

かじかのさとだより

第76号



発行/〒889-2401 日南市北郷町大藤甲3186番地1/TEL0987(55)3738 FAX0987(55)3739
社会福祉法人 愛泉会 特別養護老人ホーム 河鹿の里
ホームページ <http://www.aisenkai.jp/kajika/index.html>



元日、田之上八幡神社の方々が来園、一年間の無病息災を祈願して頂きました。毎年、本当にありがとうございます。



獅子舞
来園
引続きご支援、ご協力を賜ります様お願い申し上げます。

謹賀新年



社会福祉法人愛泉会 副理事長
特別養護老人ホーム 河鹿の里
施設長 川越 宏

利用者の皆様、御家族の皆様におかれましては、健やかに新しい年を迎えられたこととお慶び申し上げます。当施設の河鹿の里は本年開設四十年目を迎えます。

新年のご挨拶

手馴れた手つきでおもちを丸めていらつしやいました。新たな年が良い年であります様にお願いしつつ、年の瀬のひとつきをすさぐさいいらつしやいました。



買い物ツアー

久しぶりの外出で、スーパー内では目を輝かせながら好きな物を選ばれ買い物を楽しまれていました。



文化祭展示会

普段、クラブで作成される書道や手芸・絵画の作品が農村センターに展示されており、見学に行つて来ました。



インフルエンザ予防注射

去る十一月十四日に、河鹿の里では利用者様も含め職員全体に対して、インフルエンザの予防注射を実施しました。

同じ系列の愛泉会日南病院、阿多先生に御来園頂き、一人一人、注射をして頂きました。

新年に入りインフルエンザを含め、感染症の予防に努め、利用者様が安心して過ごして頂ける様に支援して参ります。



愛泉会日南病院 阿多Dr.です



寒い日が続きますので、御家族の皆様におかれましても、お身体ご自愛ください。

※ 写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。

運動会

令和元年十一月には、河鹿の大運動会が行われました。懐かしいザ・ドリフターズの全員集合の曲をバックにして…。

①玉入れ

利用者様方は玉を持ち、職員がひものついたカゴを引き寄せ、利用者様は近づいてくるカゴの中に玉を入れる形で実施しましたが、玉がなかなか入らず「キヤー」「あら〜」等、歓声が聞かれていました。

②ボール渡し

利用者様には横に並んで頂き、隣の方へ次々とボールを渡して頂くゲームでしたが、スムーズにボールが進んでゆくと途中で止まる!? 動かない方もいて「早く〜」とか「あら〜」「がんばれ〜」等、応援される利用者様もみられていました。



③車イスリレー

毎年勢い良く車イスをこがれたの人にまわしていくリレー方式で行われました。赤団・白団の対抗戦で、一人で自操される方や職員と共に歩行される方等々、隣の人の様子を見ながら一生懸命に手や足を動かされていらっしやいました。

又、今回は職員による応援合戦や風船割り大会もあり、利用者様は目を見開いて、大きな声援や笑い声が食堂ホール全体に響いていました。



誕生者披露



10月生まれ

野田 マサ子様

大正十四年生 九十四才

井上 トメコ様

大正十五年生 九十三才

山口 貞子様

昭和五年生 八十九才

出水 鶴子様

昭和七年生 八十七才

三原 満里子様

昭和二十二年生 七十二才

今回、井上様は「まあ、長生きしてるがな。自分でびっくりするが…。元気なから、もっと元気でおらんんな。」と笑顔で話をしてくださいました。

11月生まれ

倉岡 トミ子様

昭和四年生 九十才

平原 艶子様

昭和五年生 八十九才

崎村 利幸様

昭和六年生 八十八才

川越 ルミ子様

昭和八年生 八十六才

吉田 信利様

昭和九年生 八十五才

藤下 カスミ様

昭和十六年生 七十八才

浦田 道代様

昭和二十年生 七十四才

崎村様・白坂様・高野様・岩倉様は、この一年も楽しくすごしたいとおっしゃっていました。笑顔でおすすめ下さいね。

12月生まれ

木脇 マサ工様

大正十二年生 九十六才

松田 スナ才様

大正十三年生 九十五才

高野 勝義様

昭和三年生 九十五才

岩倉 一様

昭和十年生 八十四才

坂元 公子様

昭和十九年生 七十五才

白坂 仗様

昭和三十一年生 七十二才

矢野 子工子様

大正十三年生 九十五才

矢野様は十年通われたデイサービスの皆様にこの場をかりて「有難う、お世話になりました」と伝えてほしいと言われました。ホロツとします。



おめでとうございます!

