

真心とサービス  
since 1972

# 西山苑だより

nishiyama-en

No. 36 号  
平成27年6月

発行責任者  
施設長 柏保男

社会福祉法人 西山苑 理事長 荷見源成  
特別養護老人ホーム/通所介護/訪問介護/居宅介護支援/配食サービス/保育園

〒313-0014 茨城県常陸太田市木崎二町937番地の2  
TEL 0294-72-3500 FAX 0294-72-3915

## 新緑の風

～ 温かい施設を目指して～



### 六月 水無月

6月8日には気象庁より関東地方の梅雨入りが発表され、いよいよ本格的なじめじめうっとうしい季節に入りました。苑内でも27年度の目標である『感染症の根絶、安心・安全・快適な生活環境の整備』の一環としてカビや汚れを一掃すべき、壁の大掃除や床の剥離清掃などを行ってまいりました。清潔な室内環境の中で快適に生活していただけるよう努めてまいります。



さて、最近の行事では、保育園との交流会やキッズジャパンカップ（保育園運動会）への参加、歌謡ショーなども催され楽しく過ごされています。また、梅雨の晴れ間に大洗や笠間方面への外出ドライブも行われました。今年も恒例の夏の行事【西山苑 夏祭り】が7月26日（日）に開催されます。職員一同、ゲームやイベント・模擬店と盛りだくさんの企画を立てているところです。皆様お誘い合わせの上ご来苑いただければ幸いです。

4月 26日 ショッピング 3階

大宮ジャスコへ買い物に行きました。色とりどりの毛糸の中から迷いながら選ばれていました。また、帽子を試着したり、お買い物を楽しまれました。



4月 30日 保育園児訪問 2・3階

こどもの日のプレゼントのシャボン玉を持って保育園へ行ってきました。利用者様が園児一人一人に手渡すと、お互い少し照れた様子でしたが、ギュッと握手をして笑顔が見られました。



5月 7～9日 竜神峡外出 2・3階

新緑の谷を吹き抜けるさわやかな風の中を約千匹の鯉のぼりが泳ぐ姿は圧巻でした。吊り橋を渡りながら、皆さん「すごいね」「きれいだね」と、目を細めて見ていました。昼食は坂東太郎で寿司やうどんなど、それぞれ好きなものを注文しました。



5月 25日 歌謡ショー 3階

三葉会様主催で歌謡ショーが開かれました。華やかな衣装と名曲の数々に、皆さん聴き入っていました。



5月 26日 保育園交流会 2・3階

4月に入園したばかりの園児たちとはじめての交流会をしました。お遊戯や歌の発表もあり、子供たちの明るく元気な姿に、利用者様も笑顔になり、元気をもらいました。



5月 27日 チャレンジデー

西山苑では今年も常陸太田市で行われたスポーツイベント、チャレンジデーに参加しました。特養 入居者様・通所介護の皆様とリハビリ体操やラジオ体操などで汗を流しました。今年も、対戦した鹿児島県指宿(いぶすき)市に勝利しました。



6月 6日 保育園運動会参加 2・3階

山吹運動公園 体育館で保育園運動会(キッズジャパンカップ春のステージ)が行われ、玉入れ等に参加しました。かわいらしく、一生懸命な姿に身を乗り出すようにして力強い声援を送っていました。



6月7日 歌謡ショー



懐かしの曲やメドレー、デュエットを含む十数曲を歌詞カードを見ながら、いっしょに歌いました。そして歌笑会の方々による熱唱に酔いしれ、歌あり笑顔ありの楽しい時間を過ごしました。

6月8日 大洗外出 2・3階

大洗方面へドライブに出かけました。この日は天気もよく、行きの車中では国道245号線より海を眺め「久しぶりだ」と感動される方もいらっしゃいました。

大洗に到着してからは、マリインタワー

やかねふくめんたいパークを見物されたり、大洗磯前神社を参拝されました。昼食は、海・山直売センターいきいきにて刺身定食を召し上げられました。帰り道の車中で、「ゆつくりできてよかった」と笑顔でお話されていました。楽しい思い出がまたひとつ増えた一日でした。



