

8月4日 一年生と遊ぶ

今年はずみ保育園を卒園した子どもたちが遊びに来ました。一緒にシールラリーやパズルなどで時を過ごし、子どもたちの変わらぬ明るい笑顔と成長した姿に利用者様の喜びもひとしおでした。



8月23日 若鮎会 2階

若鮎会による歌謡ショーが行われました。8月の暑さに負けないくらいの熱唱に聴き入り、懐かしい歌を一緒に口ずさむなど、大いに盛り上がりました。



8月25日 音楽療法 2階

日本ミュージックケア協会の方々と一緒に、スカーフや鳴子を音楽のリズムに合わせて振ったり鳴らしたりする音楽療法を行いました。



8月31日 流しそうめん 3階

流れてくるそうめんを取ることに苦労しながらも、お箸やフォークを使って、上手に食べることが出来ました。そうめんのほかに、アイスやゼリーも流れてきて、楽しみながらたくさんいただきました。



9月4日 MAGOまご交流会

園児たちが西山苑のおじいちゃん・おばあちゃんを招待し、かわいらしいお遊戯や歌・和太鼓などを披露してくれました。

園児や利用者様、職員皆で体操したり、子供たちの元気で明るい笑顔に心が癒されるひと時となりました。



9月8日 くしの日

今年も市内の美容師の方々に、ヘアセットやメイクアップをしていただきました。鏡に映る姿を見ると「若返ったわ」「ステキ!!」などのたくさん嬉しい声が聞かれました。



9月14日 保育園お茶会

凜とした和服で茶をたてるボランティアの茶道家、東海林陽子先生に、園児と利用者様の目が集中。抹茶アイヌでいただく時には、笑みがこぼれ、和やかなもてなし方や礼儀作法で心が満ち足りた時を過ごしました。



9月 14日 保育園敬老プレゼント 2・3階

かわいい園児から利用者様一人ひとりに敬老祝いのプレゼントを手渡しでいただき、利用者様からもたくさん笑顔がみられました。



9月 18日 市敬老祝い金贈呈

常陸太田市役所より、105歳をはじめ、喜寿・米寿を迎えられた利用者様に敬老祝金が贈呈されました。



9月 19日 敬老祝い会

泰楽五郎様一行をお招きし、歌あり、踊りあり、利用者様・家族様と賑やかに祝いすることができました。



9月 21日 敬老お茶会 2・3階

午後より敬老祝いのお茶会が行われました。お茶会では、紅白まんじゅうと一緒に、梅こぶ茶もふるまわれ「珍しいわ」「美味しいね」と嬉しそうに召し上がられていました。



9月 21〜27日 彼岸花見物 2・3階

市内新宿町の源氏川堤防沿いに見事に群生して咲いている彼岸花の景色に行ってみました。風も心地よい午後のひと時でした。



10月 3日 谷村詩織共鳴ライブ

サライや昴の歌で有名な谷村新司さんの愛娘、詩織さんのコンサートに大勢の利用者様・園児たちがつめかけました。

包み込むような優しい歌声を聴きながら一緒に口ずさむ観客もたくさんいました。またお待ちしています！

●職員勉強会 8月 5・21日

介護福祉士養成専門学校の講師國谷千春先生による移乗・移動の勉強会を行いました。最新の技術を学ぶとともに、時代とともに変化する技術に驚きました。



●11・12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
バーベキュー 紅葉ドライブ
歌謡ショー クリスマス会



西山苑からのお知らせ

マイナンバー制度

（社会保険・税番号制度）の開始に伴い10月から順次、日本国内の全住民に12桁の番号が通知されます。今後、**介護保険の申請にもマイナンバーの記載が必要となります。**西山苑での各種申請を代行ご希望の方はマイナンバーを把握させていただきます。西山苑に通知が届いた方、家族様宛に入居者様の通知が届いた時期に問い合わせ・ご相談をさせていただきます。

