



くるみ館、あんず館餅つき大会2021

発行：社会福祉法人北養会

介護老人保健施設 くるみ館

ケアハウス

あんず館

編集：地域サービス委員会

〒311-4153 水戸市河和田町 3335-1

TEL 029-255-4774 FAX 029-255-5888



外国人技能実習生紹介



タイから技能実習生がくるみ館に来て1年になりました。そこで、技能実習生3名に、インタビューを企画しました！

- ① 1年間仕事をやってみて、楽しかったこと、大変だったことは？
- ② 今まで覚えたなかで、印象に残っている日本語は？
- ③ これからの目標を教えてください！



●ネーンさん

- ① 楽しかったこと：リハビリ体操とレクリエーションの時に皆様が協力してくれた時。大変だったこと：利用者様の発音を聞くことやコミュニケーション
- ② 「大したことない」「こわい(茨城弁)」「やばい！」「まじで！」
- ③ 利用者様と職員とコミュニケーションをとれること



●プレーさん

- ① 楽しかったこと：日本の大切な日には、利用者様と色々レクリエーションをすること。大変だったこと：コミュニケーションや生活のこと、介助のこと
- ② 「わっしょいわっしょい」の言葉はおもしろいですね！
- ③ 故郷に戻ってそして幸せに暮らす。私は両親と一緒に仕事をして、お世話もします。



●ピンさん

- ① 楽しかったこと：利用者様と活動に参加した時
大変だったこと：入浴介助、臥床介助が大変だった
- ② 「頼みます」「コッペパン」「やばい」
- ③ 仕事を一生懸命頑張ります。日本語をよくできるように練習します。

連載4コマ



編集後記



明けましておめでとうございませう。いつも、よつばをご覧いただきましてありがとうございます。年が明けて、とても寒い日が続いています。今年の冬は、寒気が例年よりも強く、降雪の可能性もありますのでご注意ください。新型コロナウイルスに関しては、オミクロン株の感染が急速に拡大している状況です。引き続き感染予防に努めて頂きたいと思っています。最後になりましたが、本年も、くるみ館、あんず館をよろしくお願いいたします。

相談室 関根

「地域支援事業」

※コロナウイルス感染防止の為、地域支援講習会、並びにエンジョイかわわだは、現在、開催を延期としております。エンジョイかわわだに関しては、ご参加頂いていた方に対して、定期的にエンジョイ体操の自主トレメニューをご郵送させて頂いております。ご興味のある方は、是非くるみ館へご連絡下さい。

水戸歴史物語 第2回

ケアマネジャー岩間（水戸おもてなしマイスター）が水戸の歴史等を紹介するコーナーです。

【茨城交通水浜線：(大正14年～昭和41年)】

水浜電車は、かつて水戸市から大洗町をとおり、ひたちなか市（開線当時は那珂湊）までの約20キロメートルを結ぶ茨城交通水浜線の路面電車で、市民の足として利用されていました。“チンチン電車”の愛称で市民に親しまれた水浜線でしたが、バスやタクシーの増加による利用者の減少などにより、1966年（昭和41年）6月1日にその歴史に幕を閉じました。



水戸駅前を走る水浜電車（昭和30年代）写真中央は東屋旅館（現、三の丸ホテル）
『茨城交通水浜線』（ネコ・パブリッシング）より転載



営業廃止に伴う謝恩優待乗車券



银杏坂を走るさようなら水浜電車（昭和41年）
茨城新聞社刊『水戸百年』より転載

敬老祭



令和三年九月十七日（金）くるみ館・あんず館で敬老祭が開催されました。
今年は、米寿七名、白寿一名、計八名の方をお祝いさせて頂きました。米寿、白寿の方々には大森施設長より記念品が授与されました。
昨年同様、コロナウイルス感染防止・三密の回避を主な理由として、各フロアでの開催となりました。趣向を凝らしたレクリエーションを行い、皆様、大いに盛り上がりました。各フロアでの開催という事もあり、終始、温かな雰囲気です式典を行う事が出来ました。
敬老の日、おめでとうございます。皆様の素敵な笑顔にいつも励まされております。感謝の気持ちを込めてお祝い申し上げます。

