

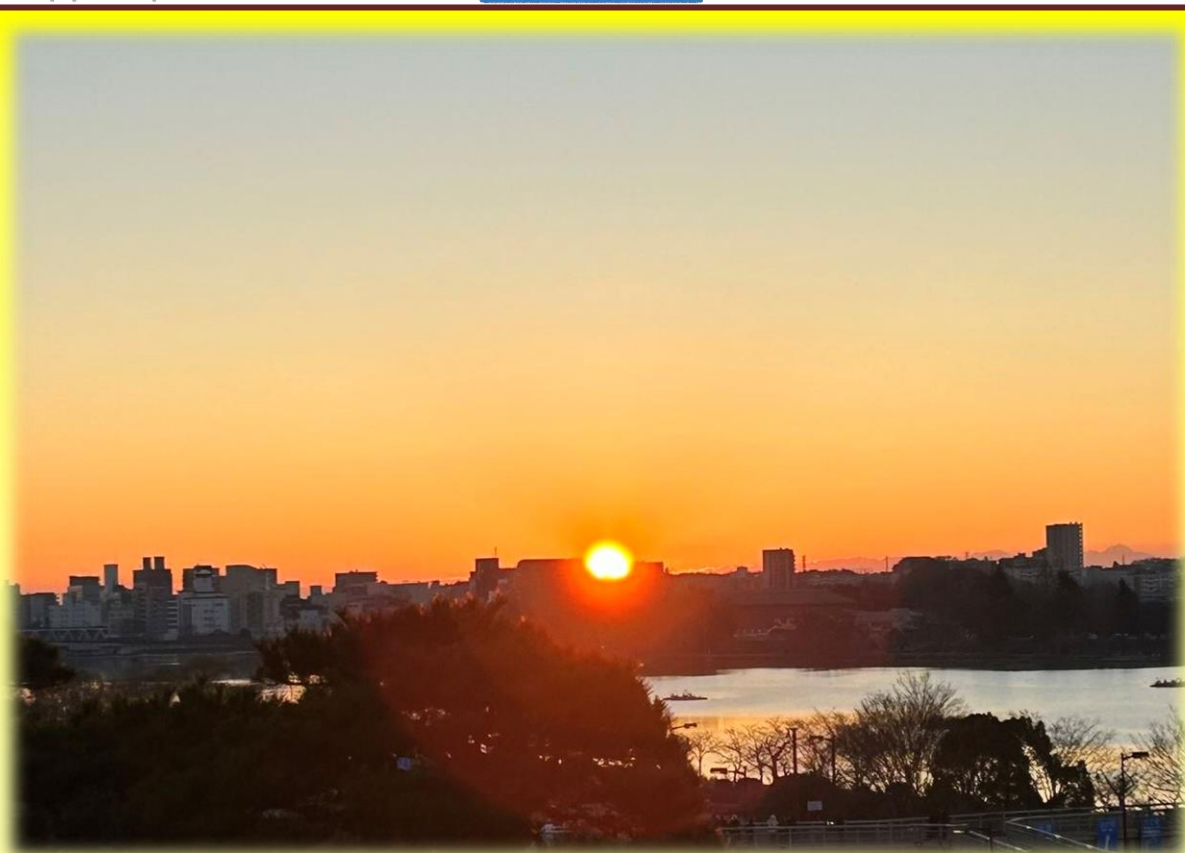


よつば

2023

第53号

令和5年1月発行



撮影：介護支援課 岩間

2023年1月1日初日の出！！

in 偕楽園



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

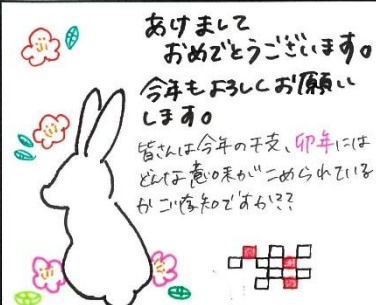
〒311-4153 水戸市河和田町 3335-1

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

敬老祭



連載 4コマ



令和四年九月二十一日(水)、くるみ館・あんず館で敬老祭が行なわれました。

今年は、米寿九名、白寿一名、百寿一名とたくさんの方が節目を迎えられ、お祝いをさせて頂きました。例年であれば、通所ホールにてお祝いさせて頂くのですが、コロナ禍での開催のため、それぞれのフロアで開催し、施設長の大森が各フロアをまわり、記念品をお渡し致しました。

