

さらぼし

第 49 号

目次



- ★ BBQ会
- ★ 移動クレープ
- ★ 餅つき大会
- ★ クリスマス会
- ★ 通所のひととき
 - ・ 夏祭り
 - ・ ハロウィンパーティー
 - ・ クリスマス会
 - ・ 新年会
- ★ 豆まき
- ★ 鍋昼食会
- ★ 栄養はえ～よ～
- ★ 看護科だより
- ★ 桃香園に入所して
- ★ 新規採用職員の紹介
- ★ これからの行事
- ★ 編集後記



皆さんこんにちは^^

私たちは園内を飾る作品を日々作成して、余暇を楽しんでいます。
この作品は、園のみんなに春の訪れを感じて、暖かい気持ちになっ
てもらえたらなと思い、一生懸命作りました。
桃香園においでになった際はぜひ私たちの作品をご覧ください。

篠塚 由美子

バーベキュー会



生活支援員 富田 知子

十月九日バーベキュー会が行われました。天候には恵まれたもののコロナ感染症対策のため規模を縮小し園内での開催となりました。久しぶりのバーベキューとのことで皆様とても楽しんでおられました。

メニューはメインのカルビ・豚ロースの他にもホタテやエビの海鮮焼き、焼きそばやアイスがありました。特に人気だったのは最後に食べられるアイスでもう一つ食べたいなという声もありました。久しぶりの行事で良い気分転換になったと思います。

キッチンカー（クレープ販売）

生活支援員 細田 幸子

十一月十三日、園庭にて移動クレープ屋さんが来園しました。少し肌寒く快晴に恵まれた園庭に、ご利用者と共に向かうとクレープの美味しそうな匂いが漂い、いつと違う雰囲気の中、販売車（キッチンカー）にて沢山のメニューの中からクレープをご利用者が選び、出来たての甘いクレープをニコニコと笑顔で食べている様子が見られました。食べ終わると「また、食べたいな」「次は、違うクレープにする」という感想が聞け、とても満足いただけたようでした。今後も、感染症対策を行いながら利用者様職員共に楽しんで頂ける行事を行っていききたいと思います。



クリスマス会

※「NHK歳末たすけあい」の助成を受けて実施しました。

生活支援員 市村 佳子

十二月十一日にクリスマス会を開催しました。感染症対策を行いつつ、クリスマス会のBGMを流し雰囲気作りを考えながら実施いたしました。昼食のメニューはあらかじめ希望を取りながらのチキン、ピラフ、ポテトなど盛りだくさんで利用者の皆様とても美味しく召し上がっておりました。午後からは、ビンゴゲームを行いました。皆様からよく見える位置にプレゼントが置かれ、随時ビンゴになられた方より好きな景品を選んでいただきました。その後、記念撮影をして、皆様終始笑顔が見られていました。三時のおやつはケーキのバイキング形式でコーヒ―、紅茶と共に召し上がっております。今後も利用者の皆様に楽しんで頂ける企画を実施できるよう努めてまいります。



餅つき会



生活支援課 関口 孝雄

十二月十八日に、恒例の餅つき大会が開催されました。餅つきが始まり杵を付く音が響くと大きな歓声が上がリ、「よいしょ、よいしょ」と利用者様の力強い掛け声が響きました。来年も良い年になりますようにと願いを込めて支援員と利用者様、力を合わせきれいな餅をつくことが出来ました。年末という雰囲気もあり、季節を感じながら楽しいひとときが過ごせとても良かったと思います。

ととき

通所

夏祭り



今年も八月十九日(月)・八月二十四日(土)にかけて通所夏祭りを開催しました。

生活支援員 大関 広美

射的に千本引き等、皆様お目当ての景品を取るためにワクワク・ドキドキな感じで参加されていました。なかなか大物は取れずに悔しがる方や満足のいく景品がとれて喜んでいらっしゃる方もおり、楽しい時間を過ごせて頂けたと思います。

今年のおやつはウーバーイーツのように事前にマクドナルドのポテトやシェイク、コンビニのスイーツ等を選んで頂いて提供し、皆様に好評で大変喜んでいただきました。



通所

ハロウィン



生活支援員 西野 佳世子

十月十四日(月)・十月十九日(土)に通所ハロウィンパーティーを開催しました。今年も利用者様と職員とでカチューシャやお面、マントなどをつけて仮装し、ハロウィンに関連した各種ゲームを楽しんで頂きました。カボチャ釣りで上手く釣ることができたり、ドクロを転がして高得点を取ることができて喜んでいたり、ピンポンで上手く飛ばせなくて残念がついていたり笑顔があふれていました。

