

柿くえば 笑顔咲くなり 北勝園



北勝園広報誌

平成27年 10月1日号

12
2
4
10
8
6



***特養：塗り絵で変わったN様の生活
ボウリングに行ってみた！**

***デイ：一杯のコーヒーと家族の絆**

***しゃくなげ 地域を巡る旅**

***ボランティア様／こもれびテラスイベント紹介**

***チューボー'S ハッピークッキング**

塗り絵で変わったN様の生活

ボウリングに行ってみた!

水族館・夜の海浜公園…これまでたくさん外出してきたけれど、次はどこへ行こうかな?と頭を悩ます担当職員。そんな中一人の男性職員が「利用者さんとボウリングに行ってみないかな」と秘かな思いを何気なくご利用者に話してみたところ、ふたつ返事で「行きたい!」とまさかの返事(^_ ^)

ボール持てる? 投げられる? ピンまでボールが届く? 転んだらどうする? 職員の間では不安ばかりが頭をよぎります。しかし、ボールを持って投げる事が難しい方用に【転がせる台】なるものがあるとの情報も得て「それでは行ってみちゃおうか!」と勢いに任せ一致団結。早速、ボウリングセットで練習してみると…職員の心配をよそに予想以上に張り切るご利用者。てっきり座ったまま投げるものと思いきや、椅子からご自分で立ち上がりピンを倒そうとする姿に正直驚いてしまいました。と言うのも立ち上がった方達は、普段から歩行訓練や、ご自分で操作する車イスで移動されていた方達だったからなのです!

そしてついに決行の日! 市内のボウリング場に張り切って出発です! ゲームが始まると、やや緊張気味の職員をよそにご利用者は緊張するどころか興奮気味。車イスから立ち上がりご自分でボールを持って投げるし、【転がせる台】を使って上手に転がすし、ハイタッチまで出るテンションの上がりように、職員あたふた、度肝抜かれっぱなし(^_ ^)

そんなこんなでゲームは無事終了し、帰って来ても疲れをみせることなく満面の笑みのご利用者、何事もなく無事に帰ってこられた安堵と達成感でこちらもまた笑顔の職員達。

楽しくリハビリ出来ちゃう刺激的な一日となりました! さ〜て、次はどこに行ってみよう?!



【転がせる台】大活躍!!



「たくさん倒れた〜!」「バンザイ!」



練習中



これが噂の【転がせる台】だっ!



「座ってたらうまく投げられないよ!」「滑らないでね(^_ ^)」



「いや〜うまくいったよ〜」「やったね〜!」

「トイレに行つて来ますから」と椅子から立ち上がり歩き出そうとされるご利用者のN様は、難聴のため会話でのコミュニケーションがスムーズにいかない事が多く、いつも不安な表情を浮かべておられました。

N様は在宅で生活されていた時からトイレへ行く回数が頻回だったそうで、北勝園へ入居されてからも、周りの方や職員が忙しそうに動き回る姿をみて不安になってしまっていたのでしょうか、トイレに行く回数が数分間隔になっていました。時にはトイレが混み合いすぐに行けないこともあります、しかし「トイレに行つて来ますから」と繰り返しの訴えに、職員もどう対応したら良いのか糸口が見つからず、戸惑いを感じ始めていました。



N様(要介護4・90歳)

職員との間では筆談なども交え何とかコミュニケーションを取りながら、レクリエーションやお手伝い活動等への参加を促し、何か作業を行っていただいている間はトイレへ行く回数も一時的に落ち着くのですが、終わるとまたすぐにトイレへ行きたくなってしまっていました。そんなある日、レクリエーションで一枚のチューリップの塗り絵をお渡しすると、トイレに行くこともなく長い時間集中され、結果完成した絵は何色もの色鉛筆を使い陰影までつけた見事な仕上がり。「きれいでしょ」と誇らしげな表情で職員に見せてくださいました。N様はこの日以降、塗り絵に取り組む時間が増え、数分おきに行っていたトイレの回数も間隔が空くようになりました。また、作品を通して他のご利用者、職員とも積極的にコミュニケーションをとられるようになり、何よりも以前には見られなかったとてもいきいきとした表情が出てきました。何もする事が無くなってしまうと、尿意の方に意識がいきいきと集中しがちなN様でしたが、塗り絵というご自分に合った作業をする事で、尿意への意識も薄れ、ご自分の中でのやりがいも出来、楽しい気持ちで過ごしていただけるようになったのだと思います。