インタビューで長生きの秘訣をお聞きすると、『食べる事』『自分でできる事は自分でやる事』『くるみ館に来て若い人達と触れ合う事』など、それぞれ、力強くお答え下さり、貴重なお話を聞くことができました。

昼食では、敬老祭メニュー、おやつは紅白饅頭をお出しし、皆様に喜んで頂きました。

入所フロアでは、紅白旗揚げゲームなど、職員が考えた敬老祭に合うレクリエーションを行い、とても盛り上がりつつありました。

厳しい時代を生きてこられた皆様には、人生の大先輩として、いつもたくさんの方の事を学ばせて頂いており、一緒にお祝い出来た事を嬉しく感じました。今後も、心も身体も元気に長生きするお手伝いをさせて頂きたいと思っています。

敬老祭実行委員長 砂川

編集

後記



明けましておめでとうございます。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、寒い日が続いていますが、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、春先に第五類への移行が検討されている状況です。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

※昨年8月より、Instagramを開始致しました。ご家族様や地域の皆様にくるみ館の様子を発信できればと思っております。



左下のQRコードをスマートフォンで読み込んで頂くとご覧頂けます。フォローといいね！を宜しくお願い致します。

水戸歴史物語 第5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

【見和周辺】

1639年（寛永16年）、水戸藩附家老 中山備前守信吉が、川和田（現在は河和田と表記）、見和の地に別荘を建てるために付近の原野を開拓し、『見和新田』（川和田の和と見和の見から名付けられた）と称したのが、梅が丘小学区のはじまりといえる。

1889年（明治22年）、緑岡村大字見和と称され、当時の戸数は54戸、人口373人であった。もともと高台であり、他の地区との交通アクセスがよくない地域であった。戦後、全体的に農地と林が混在する純農村地域という状態で、水戸市内の馬の背台地と同じように、ひとつの台地と捉えられていた。

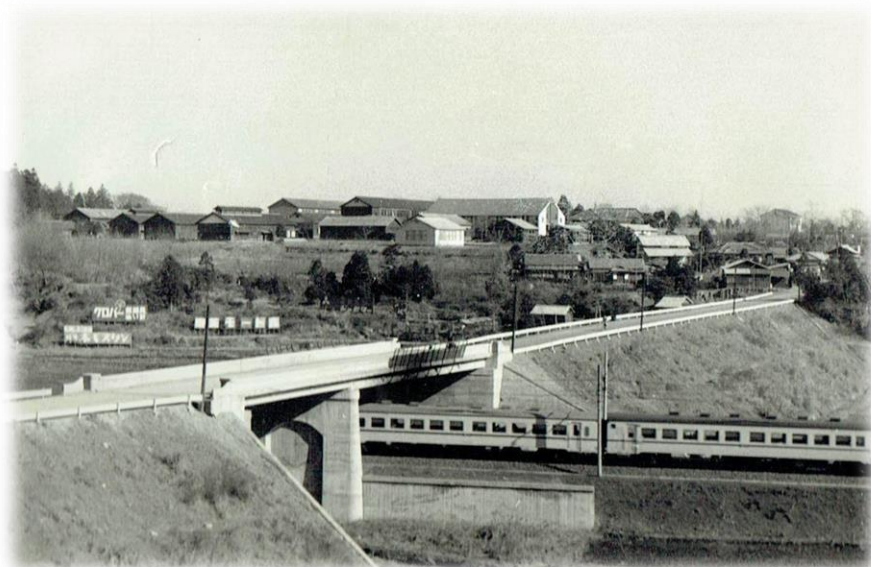
1946年（昭和21年）の見和の戸数は125戸だったが、桜山橋（常磐線・沢渡川にかかる橋）が昭和34年に完成し、中心市街地とのアクセスも良くなり、同年7月の戸数は249戸に増加した。

