

ゆうゆう通信

令和6年 9月6日発行 第51号

発行 飯田市立病院介護老人保健施設
ゆうゆう 広報委員会
〒395-8503 飯田市上郷黒田341
電話 53-6048 FAX 53-6047

3階Bチーム



フラダンスがやってきた

連日の暑さにうんざりしながら過ごしている利用者様たちに少しでも夏の良さを届けようと企画広報委員の方の力添えの元、久しぶりに外部からフラダンスチームをお招きすることができました。当日演じて下さる演目から利用者様も一緒に歌えそうな曲もあり、歌集を作って毎日練習もしました。当日はフラダンスの衣装や小道具を身に付けて写真も撮り雰囲気も気持ちも高めながら楽しみにしていました。エレベーターホールに即席のステージを準備して、A・Bチーム一緒になって待ちました。いざ、演目が始まると目を輝かせて見ている方や、一緒にリズムをとったり、手を動かして踊ったりと良い表情が沢山見られました。練習の成果も発揮し、一緒に歌う事もでき、暑さを吹き飛ばす一時になりました。



フラダンスの後はフルーツポンチで癒されました



フラダンス鑑賞を楽しんだ後、夏らしい企画としてサイダーを使ったあふれるフルーツポンチの会を開催しました。何が始まるのかワクワクしながら果物缶をボウルに移し、サイダーの中にラムネを投入する利用者様。すると不思議な事に一気に炭酸があふれ出し、あつという間にフルーツポンチのできあがり。皆で美味しくいただきました。



行事食企画『あじさいゼリー』

3Bチームでは6月13日に行事食を企画しました。季節を感じようと季節の花であるあじさいをイメージし、「青りんご」・「ぶどう」の2種類のゼリーを作りました。午前中に利用者様にゼリーの素を溶かすところから行ってもらい、ゼリーを作成しました。時間をおいてしっかりと冷えたゼリーを自分で食べられる量をそれぞれによそってもらいました。好みて生クリームをトッピングし、完成しました。利用者様からは「綺麗」や「甘くておいしい」と言った声が上ががり、笑顔が見られました。おかわりされたり、トッピングの生クリームを追加する利用者もいました。今年の6月は暑い日々が続いていたので涼しさを感じる事ができました。「味覚」だけでなく「視覚」からも快の感情につながる一時を過ごせました。

「祭」デイ 夏祭り

デイケアでは8月21日〜23日まで夏祭りを行いました。午前は「金魚すくい」をしました。中学生に手伝ってもらい赤や黒の紙の金魚を、お玉を使いすくうことができました。多い人では40匹以上すくえた方がいました。昼食は炊き込みご飯や飲み物です。ノンアルコールやジュースなど好みの物を選び、「乾杯！」の発声で美味しく頂きました。

午後からは催しです。踊りは団扇を片手に「竜峡小唄」と「りんごん」を皆さんで楽しく踊ることができました。そしてお神輿の登場です。「わっしょい、わっしょい」と威勢の良い掛け声と共に元気良く室内を練り歩きました。スペシャルゲストとしてオリンピックで活躍した選手(職員ですが)が来てくれました。フェンシングや柔道、初老ジャパンやマーメイドジャパンによる武芸や演技を披露してくれ大変盛り上がる事ができました。「久しぶりにこんなに笑った」「楽しかったから家に帰ったら家族に話す」と喜んでもらえました。

今年は特に暑い日が多かったですが、皆さんで楽しいひと時を過ごすことができました。



職場体験

高陵中学校 職場体験がありました

昨年に続き今年も高陵中2年の生徒さんが2人体験実習に来てくれました。

体験の3日間、デイケアはちょうど夏祭り行事で、金魚すくいを担当してもらいました。利用者に名前を伺って、ゲームの説明や練習や本番とその方に合わせてゲームを進めることができ、声かけや挨拶もとてもはききとされていきました。また、夏祭りの催しに職員と一緒にフェンシングの被り物で参加してくれたり、得意のヒップホップダンスを披露してくれたりと大活躍。また、車椅子操作の基本を看護師から学び、事務業務のお手伝いや介護現場の様々な仕事にも触れていただきました。介護の仕事のやりがい等の質問もあり興味を持っていただけると嬉しいなと感じました。



デイケア 避難訓練

年1回の通所リハビリの避難訓練を、6月19日(水)に実施しました。幸い梅雨の晴れ間で気温は少し暑かったですが、利用者様にはタオルを頭にかぶって実際に避難をしました。南海トラフ地震により飯田地方は震度7にて厨房より火災が発生したという想定で、1次避難はデイルームからウッドデッキまで。2次避難はウッドデッキからゆうゆう公園あずま屋まで避難をしました。発災から2次避難完了まで、わずか13分で避難することができました。施設長の講評では、「皆さん慌てることなくとてもスムーズに避難をすることができた」とおっしゃっていただきました。先日も巨大地震注意が発令されましたが、日頃のこういった訓練がとても大事だと感じました。