敬老祭実行委員長 植崎尚人



大森施設長 新年のご挨拶



新春のお喜びを申し上げます。
昨年中は、コロナ禍にもかかわらず、ひとかたならぬご愛顧を賜り誠にありがとうございます。本年も、引き続きよろしくお願い申し上げます。
猛威を振るった新型コロナウイルスは、昨年の第五波以降、第六波到来の懸念を残しつつも全国的に感染者の減少傾向が続いております。しかしながら、感染力の強い「オミクロン株」と言われる新たな変異ウイルスの出現で、世界的に再び感染者が急増しており、日本でも予断を許さない状況にあります。引き続き、警戒して参りたいと思います。
さて、昨年十月には、岸田新内閣が発足しました。「新しい資本主義」の名の下に、二〇二二年度予算案も、閣議決定されました。「成長と分配」を軸とした予算とのことですが、高齢化の進展に伴う社会保障費の増加傾向は続いております。「借金」という若い世代への負の遺産を残さないための努力もしてほしいものだと感じる政策も散見されます。
今年は、団塊の世代の方々が、後期高齢者の年齢に到達する最初の年です。現在市町村においては、「地域包括ケアシステム」の構築が進められておりますが、あとわずか三年で完成できるのか疑問を感じます。高齢者の方々が、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることが出来る環境を目指す地域包括ケアシステムですが、団塊の世代の方々がすべて七十五歳以上になる二〇二五年には完成させて、安心して生活していただきたいと願うばかりです。
くるみ館では、この地域包括ケアシステムの中核施設として、高齢者の方々が、地域での生活を長く継続できるよう、リハビリテーションを中心とした質の高いサービスの提供にさらに力を入れてまいりたいと存じます。また、あんず館では、ご自宅での生活が難しい高齢者の方々が、安心して自分らしい暮らしを継続できるよう快適な住まいや質の高いサービスの提供に、引き続き心がけてまいります。
今年も、皆様方の倍旧のご指導・ご鞭撻を賜りますとともに、くるみ館・あんず館の各種サービスの運営に引き続きご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



～リハビリの極意～ Vol.13

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は、多くのお力添えをいただき、誠にありがとうございました。今回は、『家庭で行う麻痺側手のストレッチ体操』についてご説明させていただきます。

リハビリ課 作業療法士 久保友也

麻痺側手のストレッチ体操

身体の関節や筋肉が硬くならないようにする練習です。また、硬くなった関節や筋肉を動かして、柔らかくする練習です。回数は5～10回程度を目安に行ってください。

10月 運動会(入所)

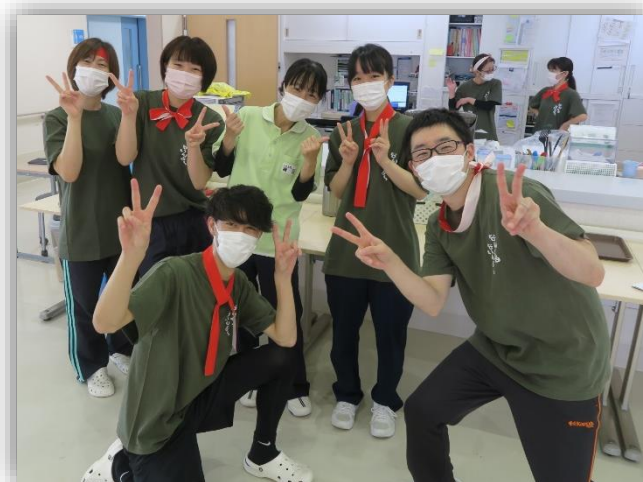
種目：パン食い競争・玉入れ・職員障害物リレー・利用者様職員合同スイカ運び競争

今年も、室内で運動会を開催しました。全競技、全員参加で行い、競技は間近で見ることができ、大いに盛り上がりました。

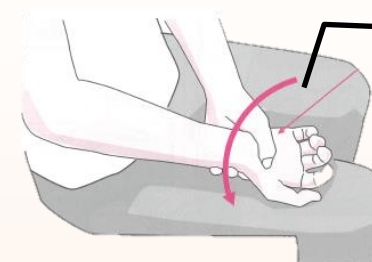
それぞれ参加者も応援者もハッスルされ、紅白の勝敗は、最後の競技までわかりませんでした。パン食い競争のパンは、おやつの時間に提供させていただきました。皆様、ご自分で取ったパンの味は、格別だったようです。