おやつもハロウィンの要素がたくさん入ったものが提供され、青いケーキや、おばけのパバロアなど目でも味でも楽しんで頂くことができて好評を得ました。

これからも皆様が楽しめるような企画を考えていくように努めていきたいと思えます。

通所の

通所

クリスマス会



生活支援員 榎戸 清

毎年恒例の通所クリスマス会。創作の時間に利用者様と一緒に作った飾りと光り輝くツリーを眺めながら、クリスマスに関するゲームを行い、ケーキやスイーツを提供させていただきました。今年はその他に職員がそれぞれ選んだクリスマスプレゼントを中身がわからないように用意して利用者様が選び、プレゼントの中心に大喜びで大興奮する方もおり、クリスマス気分を楽しめる良い会が出来たと思います。

通所

新年会



生活支援員 田中 隆子



去年に引き続き、今年度も初詣参拝外出を予定していましたが、急遽感染症対策で中止となってしまいました。予定していたレクリエーションも変更した曜日があり、少し準備不足の中行われましたが、初めてモルックに挑戦して最初は戸惑いながら行っていました。慣れてくると「難しいな」と言いながらも楽しんで頂いている様子でした。

また、利用者様におみくじを引いて頂き、大吉が出ると笑顔になり喜んでくれていました。おやつでは栄養課の協力で毎日提供して頂き、皆様笑顔で美味しそうに召し上がられ、良い新年の始まりになったと思います。

豆まき



生活支援員 堀江 直樹

令和七年二月二日に園内で豆まきを行いました。今年の節分は立春の日付が二月三日となることにより、一二四年ぶりに二月二日になりました。今年一年が良い年になるようたくさんのご利用者が「鬼は外！福は内！」と元気よく掛け声を出し、豆をまいていました。昨年从今年にかけて、園内でも感染症等が流行してしまったこともあり「今年は病気を吹き飛ばすぞ！」と気持ちを入れてご利用者もいました。鬼のお面を付けた職員に対し、皆様一生懸命豆を投げる姿に今年も良い年になるのではと期待の出来る行事となりました。

鍋昼食会

生活支援員 田口 道代

二月二十日鍋昼食会が開催されました。事前のアンケートで人気の高かったすき焼きと塩ちゃんこ鍋が提供されました。「やっぱりすき焼きが美味しい」、「すき焼きの味付けが美味しい」、「塩ちゃんこは海鮮が入っていて美味しい」と、海鮮鍋を希望していた利用者様もホタテなど食べることができて、どちらも大好評でした。ご飯やうどんも食べ、おかわりをされた方もいて、皆さん大満足の様でした。

今後も利用者様の意見を取り入れ、喜んで頂ける行事を実施出来るよう努めて行きたいです。



鍋好き界隈

栄養はえくよく（栄養課）

食で春を感じよう

春が旬の野菜には、独特の香りや苦みがあります。香りや苦みには冬の間に溜まった老廃物を出してくれ、抗酸化作用で体の老化を防ぎます。

◆春野菜の栄養◆

①アスパラガス／アミノ酸の一種アスパラギン酸が多く含まれており、疲労回復に効果がある。

②たけのこ／カリウムが豊富で体の余分な塩分を排出してくれる。

③キャベツ／ビタミンUはキャベツから発見されたビタミン。胃粘膜を丈夫にし、胃炎や胃潰瘍を予防する。

④フキノトウ／アルカノイドは肝機能を強化し新陳代謝を促進します。ケンフェールは活性酵素などの発癌物質を抑制する効果があります。

⑤菜の花／ビタミンやミネラル類、食物繊維が豊富で、貧血や高血圧の予防や便秘改善などに役立ちます。苦みはイソチオシアネートというもので、血液をサラサラにする効果があり、近年抗がん作用が高い事でも注目されています。



◆フキノトウ味噌◆ 密閉容器で冷蔵庫保管・賞味一週間／十日間

材料 フキノトウ／十個 味噌／百g 砂糖／大さじ三

みりん／大さじ三 サラダ油／小さじ二

作り方 ①フキノトウは縦半分に切り、塩少々入れた熱湯で二から三分茹でる。十分〜十五分水にさらしてあくを抜き、

しっかりと水気を切り細かく刻む。

②フキノトウを油で炒める。

③調味料を加え中火弱で水分がとぶまでしっかりと練る。

④もったりしてきたら出来上がり。粗熱をとって冷やす。



十看護課だより+

◆頭痛について

※脳腫瘍

症状として、頭痛・嘔吐・眼底のはれの三の徴候があります。局所症状は、腫瘍が出来る部位によりますが、痙攣・半身の運動・感覚麻痺・視力障害・内分泌障害・聴力障害・眼球運動障害・が、よく見られます。脳腫瘍においてはこれらの症状が自然に改善される事はほとんど無く。常に行う事が行く事が特徴です。