インフルエンザ等の感染症流行時期となりました。

入居の利用者様も**10月末から順次、インフルエンザ予防接種を予定しております。**短期入所をご利用の皆様も、予防接種がお済かどうかを適時確認させていただきます。今後苑内の感染症対策のため、地域のインフルエンザ流行時期に合わせて、**シヨートステイ利用前夜と当日の朝、利用者様の検温をお願い致します。**発熱や身体状況に異常がある場合、同居の家族様にインフルエンザ等の感染症がある場合はお申し出いただき、ご利用の検討をさせていただきます。感染症拡散防止のためご協力をお願い致します。

通所介護 西山苑

福祉を支える会 8月21日

ボランティアの方による歌謡ショー。懐かしい歌を聴いたり、一緒に歌ったりと楽しい時間を過ごしました。



手作りランチ 9月2日

夏野菜カレーと卵サラダを作りました。皆で野菜を切り、大きいお鍋で作ったカレーは美味しくできました。



ぶどう狩り 9月12〜18日

増井町の本多ぶどう園に行きました。今年のぶどうもとても甘く美味しかったですね。



敬老祝会 9月21〜26日

節目の方のお祝いをさせていただきました。前週には保育園児からもプレゼントをいただきました。



クッキング 9月28日

あんこと黒ごま2色のおはぎとキュウリの浅漬けを作りました。



西山農園 10月2日

小松菜と油菜の種まきをしました。今年もたくさん収穫できるといいですね。



秋の運動会 10月5〜7日

紅白に分かれて障害物競走や大玉ころがし、玉入れを行い気持ちのよい汗をかきました。



展示作品

10月から玄関の壁に作品を飾っています。11月から12月と徐々に冬に向かっっていく様子をご覧ください。





お家でできる

簡単リハビリ④

皆さん、元気に笑顔でリハビリ体操始めますよ



訪問介護 西山苑

脳を老化させない食べ物

認知症には大きく分けると脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症と2つのタイプがあります。老化と共に血管のしなやかさも失い血液の流れが悪くなり、脳への血流がスムーズに流れなくなります。その結果、脳細胞が壊死し、認知症となります。

具体的にどんな食べ物がいいの？

①オリーブオイル(使う時はバージンオイル)、青魚(鯖・鰯・秋刀魚)血液をサラサラにしてくれます。

②コリン食(豆類・卵・豚レバー等)記憶力が高まります。

③野菜(パプリカ、ピーマン、かぼちゃ、シソ等)抗酸化力を高めます

④果物(ブルーベリー・いちご・りんご等)神経細胞のダメージを防ぎます

⑤緑茶(カテキン)脳内の細胞を守ってくれます。

⑥黄色の元(ウコン)カレーをよく食べるインド人は圧倒的に認知症の発症率が低いそうです。

※食品ばかりでなく、よく噛む事も大切！目標三十回！

STEP1

1. ゆっくりと肘を上には伸ばします。



皆さん、お変わりありませんか？
四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。
今回は脇腹を伸ばす体操です。脇腹をしつかり伸ばすと肋骨の間にある肋間筋が柔軟になり一回の呼吸で息をたくさん吸えるようになります。呼吸を楽にすることができます。

【モデル／訪問介護大内】

STEP2

2. そのまま体をゆっくりと左右へ倒します。脇腹にストレッチされた感覚があるまで、深呼吸しながら伸ばします。



回数はゆっくりと5回から10回を目安に行うと良いでしょう。また、勢いよく行くと筋肉を痛めたり、ケガの原因になりますので注意して行って下さい。

2015 国際福祉機器展見学リポート

国際福祉機器展は、毎年10月に行われています。今年は14カ国・530社が世界の最新福祉機器を出展していました。

身体を動かさないことにより、脳の機能が衰え、ますます身体が動きにくくなるといった悪循環を、障害があっても、歳を重ねても残存能力を維持することが自身の尊厳につながるという観点から、「福祉機器はいかにしてその人の残存能力を維持し生活の一部を補助できるか」が重要なポイントになります。

