

# さわやか広場

## ～みんなあつまれ～



〒036-0233 青森県平川市日沼樋田85番地

TEL 0172-43-5432 FAX 0172-43-5433

http://www.sawayakaen.net/

E-mail:sawayakaen@viola.ocn.ne.jp

社会福祉法人	直心会	理事長	花田 昭子
特別養護老人ホーム	さわやか園	園長	池内 善次郎
サービスセンター	さわやか園		
在宅介護支援センター	さわやか園		



十一月二日に行われた「文化祭」の様子です

関連記事は二面に

師走の候、皆様におかれましては、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

本年も残すところ後1ヶ月あまりとなりましたが、12月より特定後期高齢者把握事業により把握された特定高齢者に対し、機能訓練・健康教育等を実施し、自立した生活の確立と自己実現の支援を行う事を目的とした通所形介護予防事業を新たに平川市より委託を受け実施いたします。内容といたしましては運動機能の向上プログラムや栄養改善プログラム、口腔機能の向上プログラム等を3ヶ月間に渡り実施いたします。

このように当園では今後も行政と連絡を密に取り、地域の皆様はもちろん、入所いただいておりますご利用者様ならびにご家族様とも、心と心まで繋がるような介護と健康増進にスタッフ一同努めていく所存でございますので何卒よろしくお願いいたします。

理事長 花田 昭子

文化祭

十一月二日(日) さわやか園文化祭が当園地域交流スペースにて開催されました。

毎年恒例となりましたバザーや屋台、利用者による作品展示に加え、午後からは園長の所属するバンド・ミュージックファイクションによる「バンド演奏」や理事長主催の「お茶会」、そして木庭袋靖子さんによる「お琴」の演奏が披露されました。屋台では、フランクフルト、アイス、お好み焼き、おやきが販売され、園内に美味しそうな匂いが漂います。また、バザーには多くの日用品や小物などが売られ、利用者や家族の方々は気に入った物を購入されていかれました。



「バンド演奏」では、加山雄三の「君といつまでも」を始め、園長がサクサクとソロを吹く場面もあり、その生演奏にうっとり。また、坂本九など懐かしい昭和の歌謡曲も披露され、デイサービスを利用されている方からは目に涙を浮かべ「すばらしい!」とスタンディングオベーションをいただくほど盛り上がりました。「お琴」の演奏は、その初めて聴く音色に皆さんが喜ばれ、茶道によるお茶の味もさらに引き立ったようでした。文化の秋にふさわしく、皆さん楽しまれた一日となりました。

(特養介護職員 船水 尚子)

真剣な表情で消防訓練

さわやか園では平川市消防署の協力の下、年に二回消防訓練を行っています。これは防火思想の普及を図ることを目的とし、有事の際に自衛消防活動を的確かつ迅速に行えるよう訓練を実施しています。

九月九日の訓練は「ボイラー室から出火」を想定して開始となりました。園内には火災が発生したことを告げる放送が流れ、訓練であっても緊張感が走りました。防火管理者である園長の自衛消防隊出動命令により、職員は消火・避難誘導・救護・通報の任務に当たりました。

まず、消火班が消火器・屋内消火栓を有効に活用し初期消火を行います。同時に避難誘導班は入所者の安全に配慮しつつ、非常口のある食堂スペースへ誘導し避難しました。また、通報班は火災通報装置を実際に使用することで、平川市消防署への通報要領及び有事発生時の連絡体制の習熟を図ります。



各班職員が適切な行動を取ることにより消火・避難も無事に完了しました。そして、その報告を受けた園長が「消火・避難とも、迅速に行われました」と講評し、消防訓練は終了となりました。有事の際は入所者の生命及び身体の安全、被害の軽減に努める必要があります。これからは様々な場面を想定し、訓練を積み重ねていきます。

(特養事務員 森内 卓爾)



### 納涼祭



八月十七日(日)さわやか園「納涼祭」が開催されました。前日から天候が心配されましたが、当日は晴れ晴れとした良い日に恵まれ、準備も順調に進んでいきました。

開始と同時に屋台の方も販売が始まり、焼きそばや焼き鳥の香ばしい匂いにつられ、いつのまにか各屋台には長蛇の列が出来ていました。特に焼き鳥は注文が殺到し、焼くのが追いつかないほどでした。

そんな中、まずは、はすね保育園による「よさこいソーラン」から始まり、子供たちの演技と可愛らしさに利用者や家族の方々からは自然と笑みがこぼれていました。

そして今回は、アカペラグループ・ジェイズによる生ライブも催され、初めての生ライブに皆さんは心をうたれて聞き入っていた様子でした。

白寿会の皆さんによる踊りでは、毎年来場して下さっているのですが、その度、年齢を感じさせない見事な踊りが披露され、沢山の拍手が送られていました。

次はさわやか園職員の行事委員による「ねぶた囃子」です。なかなかメンバー全員が揃う事ができず練習もままならなかったようでしたが、委員長の掛け声のもと、笛や太鼓の音色を響かせ、会場には本物の扇ねぶたも飾られ「勇壮」なねぶた祭りを思い出させてくれました。

