

# 旭ヶ丘

asahigaoka

No.5

2007

19.12.1発行

▶チューリップの苗植えです。昔は農家で頑張った方々、さすが慣れた手つきですね。



▼今年も恒例の納涼祭が楽しく行われました。



▶大好評のお焼き作りです。今回も懐かしい味に浸れました。

## 旭ヶ丘 デイケアコーナー

最近の旭ヶ丘デイケアは毎日活気にあふれています。若い利用者様が増えてきたということもありますが、とにかく会話が 많습니다。スタッフと利用者様との会話、利用者様同士の会話、すれ違うたびの挨拶、皆さん仲がいいんです。誰かが休めば、「○○さんは今日はごうしたんだい?」皆さん集まれば「またいき会えてよかったよ、元気だったかい?」自分より少し身体の悪そうな方には「頑張るんだよ!」年齢差のある方同士で親子のように手を貸したり世話をやいたり・・・そしていつも皆さん笑顔です。



スタッフの知らない間に何人かの利用者様で『ガンバロウ組合』なるものが結成されたらしく、皆さん随分とイキイキとされています。病气や麻痺を持ち、どんなにか辛い思いをされた方同士が、今まで前向きに頑張っているのです。「一人じゃない、仲間がいる、支えてくれる人がこんなにいる」そう思えることが勇気と元気をあたえてくれるのでしょね。

最初泣いてばかりいた方は今は毎日笑っています。それはスタッフの介助のお陰ではなく、利用者様同士の励ましのお陰です。ほとんどのの方が身体に不自由がありませんが助け合い、励まし合い、協力し合いながら楽しく毎日を過ごされているのです。そんな旭ヶ丘デイケアの皆さんがとても好きです。



# 旭ヶ丘1・2階

6月、利用者様とスタッフが一緒に作り上げ、旭ヶ丘に、立派な「畑」が完成しました。



利用者様の中には、本職の方、園芸が得意な方がたくさんいて、先人達のレクチャーのもと、スタッフが指導を請う場面が、たくさんありました。



もちろん収穫時期も、「収穫祭」として、利用者様・スタッフが、協力して行いました。



ほんの一部ですが、これが収穫の成果です。きゅうり、ナス、ミニトマト、枝豆、かぼちゃなどが立派にできました。



「収穫祭」の最終作業です。みんなで楽しく調理し、自然の恵みを感じながら、おいしく召し上がりました。

利用者様が、経験・知識・社会常識などをおしみなく、スタッフに披瀝し、指導してくれたおかげで、スタッフもたくさんの勉強ができました。皆さんありがとうございました。



旭ヶ丘で、o(^-^o) リハビリ、頑張っています!!!

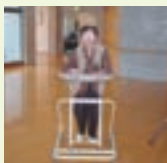
旭ヶ丘

リハビリ  
コーナー

<運動療法>



マシンを使って、筋力訓練。もう少し、しっかり歩きたいから… だけど、無理は禁物。休憩を取り入れながら、続けます(^-^)



歩行器使って、長距離コース。こんな器具もあるんですね?! これなら安心して歩けます(^-^)。ただ…狭いところでこの器具を使うのは、不便です…(^-^)



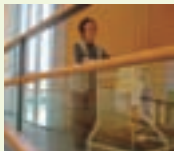
杖や平行棒を使って歩行練習。



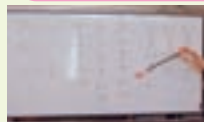
歩くのって、意外と難しい?!!



上りも下りも、ラクじゃない…



<口腔体操>



元気な声で、発声練習。口が回らない…(+ +;) やっぱり食事は、いつまでもおいしく食べたいから… o(^-^o)

<作業療法>



スゴイ!!! 片手で刺繍?! 片手動作訓練。一つ一つ丁寧に… 主婦ですから…細かい裁縫もお手の物。集中!集中! {((>-<))}

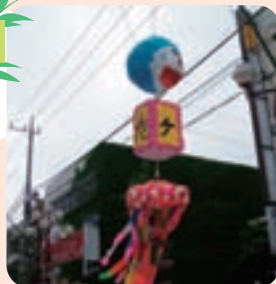
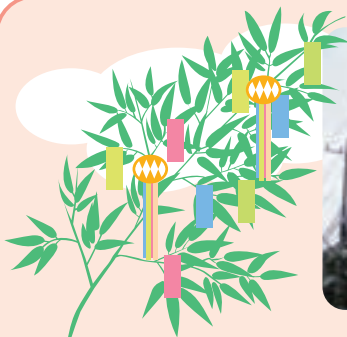


出来上がるまで、どのくらいかかるかしらね???