ご利用者の皆さんに毎日をご過ごしていただくか、おひとりおひとりに合った取り組みがいかにか大切かを実感した出来事でした。

今後もご利用者の皆さんに、楽しく活気ある生活を送っていただけるよう職員全員で試行錯誤しながら支援していきます。

塗り絵の効果 ①手先のリハビリ ②脳の活性化 ③ストレス解消 ④癒し効果 ⑤コミュニケーション効果



誕生日でもらった塗り絵セット



最近の作品:難易度あがってます☆

地域を巡る旅



しゃくなげではある日『疲れてしまうから一日外出に行きたくない！お出掛けはしたいけど一日は長いよねえ』との声がご利用者から多く聞かれるようになりました。そこで職員は“外出は決して一日だけじゃない”と考え、一日外出以外に、もっと気軽に参加していただける半日外出を設けました！！

～巡ったお店～

これを機会に地域との交流も出来ればと巡ったお店はほとんどがひたちなか市内にあるお店で、ご利用者の皆さんは『こんな近くにこんな素敵なお店があったんだ！』と新しい発見に驚いておられます！写真は今までに行ったお店です(^_^)/



ミシェル(ケーキ)



コメダコーヒー(カフェ)



Mr.ポテトにてゆったりティータイム♪

～外出先での出来事～

先日しゃくなげの近くにあるインドカレー屋さんへ。するとそこで働く市内在住だというインド人の方と交流を図れる機会がありました！外国の方と接する機会の少ないご利用者の皆さん、最初は驚きと戸惑いの表情でした(^_^;)しかし段々打ち解けることができ、最後にはご利用者を厨房にまで招いてくれたのです！インド特有のナンの作り方を教えていただくなど、貴重な体験に皆さん釘づけでした(°o°)



ブラフマー(カレー)



厨房に入れてくれて…



ナンの作り方見せてくれました！

～半日外出を始めてから～

地域のお店を何度か利用させていただくうちに『ああ！しゃくなげさんですね！いつもお世話になっております』と、名前を覚えていただけるようになりました。また、ご利用者のご家族から『この前おばあちゃんが行ってきたお店、家族で行って来たよ！』との報告が！家族団欒のきっかけにもなってもらえたようで私達も嬉しい限りです(^o^)

一日外出を理由に休まれていた方も今ではほとんど休まず来園され、日々の生活リハビリや体操、他者との交流にも積極的に取り組まれるようになりました！！

これからもご利用者だけでなく、ご家族、地域との交流を大切にしていきます。今後共しゃくなげを宜しくお願い致します(^o^)

デイサービスセンター北勝園

～一杯のコーヒーと家族の絆～



塩田様(86歳)

「もう、何もする事が無いので帰ります。」この言葉が始まりでした。

デイサービスをご利用頂いている、塩田雅男様。笑顔の素敵なおとも穏やかな方です。ですが、デイをご利用いただき始めた頃は、昼食を摂ったあと「帰りたい」というような不安な言葉が多くみられていました。

職員もなんとか引き止めようと、話をしたり楽しい雰囲気を作ったりと工夫を凝らしてみましたが、なかなかご本人の不安をぬぐうことが出来ませんでした。どうにか興味を惹くことができないか、帰りたいと思わず安心して過ごして頂くにはどうしたら良いのか…。

「コーヒー豆を挽いてもらってはどうか？」

ある職員のひとことがきっかけとなりました。この職員、趣味でハンドドリップコーヒーを淹れることのできるデイサービス唯一の職員です。レクリエーションの一環として、ハンドドリップコーヒーの手伝いをしてもらい、このことが大きな変化となりました。

「これをやったのは失敗だった。楽しくて癖になってしまった！」と笑顔でご本人。

塩田様は元々自宅でもインスタントコーヒーを好んで飲んでいたということがあり、コーヒー豆を挽くことがぴったりと合っていたのです。周りの方からの「美味しい」との声も励みとなり、今では「今日もコーヒーをやらせてくれ」と充実感を持ちながらデイでの一日を過ごされ、不安や帰りたい気持ちの訴えが激減しました。

また、せっかくの楽しみをご家族にも共有して頂こうと、こもればテラスのカフェに来園して頂き、塩田様が挽いたコーヒーと一緒に楽しい時間を過ごすこともできました。



塩田様が挽いた豆を相棒の職員が淹れます



こもればテラスにご家族を招いて

私たち職員は、塩田様の出来事を通じて、いらっしゃっている方おひとりおひとりに楽しく過ごして頂ける工夫が必要であることを改めて考える良い機会となりました。せっかく来て頂いているのだから、誰もが気持ち良く「また来たい」と思って頂けるような場所にできるよう今後も努力して参ります。



≧ 地域に発信! ≦

こもれびテラスイベント情報!

