



新人職員ただ今奮闘中!!

日翔会は今年9名の新人職員を迎え、4月6日よりそれぞれの事業所で頑張っています。おしどり荘には3名が配属となり1カ月が経過し、お客様のご様子を把握しながら食事介助や、体操、ゲーム等行っています。また、入浴での着替えや洗身などの介助も先輩職員と一緒にしています。リハビリ配属の職員も、お客様の身体の状態が良くなるように、会話をしながら関節を動かしたり、歩行練習をしたりしています。「お客様の性格や生活歴を知ることコミュニケーションをとりながら楽しく仕事を頑張っています。身体的に負担がかかる動作などは、お客様の状態を考え、自分自身も体調管理に注意しながら仕事をしていきたいです。」とやる気にあふれた言葉が返ってきました。

先輩職員も新入職員の不安や困りごとなどに応えられるよう支援していきます。

(奥田 美名)

フラワーアレンジメント

4月13日、おしどり荘通所リハビリテーションにてフラワーアレンジメントをしました。まずは自分の好みに合わせて包装紙やリボンを選んでいただき土台を作成しました。

土台ができたら、どんな花を使おうか真剣に悩まれている様子です。職員も「これはどうですか？」と一緒に選んでいきました。生け花教室に通っておられた方や、普段から花を生けておられる方は、慣れた手つきで花をオアシスにさしておられました。

そして遂に完成です！！一人ひとり個性的な作品を作ってくださいました。完成した作品を皆さんうっとり眺めておられました。充実した楽しい時間を過ごす事が出来ました。

(音田 里穂子)



じゃがいも植え

4月25日、いちょうの木の裏にある畑にじゃが芋を植えました。天候にも恵まれ皆様は久しぶりの土に触れ、とても喜ばれていました。慣れた手つきで畑を耕し、最後まで丁寧に作業をされました。若い職員が多くなり、お客様から教わる事が本当に有難く貴重な時間となりました。じゃが芋の採れる日が待ち遠しいです。(長谷川 日富美)



園芸レクリエーション

4月24日、お客様と春の花植えを行いました。

お花が好きな方や畑仕事が趣味だった方に沢山参加して頂きました。

少し肌寒い日だったので屋内での作業でしたが、パンジーやビオラに

「大きくなあれ」と心を込めて土をかけ、お水をあげました。

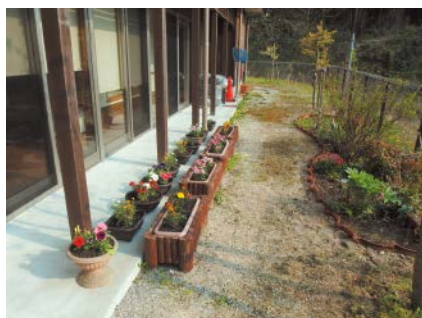
お部屋に飾り大切に育てたいと思います。（美甘 泰幸）



お花見会・花植え会

4月23日、近所の桜の花見をしました。まだ八分咲きでしたが、春を味わうことが出来ました。周りには菜の花や、芝桜もあり、とても良い気分転換になりました。

その後、花植えを行いました。まずは庭の除草を行い、手慣れた感じで綺麗に整備されました。花苗を数種類、鉢に植えて頂き、綺麗な庭にお花達がより一層映えて見えました。（中山 翼）



花植え・ジャガイモ植え

4月8日、とても良い天気だったので、プランターに春の花とジャガイモを植えました。とても真剣な表情で、一つ一つ丁寧に優しく植えて下さいました。「ジャガイモが収穫できたら、またじゃが餅にして食べような」と今から食べるのを楽しみにしておられます。冬の間、花がなくて寂しかった玄関先が、おかげさまで華やかになりました。最後は記念撮影をして、みなさまの笑顔の花が咲いていました。大きく成長するのが楽しみです。（山下 三由紀）



春のお茶会

4月21日に春のお茶会を開催しました。午前中はお茶会で食べる桜餅を作りました。慣れた手つきで餅をこね「上手に出来たよ」と、満面の笑みで完成した桜餅を見せて下さいました。

そして午後からお茶会です。会場にはカルチャーの時間に皆様が制作された大きな桜の貼り絵を背景に、お客様にも手伝いをして頂き抹茶を点てました。「美味しい抹茶とお菓子をよばれました。ありがとう。」と皆様とても喜んで下さいました。

春の季節を感じ、とても楽しいひと時でした。

(下平 泉)



「免疫力アップ」でコロナウイルスに負けない!!

免疫力は、全身から作り出されるものです。免疫力は個人差がかなり大きく、高齢者だから低い、若いから高いとは言えません。新型コロナウイルス対策には「手洗い」「アルコール消毒」の感染予防と「十分な睡眠」「ストレス解消」「適度な運動」「バランスの良い食事」の免疫向上対策が大切です。**毎日の食事から十分栄養を摂り、免疫細胞のエネルギーや補助する仲間を助きましょう!**

- ①良質のたんぱく質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ
 - ②乳酸菌や食物繊維で腸内の善玉菌をふやして腸を元気に
 - ③ビタミンA(β-カロテン)で粘膜を強くして喉・鼻をガード
 - ④イオウ化合物やビタミン C・Eで免疫力を活性化! 攻撃力もサポート!
- 今回は、「腸を元気に!」の重要ポイントを紹介します。
腸は体の中に入ってきた有害な菌やウイルスと戦

うための免疫力が集まっています。**ヨーグルト、味噌、漬物、キムチ、納豆などの発酵食品**には善玉菌が多く、腸内環境を美化する食物繊維も補える為、食事に取り入れ腸を元気に保ちましょう。



例えば…《貝たくさん味噌汁》

貝たくさん味噌汁には、**食物繊維の王様のおから**をプラスして…パワーアップ!!
色々な食材を味噌汁にして毎日の食事にプラスしてみてください。

免疫力は私たちの元気を支えています。明日から食事でも免疫力をアップしてウイルスに負けない健康な身体を手に入れましょう!!



デイサービスかじか荘
栄養士 山田 佳美

「タッチケア」で幸せに!?

新型コロナウイルスの影響から、イベント、祭りごとは中止となり、不要不急の外出を控えるようにと言われる時代となりました。自粛により、ストレスを溜められる人も多いでしょう。

とある、テレビ番組をみていたら、「**タッチケア**」(触るケア)というのが、取り上げられていました。やり方は**背中を10分間さすってもらうだけ**。私たちの体は痛みやストレスを感じたときに脳の中の「扁桃体」(へんとうたい)という部分が不安や恐怖を感じます。実はこれが認知症や慢性的な痛みを悪化させることがわかってきました。

体をさすすることで、**オキシトシン**(癒しホルモン)が興奮している扁桃体の興奮を鎮め、高血圧や痛みなどの症状が改善されるというのです。オキシトシンは触る側にも効果があり、安心・信頼できる間柄で分泌されます。

なお、このオキシトシンは**信頼している人の声を聞くだけでも分泌される**そうなので、**安心・信頼で**

きる方が電話することも効果があるというのです。

タッチケアは病気自体を治すものではありませんが、病気による様々な症状の改善が期待されます。気になった方は是非、大切な人に**タッチケア**をしてみてくださいね。

【タッチケアの効果】(例)



ケアプランセンター日翔会 小早川 統理

