

かわまたホーム

ほほえみだより

発行
平成22年2月15日
第16号



安全・安心・ゆとり

川俣ホームは、利用者の主体性と自主性を尊重し、人間としての尊厳に根ざした介護を進めます。

川俣ホームは、家族・地域社会との連携を密にし、あたたかい家庭環境を築きます。

一年の計は元旦にあり

今回の表紙を飾るのは、いつもニコニコ、川俣ホームの“癒し系”舟山フジ様です。

フジ様は、今回の表紙にふさわしく、1月1日の元旦生まれ。「あけましておめでとうございます。そして、お誕生日おめでとうございます。」と、大変おめでたい一日で新年を迎えられます。

こちらの写真は、新年会での一枚。昔を思い出しながら、餅つきをしているフジ様です。その若々しいお顔のように、ふくらとしたお餅がつけました。

これからもその優しい笑顔で、私達を癒してくださいね。



Winter 新年会 ～お正月～



お正月といったら、やはりこれでしょう。「もちつき」ですね。

大きな「うす」にもち米を入れ、皆様、力を合わせて一生懸命もちをつかれています。出来たおもちは、お正月らしく鏡もちを作りました。

「大きなミカンですね」

また、新年会に向けて「しめ縄作り」も行いました。皆様、昔を思い出しながら大変器用に作る姿が見られ、私達職員が教えて頂きながら「しめ縄」を作りました。



新年明けましておめでとうございます。

川俣ホームの皆様と一緒に、今年も元気に2010年を迎えることができました。新しい年の始めの行事として、新年会が行われました。

皆様に新年を祝っていただき、今年も1年元気に過ごして頂けますように。

TOKUYOU- kawamatahome Diary



2月の行事としまして、節分「豆まき」を行いました。

職員が扮装した「鬼」に向かって豆?を投げ、今年1年も健康で過ごせるよう、しっかりと邪気を追い払いました。

「鬼は外～!
コノヤロ～!!」



12月にはクリスマス会が行われました。

入所者の皆様は、真剣な顔でケーキ作りをしておられました。

クリスマス飾りの方では普段笑顔があまり見られない方にも、楽しそうな顔がうかがえました。

「いやあ、
きれいだない。」



11月に運動会が行われました。各棟からの代表者が選手宣誓を行い、のぞみ、なごみ棟対抗で運動会がスタートしました。

まあい輪を使った「輪送りゲーム」を行い、両チーム一生懸命に競い合いました。

結果は引き分けに終わりましたが、皆様本気になって楽しんでおられました。

「来年こそは優勝だ!」

おまけコーナー

「しめ縄作り」を今回はピックアップしていきたいと思います。

私(編集者)もしめ縄作りは今回が初体験で、ご利用者の皆様方はしっかりと腰を下ろし、両手両足を器用に使い、大変上手に縄を編んでおられました。「しめ縄作り」の最中、昔はあたりまえの風習であったことを話され、皆様昔ながらの作業は、体が覚えていることを感じさせられました。

「力強さと繊細さが
ポイントだぞい」





デイサービスセンター

あけまして
おめでとございます

はやり もの

デイサービスの
ご利用者様の間で
今、大流行なのが
知恵の輪です。
入浴の待ち時間や帰りまでの少しの時間でも…
「手遊びだよ」とおっしゃいながらも真剣に取り組
まれ、手の運動にもなるようです。
皆様も、ご自宅に眠っている知恵の輪を探してみ
てはいかがでしょうか？



寅



お正月も過ぎ、今年最
初のご利用日、「上手に
できてたね」の声。昨
年の共同製作で分担をし
て作った貼り絵のトラが
出迎えてくれました。
本年もどうぞ、宜しく
お願い致します。

クリスマス会



昨年、12月21日から26日の1週間、
クリスマス会を行いました。

皆で、フルーツたっぷりのクレープ
作りをし、職員が変装したサンタとト
ナカイより、ささやかなプレゼントを
させて頂きました。

また来年も楽しみましょう。



二月一日から六日の一週間、
デイサービスのフロアーに、今
年も赤オニ、青オニが登場しま
した。
ご利用者の皆様は、豆の代わ
りのお手玉を次々に投げ「オニ
は外へ、福は内へ」
皆様に福が
来ますように。



お正月

デイサービス お試し利用体験

※介護認定を受けて
いない方もどうぞ!!