第2回! 福祉用具・介護機器 体験講座

在宅での介護に不安はつきものです。現在抱えている悩みや将来への不安、身体的な負担も大きく精神的に追い込まれてしまう事もあるでしょう。介護に関わる全ての方が快適に不安なく過ごせるために、最新の福祉機器を実際に見て体験してみませんか!ご協力くださっている福祉用具の専門業者さんが丁寧に解説してくれる他、ケアマネジャーが在中しどんな相談にも乗ってくれます。住み慣れた地域でいつまでも、笑顔で暮らしていく為に、この機会を是非ご利用ください。

日時:平成27年10月25日(日)10:00~12:00

場所:介護老人福祉施設 北勝園
(デイサービス新館・多目的室)

定員:20名程度(先着順)

参加費:無料

連絡先:介護老人福祉施設 北勝園

電話:029-272-1178

FAX:029-274-1172

担当:佐藤・園部

昨年の様子▶



北勝園版 認知症カフェ

わすれんぼう カフェ



認知症や介護についてなどの相談や聞いてもらいたい事、雑談や地域交流など多彩な話題で定期的に開催中!参加は誰でもご自由です。少しでも心に引っ掛かりがあれば気軽に参加してみてください!

日時:毎月第2土曜日

場所:介護老人福祉施設 北勝園内 こもれびテラス

定員:10名程度

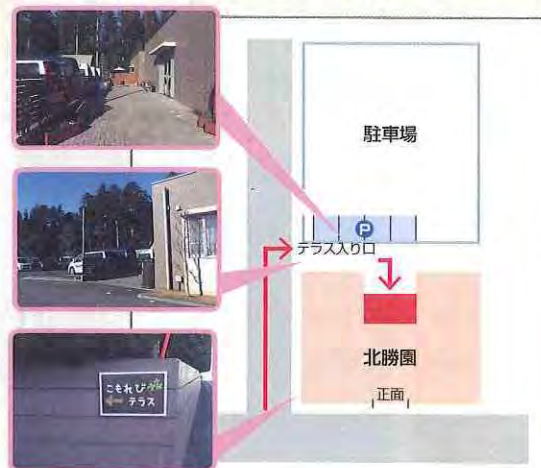
参加費:100円(飲み物・お菓子付き)

連絡先:介護老人福祉施設 北勝園

電話:029-272-1178

FAX:029-274-1172

担当:山野・菊地



北勝園で活躍される地域のボランティア様

Vol.3

トシとヒロとそのグループ

ギター&サックスの
生演奏



■メンバー:

トシ(大橋様 73歳)・・・ギターと何本ものハーモニカを吹きこなすユーモアたっぷり素敵紳士☆

ヒロ(五位洲様 80歳)・・・ひたちなか市のピックバンド(B-Train)でも活躍される本格派!大きなイベントにも多数出演されているダンディなサックス吹き☆

主力は2名(たまに他のメンバーが加わる事も!)

■活動日時:しゃくなげ 毎月2回/北勝園デイ 毎月1回

■楽器の種類:トシ・・・ギター・ハーモニカ

ヒロ・・・アルトサックス・ウインドシンセサイザー・フルート

■曲数:400曲以上! 譜面があれば何でも弾けます!

■ジャンル:演歌と民謡はちょっと苦手・・・それ以外なら何でも幅広く対応します!



今回、【トシとヒロとそのグループ】の取材ということで、「デイサービスしゃくなげ」にお邪魔して、生演奏とお話を聴かせていただきました!

しゃくなげと北勝園、両方のデイサービスにて毎月活動して下さっているボランティア様【トシとヒロとそのグループ】は、トシとヒロという名の通り、主にお2人での活動がメインとなっており、たまに他のメンバーが加わってマジックなどを披露される事もあるとのこと。活動を始められたきっかけは、大橋様が元々数十年の付き合いだという五位洲様に声を掛けたことから始まり、今年で8年目にもなるそうです。うっとりとお聴かせするギターと心が震えるようなサックスの音色。素敵で格好良いお2人に失礼ながら年齢をお伺いすると、実年齢よりもビックリするほど見た目が若い!お2人とも20歳位に思っていました(ハ_ハ;) 楽器を演奏する人は若くられるという話を聞いたことがありますが、ここに証明されたようで深く納得!