その後、見和団地や桜川団地、日吉神社（1644年創建）周辺の造成が進み、昭和40年代以降になるとスーパーマーケットや商店街ができ、食料や日用雑貨が購入できるようになり、人々の暮らしが便利になっていった。子供も数も増え、昭和51年には梅が丘小学校が創立される。当時の全校生徒は約1,100人であった。

現在の一周館ビルとアトラスのある交差点（表町交差点）には、かつて高さ15m、樹齢約90年のケヤキの木があったが、2002年都市計画道路建設に伴い伐採されることになり、2003年2月、見和図書館建設予定地に移植された。このケヤキの木が昔も今も見和のシンボルツリーになっている。



<見和図書館敷地内のケヤキ>



<昭和34年開通の桜山橋 奥の建物は

水戸農業高校（現、県立歴史館）>

『餅つき大会！』



今年度の餅つきは、新型コロナウイルス感染防止のため中止となってしまいました。年末の恒例行事の為、楽しみにされていたご利用者様には大変申し訳ありませんでした。来年度の餅つきは、必ず開催できますように願っております。

くるみ館・あんず館職員一同より

大森施設長 新年のご挨拶



謹んで新年のお喜びを申し上げます。
昨年は、新型コロナウイルスの変異株であるオミクロン株の脅威にさらされる中、クラスターの発生等で制約された生活を余儀なくされ、ご利用者・ご家族の皆様には、多大なるご心配・ご迷惑をお掛け致しました。心よりお詫び申し上げます。

感染症につきましては、現在、インフルエンザの流行も騒がれておりますので、今まで以上に警戒して参りたいと思います。感染症に翻弄されて暮をあげた新年ですが、本年も、引き続きよろしくお願い申し上げます。

さて、昨年は、感染症もさることながら、ロシアのウクライナ軍事侵攻や安倍元首相銃撃死事件、知床観光船沈没事故等、国の内外にわたり悲惨な戦争・事件事故がありました。また、一方では、北京五輪での過去最多メダル獲得、プロ野球の大谷選手や村上選手の大記録達成、サッカーWカップのベスト十六進出等スポーツ界を中心とした明るい話題もありました。

今年は、「兎年」。安全に飛躍・向上できる年であり、新しいことに挑戦するのに最適な年と言われています。皆様にとって、充実した一年であるよう祈るばかりです。

現在、令和六年度の医療保険・介護保険同時改定に向け、国で、制度改革の議論が精力的に進められております。「全世代型」（能力に応じて全世代が支え合う）という錦の御旗のもと、それが、高齢者の負担増につながることを祈りたいと思います。ウクライナ紛争や円安による昨今の物価高は、高齢者を含む国民の生活に重くのしかかってきており、さらに制度上の負担増が加わることは、高齢者の生活の破綻につながりかねません。慎重かつ効果的な制度改革を期待するものです。

くるみ館・あんず館では、地域包括ケアシステムの中核施設として、また、高齢者の早めの住み替え施設として、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努めるとともに、高齢者の方が安心して自分らしい暮らしが継続できる快適な住まいの提供に、心掛けて参りたいと考えております。

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。



～文化展～

令和4年10月31日～11月6日



今年のテーマは【ハロウィン】でした。
メイン会場には、ご利用者様、職員の作品
を展示し、玄関正面には大小のカボチャを
並べ、天井からはオバケを吊るしました。
貼り絵も入所、通所のご利用者様の共同作
業で素敵な作品に仕上がりました！

ご利用者様、職員には、今年も素晴らし
い作品を出展していただき、誠にありが
うございました。皆様のご協力のおかげで、
今年も素晴らしい文化展を開催することが
できました！

来年も皆様からのたくさんの作品を心待
ちしております！

文化展委員長 給食課 佐藤



今年も秋の恒例行事『文化展』が開催されました！

書道、絵画、陶芸、貼り絵、折り紙、編み物等様々な作品が並び、とて
もバリエーション豊かで、廊下一帯が華やかになりました。数多くの作
品を出品して頂きました皆様に感謝を申し上げます。

通所リハビリ課 植崎

～リハビリの極意～

Vol.16

今回は、『ヒートショック』についてお話していきたいと思います。現在、入浴中に亡くなっている方
は、年間約2万人近くと交通事故死より多い状況であり、重大な社会問題となっております。『ヒートシ
ョック』について理解を深め、今後の予防に役立てて頂きたいと思います。