心の健康

心と体は表裏一体。体調が悪いと元気がなくなります。体と心の状態は、相互に強く関係しています。

◆**環境的要因**◆
気温・気象・騒音・ウイルスなど

◆**身体的要因**◆
疲労・睡眠不足・病気など

◆**心理・社会的要因**◆
職場・家庭・経済・人間関係などの問題

あなたのストレスサインは？

自分にあらわれやすいストレス反応を把握しておけば、ストレスに早期に気づく手がかりになります。

体に生じるストレス反応

- ・食欲不振・過食
- ・睡眠過多・不眠
- ・頭痛・頭重感
- ・高血圧・動悸・不整脈
- ・息苦しさ・過呼吸
- ・下痢・便秘
- ・胃痛・胃もたれ
- ・肩こり・腰痛・背中中の痛み



心に生じるストレス反応

- ・イライラ・怒りっぽくなる
- ・無気力・なげやりになる
- ・不安感・緊張感
- ・集中できない
- ・悲観的思考・否定的思考
- ・自分を責める・他人を責める
- ・楽しめない・面白くない
- ・寂しい・人恋しい
- ・誰にも会いたくない
- ・引きこもる

心身の状態に注意を向け、自身自身のストレスサインを見逃さないようにしましょう。



まわりの人が気づくサイン

メンタルヘルスチェックシート

- うっかりミスが目立つようになった
- 整理整頓ができなくなり、身だしなみや態度が乱れてきた
- 顔色がさえず、会話が減った
- 朝からアルコールのにおいを漂わせている
- 眠そつだったり、居眠りしたりする姿をよく見かける
- 喜怒哀楽が激しくなったり、らしくない言動が増えた
- 時間にルーズになったり、約束や期限を守れなくなった
- 目立って痩せてきた

心の老化による高齢期の「うつ病」に注意を

歳をとるにつれてやってくる喪失体験が、うつ病のきっかけになることも少なくありません。

元気な心でいてもうつには

社会とのかかわりが希薄になるに伴って、高齢者の心は内向きになりがちです。

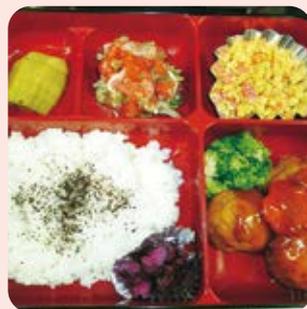
新たな生きがいをもち、心を外に向けて暮らしていくために、家族ができることを考えてみましょう。

- ①話し相手になってもらう。家族は聞き上手になりましょう。
- ②体を動かしてもらう。散歩や体操など、できることから始めましょう。
- ③家族の中に役割をつくる。洗濯物の取り込みや孫の世話などを手伝っていただき、家族がたよりにしていることを伝えましょう。
- ④創作活動や友人関係を広げてもらう。趣味を通して、人との交流が広げられるサポートをしましょう。

河鹿の里

配食サービスでは毎日おいしい弁当を届けています。ここでお弁当の紹介を...

- ・ゆかり御飯
- ・鶏のつくね煮
- ・スクランブルエッグ
- ・トマトのサラダ
- ・キウイ



- ・大根飯
- ・ホイル焼
- ・じゃが芋の煮物
- ・オクラの和え物
- ・ワイン寒天



腸内フローラ

●腸内フローラとは

私たちの腸内には、多種多様な細菌が生息しており、それらはなんと千種、千兆個以上。様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態にしている。

顕微鏡で腸の中を覗くと、それらはまるで植物が群生している「お花畑」のようにみえることから、「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。

★三つの役割

- 消化できない食べ物を身体に良い栄養物質へ作り変える。
- 腸内の免疫細胞を活性化し、病原菌などから身体を守る。(腸のバリア機能向上)
- 腸内フローラのバランスを保ち、健康を維持する。



デイサービス活動風景



園芸療法として、利用者の皆さんはスタッフの指導により、ペットボトルを加工した鉢に、シラスや砂利、土を入れた後に、野菜の種や花の種の中から好みを選んで植え付けられ、皆さん一生懸命に取り組まれました。「芽がでるのが楽しみやな、いつ頃やるかい。」と笑顔で話されていました。



利用者皆さんの希望により歌合戦を行いました。スタッフも含め紅白に分かれて、それぞれの十八番を歌われました。

皆さん、とてもすばらしい歌唱力を披露されました。



10月末は、ハロウィンにちなみ、定番のグッズの創作を実施しました。

スタッフの指導の下、皆さん「あら〜かわいいが、私んとはちよつと変じゃねえかえ」等、楽しそうに取り組まれました。



現在は、昔と比べ大変便利な時代となり、パソコン一台でも出来る事から、皆さんにスタッフ指導の下、パソコン入力を実施しました。

「あら〜できるやろかい、どんすればいいと、わかつたできた、便利なな」等聞かれました。※ちなみに99才の方も入力されました。



リハビリの専門職、理学療法士を招いて講義を実施しました。その後、利用者からの質問「ヒザ痛や腰痛予防に効果的な体操を教えてください」に、体操を教えてくださいました。



正月の風物詩である、しめ縄作りと餅つきを実施しました。しめ縄作りは「あら〜どんげやっただけ、やつとできた、良いが」。餅つきでは「ヨイシヨ、ヨイシヨ」の掛け声に合わせて、皆さん交替してつかれました。



編集後記
平成から令和に変わった年、いかがでしたでしょうか。皆さんにとりまして今年も良い年でありますように。