演奏を聴いているご利用者の皆さんはというと、歌詞カードを見ながら真剣に聞き入り、一緒に口ずさんだり、昔の事を思い出すのか時折涙を浮かべている方もおられました。本格的な演奏をたっぷり聴いた後はリクエストの時間となり、皆で懐メロを一緒に歌ったり、ご利用者が合いの手を入れたり和気あいあい。しゃくなげ全体が心地よい空間に包まれます。

これからの活動は?の問いに「とりあえず健康で。お店などのライブもやってみたいですね」と若々しさ満載のお2人。

生演奏を目の前で聴ける機会はなかなかありません。ご利用者の皆さんも充実した時間を過ごされたようでした。

これからもお元気に、素敵な演奏を届けていきたいですね♪



ボランティア様募集!

北勝園では、定期的に活動していただけるボランティア様を大募集しています!

活動内容はご自分の出来る範囲で大丈夫です。(活動時間や曜日は、内容によって要相談とさせていただきます。)

- 【参考例】
- ・ご利用者とのコミュニケーション(傾聴)
 - ・園内・園外環境整備
 - ・レクリエーション(歌・体操・マジック披露など)

チューボー'S ハッピーキッチン

簡単トマトリゾット

★材料★

●冷ご飯	200g
●ベーコン	20g
●大豆水煮	30g
●玉葱	1/4 個
●椎茸(乾燥)	2.3g
●エリンギ	40g
●赤ピーマン	1/4 個
●黄色ピーマン	1/4 個
●茄子	1/2 個
●ホールトマト缶	60g
●トマト	40g
●コンソメ	10g
●にんにく	1 片
●ケチャップ	10g
●プロセスチーズ	20g
●椎茸もどし汁	100mL
●オリーブオイル	小さじ2
●バジル又はパセリ	少々
●黒こしょう	少々

こんにちは!チューボー'Sです♥

トマトと冷蔵庫にある野菜を使ってヘルシーに!スープの状態で作り置きして、翌朝に冷や飯を入れてリゾットにしても美味しいですよ(*^^)v手軽にオシャレな朝食をどうぞ〜♪



★作り方★

- ①野菜を一口大、ベーコンは小さい角切りに切る。椎茸は水で戻し、一口大にする。
- ②深めのフライパンか片手鍋にオリーブオイル(にんにくがペーストの時はにんにくも)入れ、①の具を炒めます。
- ③全体に火が通ったら、ホールトマトと湯剥きしたトマト(ミニトマトでも可)を手で潰して入れます。
- ④椎茸のもどし汁を③の鍋に入れ、沸騰させます。味を見ながら、ケチャップを入れます。水の量は、ご飯と具材の量によって調節してください。
- ⑤冷ご飯と角切りに切ったプロセスチーズを入れます。粘りが出るのであまりかき混ぜないように、ほぐす感じで混ぜる。

- ⑥香り付けに、バジル又はパセリを振り掛けて完成です。

☆食物繊維が豊富なので血糖や便秘が気になる方におすすめです。

☆冷ご飯以外の食材でミネストローネも作れます!

☆お鍋一つで簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください。

☆この一品で6種類の野菜も摂れます!

☆トマトには、生活習慣病や老化抑制に効果があるリコピンが含まれており、加熱することによって吸収されやすくなります。

☆大豆は血中コレステロールの低下作用や肥満の改善効果などの作用があります

☆エネルギー 1人当たり643.1kcal 食物繊維 5.4g

編集後記

朝晩の冷え込みが身に染みる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか?

今年の夏は、例年にも増して猛暑が厳しく、やっと暑さが落ち着いたかと思ったら、残暑を感じる事もなく気温は一気に下がって、結局このまま秋へ移行していくようです。

さて、最近の北勝園では介護予防生活支援サービ事業という新たな取り組みを毎週水曜日、津田「コミュニケーションセンター」にてスタートいたしました。

この事業は、「要介護状態にならないよう地域ぐるみで予防していきましょう」というもので、リハビリスタッフが監修する「転倒予防」「認知症予防体操や」「口腔機能を向上させるプログラム」を地域のボランティアの方と一緒に楽しみながら行います。いわば北勝園の出張型介護予防ミニサービスとも言えます。今後、この事業に参加して下さる地域の皆様がたくさん増え、地域全体の介護予防に繋がるような良いサイクルを生み出せるよう職員一同がんばります。次号、この取り組みの経過を皆様にお伝えいたしますので楽しみに!

日々の風景をお届けする北勝園ブログ

「カフェ・ド・ほくしゅん」も覗いてみてね☆