ご家族同伴で見学随時OK、
窓口まで申し出て下さい。

☎565—2881

実施中

無料



デイサービスの
こんなところが
変わりました

一月より、兼ねてからご要望
がありましたご利用時間の延長
が始まりました。これまでは、
一般型のご利用終了時間が午後
三時まででしたが、午後四時十
分までのご利用に変更となりま
す。

変更に伴い、更にご利用者・
ご家族様の声に耳を傾け、サー
ビスの向上に努めて参りたいと
思っています。
※随時、見学等受け付けており
ますので、お気軽にお問い合わせ
下さい。



今年もソフトバレーボール大会に参加しました!



来年に向けて練習だ!健闘のVer.1チーム

昨年も参加させていただいた、済生会川俣病院主催の「第4回地域医療・福祉施設親善ソフトバレーボール大会」に、今年も参戦しました。

昨年は好成績ながらも悔しい思いをし、そのリベンジを込めた今回でしたが、さてその結果は…。

ワザヨシVer.2チームが前回同様Bブロック1位に輝き、Ver.1チームもCブロック1位の座に就き、前年を上回る結果を残せました。

来年こそはAブロック進出、そして優勝を目指し、もっともっとハッスルするぞ!!



戦利品のビールを片手に!殊勲のVer.2チーム

医務コーナー Q&A

ストレスについて

ストレスとは、日常の生活を通じて心身が受ける刺激(ストレスサー)に対して起こる、心身の変化や歪みの状態をいいます。

私たちは様々なストレスを引き起こし、また回復するという過程を繰り返していますが、ストレスが大きい場合や継続的にストレスが続いてしまった場合などは、「ストレス—回復」のバランスが崩れ、心の病気を引き起こす場合があります。

また、本来なら喜ばしいことや楽しいこと(結婚、新築への引越、昇進・昇格など)であってもストレスサーになり得るということがあります。

ストレスへの対応

適度なストレスは人を活性化させ、必要なものであると考えられています。しかし、過剰になると心身に障害を起こしてしまいます。

■では、どうすればいいのか?(ストレス克服法)

自己予防が第一!下記内容に気をつけて生活をするのが大切です。

- ①忙しい時ほど睡眠・休養・栄養をとる。
- ②完全主義はほどほどに。
- ③多忙時は仕事に優先順位をつける。
- ④仕事・生活上の変化の前後に注意。
- ⑤気持ちを話せる仲間を持つ。
- ⑥言いたいことは我慢しすぎない。
- ⑦リラックスできる時間を持つ。
- ⑧自分のストレスを知り、生活を振り返る。



編集後記

微かな春の息吹を感じつつ、まだまだ寒さも厳しい今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか。ホームの中庭では、暖かかった12月初頭に桜が咲きました。

川俣ホームの情報を知りたい、広報のバックナンバーを読みたい、そんな方は是非一度、下記のホームページにアクセスしてみてください。

本年もよろしくお願い致します。それではまた、次号6月にお会いしましょう。



川俣ホーム 車いす紹介



通常タイプの車いすです。ほとんどの利用者はこちらを使用されています。



スイング型の車いす。安定した座り心地と体圧分散、転倒予防などの効果があります。



リクライニング型車いす。快適な座り心地で、身体が痛くなりなく、疲れにくい車いすです。

このように、川俣ホームでは利用者様それぞれの状態に合わせて車いすを使い分け、より快適な環境でホーム内での生活をお過ごしいただくため、随時ケアの見直し等を行っております。

それはショートステイやデイサービスでも同様です。是非一度ご利用になってみてください。

川俣ホームボランティア 「かがやき隊」輝きだ! 募集

- ◇裁縫や縫物が得意な方
- ◇花植え・花壇の整備をして下さる方
- ◇昔話などの読み聞かせをして下さる方…等

当ホームでは、ご自分の自由な時間を利用して園内のお手伝いをして下さるボランティアさんを募集しております。興味のある方・参加してみたい方はご連絡下さい。

[担当] 高野・成尾まで

川俣ホーム行事予定表

3月	ひなまつり	5月	なごみ野菜作り
4月	お花見	6月	のぞみ買い物ツアー