最後の盆踊り「黒石よさこい」には利用者や家族の方々も皆さん参加され、楽しい雰囲気でも踊られていました。

閉会を迎える頃には、多少肌寒くも感じられましたが、今年もボランティアの皆さんやその他関係者の方々のご協力のもと、トラブルもなく無事に納涼祭を終える事が出来ました。

来年も皆様のご期待にそえる様、職員一同盛り上げていきたいと思っております。

(デイ介護職員 小山 愛子)



### 水分摂取で乾燥予防



日々だんだん寒くなり、乾燥する季節になって来ました。

乾燥は女性にとっては大敵！肌が乾いて手入れをせずに「えっ？シワ！」っていうことになる前に十分に予防対策をとっておきたいものです。これは女性に限らず小さい子供から老人まで対象となることだと思いますが、乾燥にはまず水分補給です。

体からは、自分が思っている以上に水分は失われています。汗や尿、便の他にも水分は呼吸や皮膚から毎日約1000mlずつ排出されています。これは一日飲まず食わずで尿も便も汗も出ない人でもです。これに尿や便、汗の分も足すと一日に失う水分は健康な人でも約2000ml以上、一説には2500mlともいわれています。

体から出た水分は体に戻さないと水分不足となり、「シワ」はまだ序の口で脱水を起こします。ここまでいくと生命に係わる一大事！



毎日2000ml以上の摂取は「えっ無理！」と思っても、一日三食をきちんと食べるとそれだけで1000ml。後は水、お茶、他の飲み物で1000ml。

乾燥する季節、十分な水分補給で健康に過ごしてみませんか。

(特養栄養士 森内 裕佳子)

### 紅葉見学



デイサービスセンターでは十月二十四日から三十日まで「弘前城菊と紅葉まつり」へ行きました。

十月下旬という事もあり、肌寒い一週間でしたが、植物園に着くとたくさん種類の大小様々な大きさの菊が咲き誇り、私達を出迎えてくれました。

中には、菊で飾られた岩木山・五重塔・NHK大河ドラマ「篤姫」の菊人形などがあり、あまりの美しさに感動しながら園内を回りました。

園内の休憩所では、お茶を飲んだり、そばを食べて温まる利用者の方もいました。数十年ぶりに菊まつりを見に来たという方がほとんどで、とても喜ばれていました。

また、残念ながら天候不順の為、菊まつりには行けずに中野もみじ山と伝承芸館へ行った日もありました。車窓から真っ赤に色付いたもみじ山を見学し、伝承芸館では山菜そばを食べたり、お土産を買ったりと深まり行く秋を満喫しました。

(デイ介護職員 樋口 直樹)



前回クイズの解答

- 第1問：① ○
- 第2問：② ×
- 第3問：② ×



さわやかクイズの答えがわかった方は、第1問から第3問までの解答と、住所・氏名・電話番号を明記の上、ハガキまたはFAXにて表紙連絡先までお送り下さい。正解者の中から抽選で10名様に、さわやかなプレゼントを用意いたします。

なお、締切りは12月31日(水)必着とさせていただきます。また、当選者の氏名は広報誌さわやか広場に発表になることを予めご了承下さい。

第1問 さわやか園では平川市消防署の協力の下、年に「5回」消防訓練を行っている。

- ① ○ ② ×

第2問 今年の納涼祭で生ライブを行ったアカペラグループは「ジェイズ」である。

- ① ○ ② ×

第3問 ディサービスセンターでは10月24日から30日まで「桜まつり」へ行って来た。

- ① ○ ② ×

☆ヒント:答えは広報誌のどこかにあります。

さわやかクイズ

前回クイズの正解者

工藤 洋子 様 福士 きみ 様 古川 イヨ 様 船木 久 様

菊地 テツエ 様 葛西 照子 様 斉藤 光子 様

以上の方に粗品をお届けしました。ご応募ありがとうございました。



新任職員紹介

- ①所属・職種 ②氏名 ③趣味・特技
- ④チャームポイント ⑤自己PR ⑥最後に一言



- ① 特養 介護職員
- ② 山口 郁恵
- ③ カラオケ・編みもの
- ④ 目?
- ⑤ 三十路ですが、明るい性格で入所者の皆様を笑顔へと導いていきたいです
- ⑥ 物覚えが悪い私を、先輩方のご指導で立派に育てて頂きたいです



- ① 特養 事務員
- ② 虻川 和大
- ③ ドライブ(いろんな場所に行っている所を見たい)
- ④ 目
- ⑤ 何事も一生懸命取り組みます(ただ、覚えが悪い)
- ⑥ 皆さんの足手まといにならないよう早く仕事を覚えて頑張ります



- ① デイ 介護職員
- ② 尾崎 雪美
- ③ 整体師、ボディラビリッシュ(皮膚細胞活性化術)できます
- ④ 目?
- ⑤ 知らない事を覚えるのが好きです 只今、メディカリスト(皮膚細胞再生術)取得中
- ⑥ 若い人が多く、スピードについていけない気がしますが、何とか頑張りますので、宜しくお願い致します

浪岡アップルヒルへ行ってきました



ロックタウン樋の口でお買い物



デイサービス園外活動