6月10・11日 笠間外出 2・3階

笠間方面へ初めて出かけてきました。天気にも恵まれたため、屋内の美術館観賞だけでなく、笠間稲荷神社ま

で足を運ぶことができました。皆でこれからも健康であります様にとお願いしてきました。



日常のひとコマ 4月28日2階

お天気がよかったので、苑周辺をお散歩しました。道端にたくさんのお花が咲いていました。道端にたくさんのお花が咲いており、新しくなって初めて行った太田駅には感動していました。

午後はパズルに挑戦しました。難しいところは職員と協力し、最後のピースをはめると笑顔があふれました。



●職員勉強会(ユマニチュード) 4月26日・5月1日

ユマニチュードとは、フランスで生まれた「優しさを伝える介護の技法」です。見る・話す・触れることの大切さをDVDを観ながら学びました。



●7・8月の行事予定(変更の場合有)

- お参り カラオケ シルバー体操 売店 SUNカフェ
- 七夕 7月7日
- 夏祭り 7月26日
- 歌謡ショー 8月23日
- 職員バレーボール大会 8月23日



## 西山苑からのお知らせ

### 西山苑夏祭り

7月26日には、夏の一大イベントである夏祭りが開催されます。

今年のテーマは『感動』、皆様の記憶に残るような各企画を通し、利用者様・家族様・地域の皆様と心をひとつに楽しく盛り上げたいと職員一同計画しているところです。

皆様、奮ってご参加いただきますようお願いしております。



### 介護保険負担限度額認定申請についての説明会

6月21日の急な説明会の開催にも関わらず、ご参加いただき誠にありがとうございました。

介護保険制度改定に伴う申請や、食事代・居室代の料金改定がある方もいますので、各通知をお送りする際、料金表も同封いたします。ご不明な点は、ご相談を受けさせていただきます。ご理解、ご協力を宜しくお願いいたします。

## 通所介護 西山苑

### ◆ お花見ドライブ 4月20～25日

今年も静峰公園の八重桜を見に行きました。満開の桜は素敵でした。



### ◆ 西山農園 5月4～6日

今年はきゅうりの苗とアサガオを植えました。たくさん収穫できるといいますね。



### ◆ 藤の花見物 5月11～16日

本多ぶどう園の藤棚に行ってきました。満開の紫や白やピンクの藤の花でした。



### ◆ 手作りランチ 5月19日

皆様で箸ご飯、新じゃがのきんぴら、春雨サラダを作りました。とても美味しくできました。



### ◆ 春の運動会 5月21～23日

風船送り、障害物競走、玉入れを行いました。接戦の勝負で応援にも熱が入りました。



### ◆ 花菖蒲見物 6月15～20日

梅雨の晴れ間に西山の里桃源へ行ってきました。



### ◆ 作業療法

丸めた紙に小さな折り紙をつけて、紫陽花を作りました。黒い画用紙を丸く切り、色々なシールを貼って花火を作りました。





お家でできる 簡単リハビリ②

皆さん、元気に笑顔でリハビリ体操始めますよ



## STEP1

1. 椅子に座り、足を肩幅に開きます。
2. 写真のようにタオルを肩幅に持ち、腕を前に「ピン」と伸ばします。

皆さん、こんにちは。  
二回目のタオル体操です。  
準備はできましたか？ では始めましょう。  
今回は肩周りの関節の動きを良くする体操です。

## STEP2

3. そのままタオルを縦にするようにゆっくりと肩を捻ります。  
この時痛みを感じない程度に無理せずに行ってください。  
【肩を痛めてしまう恐れがあります】



## STEP3

4. 次に反対に肩をひねり、肩関節周りの運動をします。  
交互に5回から10回程度行い、関節周りの筋肉を柔らかくしてみましょう。  
※無理せずに行なって下さいね。



肩周りの関節を柔らかくすると

髪をとかず、顔を洗う、歯を磨く、着替えるなどの日常生活に必要な動作を継続することができます。

【モデル／訪問介護大内】

## 訪問介護 西山苑

梅雨の時期になると増えるダニによる健康被害。ひと口に「ダニ」と言ってもその種類は多く、イエダニ、ツメダニ、ヒヨウヒダニなどが知られています。これは室内に生息するタイプのダニで、気温が20℃～30℃、湿度が60％～80％程度の高温多湿の環境を好みます。

気温が上がリ、雨が続くこれからの季節、ダニが繁殖しやすくなり、被害にあいやすくなると言うわけです。室内だけでなく、庭や草むら、公園といった身近な屋外にもダニは生息しています。なかでも最近、マダニと呼ばれる種類に関しては、SFTS（重症熱性血小板減少症候群）と呼ばれる感染症を媒介するケースもあるため、非常に危険視されています。