2階 夏祭り

7月24日の土用の丑の日、昼食時にノンアルコールやジュースを飲みながらうなぎを食べべて腹ごしらえし、午後からAチーム・Bチーム合同での催し物を行いました。



エレベーターホールに輪投げ・魚釣り・的当ての3つのゲームを用意。輪投げは1〜9の数字めがけて3回投げます。魚釣りは、木製の釣り竿で魚を引っかけて釣り上げると、魚の裏に得点が表示してある仕組みです。的当ては、ペットボトルなどの大小様々な空き容器に得点を表示し、紙を丸めて作った球を3回投げ、倒したものが得点となります。高得点を狙って狙いを定め、身を乗り出して挑む利用者様の姿がありました。失敗しても成功してもその表情には笑顔がみられ、「もう一回やりたい」とおっしゃる方もいました。

お囃子が流れるなか拍手や歓声が上がリ、まるで屋外でにぎわう夏の縁日のような雰囲気でした。

最後に利用者様と職員全員で、一ヶ月前から何度か練習してきた「りんごん」と「竜峡小唄」を、うちわや手作りのポンポン付きステイックを持って踊ったのち、縁日ゲームで高得点を取った上位3名の方の発表をしました。利用者様からは「楽しかった」「面白かった」とのお言葉をいただき、拍手喝采で今年の夏祭りは幕を閉じました。



2階Aチーム 中庭散歩

6月のこと。2階廊下や食堂の飾りも紫陽花や雨水、てるてるの僧侶をモチーフとしたものに替わり、梅雨を迎える季節をしっかりと感じていただけるような装いとなりました。

不安定なお天気を確認しながらではありませんが、これから梅雨入りし雨が本格的に降る前のこの時期にと、中庭散歩を企画しました。外の風に吹かれながら風景を眺め、いけすのメダカや鉢植えに咲いている花を観察し、色づき始めたトマトの実を手にとりしてお話を楽しみました。利用者様からは「外の風に当てられて心地よかった」「ゆっくり話すことができて良かった」「可愛らしい花を見られてうれしかった」といったお声をいただき、皆様と一緒に過ごせる時間に感謝しています。室内で生活する時間が長い分、少しでも外の空気に触れることで、利用者様の気分転換になればと思います。





3階Aチーム 夏祭り

「魚釣りって何の魚が釣れるの？」夏祭りのポスターを見てそう聞いてくれた利用者様。今年の3Aの夏祭りは魚釣りと写真撮影をおこないました。

手作り提灯が飾られるとすっかり夏祭り会場の雰囲気になり祭りの音楽が聞こえる場所で魚釣りを楽しみました。魚を釣らないと今日のおかずがないよと職員に言われ「えっ」と困った顔をしたり笑っていたり：「意外と難しいなあ」「ほら、釣れたに」「カニをねらっとるんな」職員との会話にニコニコしたり真剣な表情で何匹も挑戦するなど楽しまれていました。魚に混ぜて、たまごボーロやチョコなどが入ったお菓子の袋も用意されており「えっいいの？うれしい」と喜んで釣ってくれました。法被にねじり鉢巻きで写真におさまる姿を見るときつと少し前までは飯田下伊那のお祭りを盛り上げていたんだらうなーと思えてきました。たくさんの笑顔が見れた夏祭りでした。



秋バテにご注意を！

9月頃になると日中はまだまだ暑くても、朝晩は少しずつ温度が下がってきます。夏の疲れが体に残っている時期なので、気温の変化によって体調を崩しやすく食欲不振や倦怠感など秋バテの症状が出てくることもあります。

＊秋、テ予防に効果的な食物

- ① 体をつくるたんぱく質：肉、魚、卵、大豆製品（納豆・豆腐など）、乳製品など
- ② ブドウ糖をエネルギーに変えるビタミンB1：豚肉、ウナギ、大豆製品、切り干し大根など
- ③ 疲労を回復するクエン酸：梅干し、レモン酢など

＊季節の変わり目を健康に乗り切る生活習慣
① 十分な睡眠をとみましょう
睡眠をしっかりとすることは体の疲れをとるだけでなく、自律神経のバランスをと整える効果もあります。日中はまだまだ暑いですが、夜は気温も下がってきます。長袖のパジャマを着る、厚めの布団を使うなど体が冷えないようにしましょう。

② 体温調整ができる服装を
日中まだ暑い季節は半袖で過ごすことも多いですが、商業施設などは冷房が効いて

います。朝晩は気温が下がります。上に羽織れるものを持っておくと安心です。首や足首を温めると冷えを防ぐことができます。首にスカーフを巻く、靴下を履くなども効果的です。冷えは万病のもとです。温度調整ができる服装を心がけて体を冷やさないように気をつけましょう。
(<https://www.h-fureai.com/column/seasonal-fun-senior-citizens>) より抜粋

【新入職員紹介】



歯科衛生士

福井 泉



8月からゆうゆうの歯科衛生士としてお世話になることになりました。以前には病院で勤務しており、前職場ではゆうゆうの口腔ケア担当でお伺いしておりました。施設歯科衛生士として働くのは初めてですが、利用者様の口腔衛生が保てるように頑張っていきたいです。よろしくお願いたします。

△編集後記▽

各階、様々なイベントが行われました。私たちは、利用者の皆さんに日常の不安をできるだけなくし楽しめる工夫をしています。ゆうゆうの職員ならではの工夫アイデアで、クスツと笑えるような行事にしていけたらと思います。(池)