リハビリ課 作業療法士 久保友也

ヒートショックとは！？

「急激な温度の変化で身体がダメージを受けること」です。気温差の激しい場所を何度も行
き来すると、血圧が頻繁に上がったたり下がったりを繰り返します。こうした急激な血圧の変動
によって心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞につながってしまうと考えられています。

ヒートショックメカニズムについて

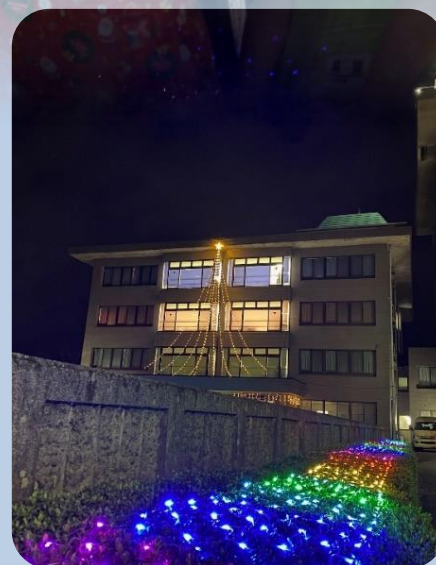


ヒートショックを起こさない予防法について

- ①入浴前と入浴後に水分を補給する
- ②食後1時間以上空けてから入浴する
- ③お酒を飲むなら入浴後にする
- ④部屋間の温度差をなくす
- ⑤足元からゆっくりとお湯に浸かる
- ⑥浴槽の湯温を低めにする
- ⑦長湯をしない
- ⑧浴槽から急に立ち上がらない



クリスマス会



令和4年12月17日、クリスマス会を開催致しました。今年もコロナ禍の為、全体では開催せず、各階にて開催致しました。職員が趣向を凝らして選んだクリスマスプレゼントを、各階のご利用者様1人1人に手渡しでプレゼントさせて頂きました。その後プレゼントは、ご利用者様に使って頂き、職員も大変嬉しく思いました。

また、くるみ館の外には、毎年恒例のイルミネーションを点灯させて頂きました。ご利用者様も窓から外を眺め「綺麗だね」と大変喜ばれておりました。来年度のクリスマス会は、是非、全体での開催ができると良いなと思っております。

クリスマス会実行委員長 石井 安純



外国人技能実習生紹介



技能実習生の3人に今回もインタビューを行いました！！
今回のテーマは「タイの地元紹介」です！

- ① 出身地は？また、そこはどんなところ？
- ② そこは何が自慢？
- ③ タイに行ったら観光してもらいたい・やってもらいたいところは？
- ④ 日本で観光に行きたい・やりたいことは？



- ① チェンライ：美しい寺院や山岳地があり、多くの観光客が訪れる所です。
- ② ナムニャオ、カオリイがご当地グルメ。ワットロンクン(白い地獄寺)、チュイフォンティー(茶畑)はお茶が美味しいし、景色もきれいです。
- ③ 首長族の村を見に行ってもいい、ゾウに乗ってほしい。
- ④ 北海道、大阪、ディズニーランド、スキーがしたい。



タイのゾウ

ワットロンクン→



- ① チェンライ：山が多く自然が美しい。田舎ですよ(^^)
- ② ナムニャオ、カオソーイ、ソーセージが美味しい。ワットロンクンの建築者のチャルムチャイ先生(タイ人は知っているよ！)
- ③ チェンライは山が多いので、色々な山でキャンプやハイキング。南は海が一番きれいなのでダイビングがいい。
- ④ 北海道、ディズニーランド、富士山、温泉に行きたいです。



ナムニャオ



- ① チェンライ：ミャンマーとラオスに近いです。山が多く、農業が盛んな町。
- ② カオソーイが美味しい。チュイフォンティー(お茶の有名メーカー)が有名な観光地。
- ③ ワットロンクンが白いお寺なので見てほしいです。ナイトも遊んでほしい。美味しい料理と飲み物を食べてほしい。
- ④ 北海道へ行きたいです。スノーボーがしたいです。



カオソーイ



スコタイ遺跡



チュイフォンティー