### ※ダニに刺された時の対処法

ダニによる被害が疑われたら、なるべく早い段階でかゆみを抑える対策をとりましょう。ステロイド外用薬を塗って、かかないようにして下さい。一方マダニに噛まれた時は、自分で対処せず、SFTSなどの問題も念頭に置いて、すぐに医療機関を受診して下さい。

生活コラム

熱中症



熱中症とは、暑さに身体が適応できずにおこる状態の総称です。熱中症の症状として、めまい、失神、頭痛、吐き気、気分不快、体温の異常な上昇、異常な発汗があります。

**高齢者の熱中症** 高齢になると脱水症の症状が出ていく【かくれ脱水】にかかりやすくなります。高齢者は、もともと体液が減少し、水分や塩分の摂取に重要な食事も低下しがちなので、発汗による体温調節機能が十分に働かず、脱水症を起こしやすくなっています。

**熱中症を予防するには** 涼しい服装をし、日陰を利用したり日傘、帽子、水分・塩分補給などに気をつけましょう。普段の食べ物から熱中症対策をすることもできます。バランスのとれた食事はもちろん、特に次の3つの摂取を心がけましょう。カリウム(バナナ・スイカなど)筋肉の収縮を助ける働きが強まり、熱中症にかかった時の回復力の手助けに。ビタミンB1(豚肉など)不足すると糖質を分解できず、疲労物質(乳酸・ピルビン酸など)がたまり、疲れやすくなります。クエン酸(梅干・柑橘類など)は疲労回復に効果を発揮します。

● シリーズ介護食⑩ 梅ゼリー



熱中症対策の簡単なレシピを紹介いたします。梅には疲労防止のクエン酸、塩分が豊富です。また食中毒予防や食欲増進にも役立ちます。

【材料】(6個分)

水 650 ml 粉寒天 4g 砂糖 60g  
ねり梅 15g レモン汁 5g 梅干 3個

【作り方】

- ① 水に粉寒天を入れ火にかける。
- ② 砂糖・ねり梅・レモン汁を加え砂糖を煮溶かす。
- ③ 器に梅干をつぶして入れ、②を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

熱中症対策としてまずできることは、朝食をしっかりとお食事です。

活動前の朝に、味噌汁などで塩分を体に取り入れましょう。また水分補給のポイントの水だけではなく、塩分や糖分も一緒にとること。口の中が乾燥したら熱中症の危険なサイン。糖分と塩分、クエン酸など口にしてしっかりと水分補給を行いこの夏を乗り切りましょう。



メンタルヘルス研修会に参加して

3階副主任 高梨裕代

現在職場などで強い不安、ストレスを感じている人は、約6割いるといわれています。私たち介護士も自分では気づいていない所でストレスを感じていることでしょうか。特に新人職員にとっては、ストレスをためてしまうことが多くある中、私たち先輩職員はまず話を聞いてあげることが大切だとこの研修で感じました。

新人のころを思い出して、自分に置き換えて、新人職員に対して接して行きます。また新人だけでなく、日ごろから職員をよく見て、ストレスがたまっていきそうな職員には声をかけて、働きやすい環境を作っていくかと思えました。

● ボランティアの皆さま

根本商店 あゆみの会 アヒルの会  
カナリア 三葉会 歌笑会 理容組合  
常陸太田支部(有償)

● 実習・体験学習の皆さま

リリー保育福祉専門学校(2名) 太田第二高等学校(17名)

※4月下旬～6月中旬 順不同・敬称略

日々歳々24



今回ご紹介するのは、3階で生活されている軽部芳四郎様です。

は苑の男性入所者様の中で最高齢の100歳です。軽部様は、朝起きてから顔を洗い、身支度を全てご自分で整えてから食堂へ来られます。同席の利用者様へ大きな声で『お早う』と挨拶をされます。ご高齢ではありますが、自分のできることは自分でされ、毎日元気に暮らしています。

これからも元氣にお過ごしいただけるよう職員一同サポートさせていただきます。

編集後記

夏に向けて色々な行事を予定しています。7月26日の夏祭りも着々と準備しています。皆様ぜひ遊びに来てください。