最新の福祉機器では、ベッドが車イスに形を変える物や車イスの全ての操作(前後左右自由自在に動きまわす)が手元のレバーでできるものなど、気になる機器がたくさんあり一日の見学では廻りきれませんでした。

当事者の立場を十分に汲んだ様々な福祉機器が日常生活に溶け込む日が来る事を期待できる貴重な体験となった一日でした。

(岩間・大内・尾崎)



生活コラム インフルエンザ

「インフルエンザ」はインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、38℃以上の高熱・筋肉痛などの全身症状が現れます。普通の風邪症状より急激に起こるのが特徴で、健康な人であれば、その症状が3〜7日間続いた後、治癒に向かいます。持病がある方などは気管支炎や肺炎を併発しやすく、脳炎・心不全になる場合もあります。

インフルエンザの特徴

- ・潜伏期間 1〜3日
- ・感染経路 おもに飛沫感染（くしゃみ・咳で唾液が飛び散る）
- ・発症 急激に38℃以上の高熱
- ・症状 悪寒 頭痛 関節痛 倦怠感などの全身症状。咳 痰 呼吸困難 腹痛 下痢などの胃腸症状
- ・療養期間 1週間程度
- ・予防方法



・予防接種を受けましょう。（発症しても症状が軽くなります。）
 ・うがい・手洗い・マスクの着用で感染を防ぎましょう。
 ・栄養・休養・睡眠を十分に摂りましょう。

● シリーズ介護食⑩免疫カアツプ
鶏肉と南瓜のクリーム煮（2人分）

材料

- 鶏肉 60g 南瓜 100g
- 人参 50g 白菜 50g
- ブロッコリー 20g
- シチューの素 15g
- 牛乳 100g



作り方

- ① 鶏肉・南瓜は1口大、人参はいちよう切り、玉葱はスライス、白菜は2〜3cmに切る。ブロッコリーは小さめにカットし柔らかく茹でておく。
- ② 鍋に①の鶏肉・玉葱・人参・南瓜を入れて油で炒め、水を入れ柔らかくなるまで煮る。（水は野菜が浸る程度）
- ③ 野菜が柔らかくなったらシチューの素・牛乳を入れて味を調える。
- ④ ③をフードプロセッサーにかけなめらかにしてから器に入れ茹でたブロッコリーを飾る。

◎ 免疫力が低下すると感染症にかかり易くなります。鶏肉や牛乳などの良質なたんぱく質に加え、南瓜などの緑黄色野菜に含まれるカロチンやビタミンCは粘膜を丈夫にする作用があり、感染症予防に効果があります。



口腔ケア実践講習会

相談員 篠田聡

去る10月18日、西山苑内で茨城県の歯科医師会、歯科衛生士会、歯科技術士の主催にて開催されました。口腔ケアの講義の後に入居者様を対象とした口腔機能低下予防（口腔清掃含む）の実演講習も行われ、職員もよりよい介護支援をさせていただいたり、よい学びの場となりました。

今後も職員の

技術知識の向上を図りサービスの向上に、より一層努めて行きたいと思えます。



● ボランティアの皆さま

- 根本商店 アヒルの会 カナリア福祉を支える会 若鮎会 日本ミュージックケア協会 全国美容週間茨城地区実行委員会 東海林陽子 谷村詩織 理容組合常陸太田支部（有償） 泰楽五郎・三葉会（有償）

● 実習・体験学習の皆さま

- 鯉淵学園（3名） 太田中学校（4名）
 ※8月下旬〜10月中旬 順不同 敬称略

日々歳々26

今回ご紹介するのは、9月に入所された椎名いと様です。

いと様はとてもお話が上手で、冗談を言っては笑わせてくれます。これから園児を招いてのハロウィンやクリスマス会など行事も盛りだくさんです。たくさん笑って楽しく暮らせますよう、職員一同お手伝いさせていただきます。これからもよろしくお願ひします。



編集後記

これからも晩秋から年末にかけて、たくさんイベントを企画しています。芸術の秋、スポーツの秋、味覚の秋、風邪などに気をつけて秋の便りをお楽しみください。