※クモ膜下出血

症状として、物が二重になる事がありますが、多くは、突然の激しい頭痛と嘔吐の発作が起こり、意識が混濁します。意識が回復した場合は、しきりと頭痛を訴えます。重い症状の場合には深い昏睡、痙攣、呼吸困難となります。

※髄膜炎

症状として、発熱及び首から後頸部にかけての強い痛みが起ります。うなじが硬くなつて重症の場合には意識障害が現れます。

※緊張型頭痛

頭痛は頭の両側か頭全体に起ります。痛みの症状は「頭重感」「圧迫感」「締め付け感」として感じられます。頭痛の持続時間三十分から七日とされていますが、慢性的に毎日から晩まで頭痛が続く人もいます。

緊張型頭痛は、ストレスが原因によって引き起こされると考えられています。原因となるストレスの種類は①精神的なストレス②身体的なストレスの大別できます。

※群発頭痛

症状は片側の目の周囲あるいは、目の奥に起こりえぐられるような、何かで突き刺されるような、激しい痛みです。

痛みは通常、同じ場所に現れますが、左右交代に痛みが現れたり、両側性で現れる場合もあります。痛みの症状は、短くて十五分、長くて三時間で消失します。痛い方の側の流涙・目の充血・鼻閉・鼻汁などを伴うのが特徴です。男性に多い頭痛です。



利用者様の声

◆ 桃香園に入所して

深谷 公俊

桃香園に、入所して今年の四月で早五年目になります、入所した当初は家に帰りたく枕を涙で濡らした夜を何度過ごした事か、その後コロナのパンデミックで外出がNGになり、人生が音を立てて崩れていったのを覚えています。

だけど、もし健康で普通の生活を一人で過ごしていた場合どうなっていたか？紆余曲折はあったけど、諦めたらそこで試合終了だよ(スラムダンク：安西先生) 自分は自分なりに、施設に迷惑がからない程度で悔いの残らないように生きようと、以前陶芸をして物作りが自分に向いていたので、折り紙や段ボールなどで創作活動をするようになり、職員さんと一緒に園の壁を飾り付け、季節に合った作品を微力ながら作製しています。

陶芸の仲間と展示会をやった時もそうでしたが、自分が一生懸命作った作品を見に来られた方が称賛して貰えると嬉しく、次の作品への意欲に繋がるものです。園の掲示も皆様が喜んでくださるので、やりがいがあり、少しの恩返しでも出来たらと思います。

そんな中、二年前ですが、毎年行われている、茨城県主催で障害者のナイスハートの芸術一般の部で、自分の作品「御神輿」がどう間違ったのか、県知事優秀賞を頂き、園に賞状が飾られました。優秀賞はメダルの銀メダルです、次は金メダルをと、日夜足らなくなってきた脳で試行錯誤しています。

後、ほぼ毎日パソコンのエクセルの教本とにらめっこをしています。午後の二時間位はけ防止も兼ねて練習し、資格でも取れたらさいわいかなと思っています。パソコンの仕事に就いて、少しでも社会貢献がしていければと思います。



新規採用職員の紹介

栄養課 栄養士 水沼 みどり



趣味……子供のテニス練習を見ながらママ友とおしゃべり
長所……特になし
短所……言いたいこと言えずにイライラするところ
座右の銘……だんだん良くなる、未来は明るい
抱負……頑張ります

生活支援課 支援員 藤村 剛



趣味……スポーツ観戦と食歩き
長所……最後まで話を聴く
短所……ドジでおつちよこちよい
座右の銘……まず一歩目を！そして挨拶を！
抱負……皆さんと共に頑張っていくのみ

これからの行事

- 四月 ……観桜会
- 五月 ……お弁当の日
- 六月 ……お弁当の日
- 七月 ……桃香園家族会
奉仕作業
- 夏まつり
- 移動アイス
- お弁当の日

◆ 編集後記 ◆

きら星を発行するにあたり、多くの方々のご協力をいただきました。おかげさまで行事報告がたくさん詰まったものができあがりました。お礼を申しあげます。
今後もしも満載の広報誌作りを心掛けていきますので、宜しくお願ひいたします。