実行委員長は大変でしたが、ご家族様との面会が自由にできない現状ですので、皆様が楽しんで下さり、無事に終わる事ができてよかったと思います。

運動会実行委員長 柏井 美里

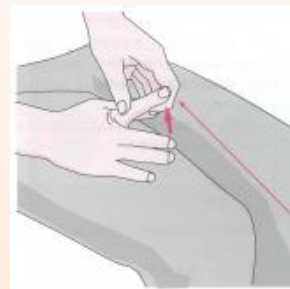


①肘からさきを外側に回す



麻痺側の肘を軽く曲げて、手首を、健側の手で持って、ゆっくりと外側に回す。図のように太ももの上でおこなうと回しやすいです。

②指を伸ばす



手首を背面に伸ばして、一本ずつ指を伸ばします。図のように太ももの上で行うと、伸ばしやすいです。

③水かきを伸ばす



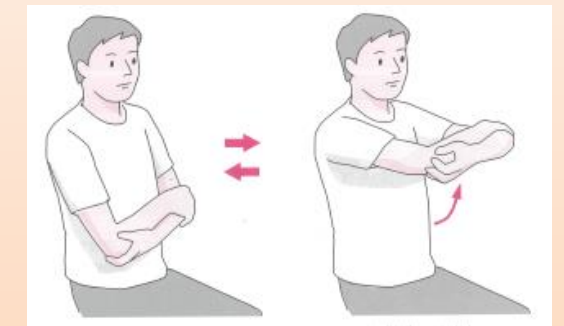
手の平にある親指の骨を横に開いて、親指と人差し指の間にある水かきを広げ、伸ばします。図のように太ももの上で行うと、伸ばしやすいです。

④肘・手首を伸ばす



指を伸ばして、椅子の上に置きます。肘を健側の手で曲がらないように支えながら、伸ばします。体重を軽く麻痺側の腕にかけて、手首を伸ばします。麻痺側に体重を掛け過ぎない様にするのが大切です。

⑤腕を挙げる



練習の進め方のポイント！

- *無理して伸ばし過ぎないように注意しましょう。
- *伸ばしていて、痛みが出たらそこで伸ばすのをやめましょう。
- *体調が悪い時や疲れている時は休んでください。
- *全身の姿勢にも注意しながら練習しましょう。

健側の手で麻痺側の肘を持って、肩の高さまでゆっくりと両腕を挙げていきます。ゆっくりと元の位置に戻します。動かせる範囲で十分に動かします。





クリスマス会



2 階



高得点！



3 階



どうぞ！



4 階



12月17日 クリスマス会を開催しました。多くの方にレクリエーションにも参加いただきましてありがとうございます。また、プレゼントも皆様大変喜んでいただき、係スタッフ一同感謝申し上げます。ありがとうございました。



～文化展～



今年も毎年恒例となりました『文化展』の季節がやって参りました。今年のテーマは、【TOKYO 2020+1】。オリンピックマスコットキャラクター（左：ミライトワ 右：ソメイティ）を通所・入所2階・3階・4階のご利用者様と一緒に、貼り絵を作成致しました。他にも、ご利用者様が昔に作られた作品や陶芸教室の作品、手芸教室の作品などを展示させて頂きました。

来年こそは、密を気にせず、皆様と一緒に鑑賞できる文化展になる事を心より願っております。今回作品を展示させて頂いた皆様、ありがとうございました。また、各作品をご覧頂いた皆様、ありがとうございました。来年の文化展も是非、ご協力宜しくお願い致します。

文化展実行委員長 通所リハビリテーション課 橋本