書字練習… 左手で書くのって、難しい…(@ @;)

リハビリ職員は???  
メニューを考えるのに四苦八苦!!!!  
できる限り希望に添えるよう努力しています!!!  
一緒に体や頭を鍛えましょう (^-^)/



グループホーム  
旭ヶ丘

実りの秋も終盤を迎え、朝晩の冷え込みがだんだんと厳しくなってきました。この時期たいへん風邪をひきやすくなっております。うがい、手洗いをこまめに行い、風邪を予防しましょう。

今年の夏、グループホームでは「いせさき七夕祭り」に竹飾りを出展したのですが、その竹飾り(ドラえもん)が装飾コンクールにおいて「奨励賞」を受賞することができました。グループホーム一同、喜びと感謝の気持ちをこめて、ご報告させていただきます。

神無月 俳句・短歌

さて、今回も「旭いきいき座」から俳句をお届けします。

雨上がり 稲の穂先に 露留まり  
今は見ぬ 蝗の姿 何処へやら  
今は見ぬ 蝗飛ぶ田も めずらしき  
高野 フジ

首すじに タオルからめて 秋暑し  
あい寄れば お茶のうまさよ 秋彼岸  
庭石の 安さに掛けり 秋の風  
この道を 行けば古里 枯すすき  
根岸 みさ

しずけさに 風を結びし 粟落ちる  
凜と咲く 秋明菊や 友に似て  
金子

芸術の秋・旅情の秋、食欲の秋  
皆様はどんな秋が浮かびますか?

## だより



枯れ葉舞う季節、皆さん元気にお過ごしでしょうか？秋は涼しくなるだけではなく、空気が乾燥します。風邪などをひかないようしっかりと食事を摂り、体調管理に気をつけましょう。

今回は8月、9月に行われた行事での食事の様子と冬の食中毒について説明します。



8月26日に行われた納涼祭はお祭りの雰囲気を出すために、料理を1つ1つパック詰めしました。メニューは焼きそば、唐揚げ、炊き込みごはん、漬物、果物とお祭りで見かける料理です。とても暑い日だったのですが、お祭りの活気ある空気も手伝って皆さんたくさん召し上がっていました。

9月は敬老会で、ホットプレートを使ってどら焼きを作りました。粉を混ぜ、丸く形を整えて焼き、あんこやクリームをはさむ、すべての過程を利用者の皆さんで行いました。男性の方も生地を丸く、きれいに焼いていたので、上手だなとびっくりしました。どら焼きが出来上がると部屋には甘い香りが広がり、皆さん「おいしい、おいしい」と召し上がっていました。



食中毒は夏というイメージがありますが、冬でも起こる食中毒があります。その1つがノロウイルスです。ノロウイルスは1年間を通して発生がみられますが、11月頃から発生件数が増え始めます。特に、免疫力の弱い高齢者などでは症状が重くなる場合があるので、これから注意が必要です。ノロウイルスは加熱(85℃以上で1分以上)・塩素系に弱いという性質を持っています。そこで、家庭でもできる予防方法を紹介します。

#### 家庭で気をつけること!!

- ①手はこまめに洗うようにしましょう。
- ②生のものの取り扱いは慎重に。
- ③生で食べるものと魚介類などを扱う調理器具をわけたり、熱湯をかけて消毒をしましょう。
- ④食品を加熱するときは、中心までしっかり加熱しましょう。
- ⑤お手拭きや食器拭きに使用した布きんは熱湯や塩素系の漂白剤で消毒をし、十分に乾燥させましょう。

\*まな板や布きんの消毒は、家庭にあるハイター10ml(小さじ2杯分)を1ℓの水で薄めて使うと効果的です。ただし、金属のものを消毒すると錆びる恐れがあるので、注意してください。





# 栄養課

## 寒さに負けない体を!!

そろそろ寒い季節も本番になって来ました。皆さん、カゼ対策などは十分ですか？今回は、冬が旬の食べ物と、メニューをご紹介します。

### 旬の食材

ごぼう・カリフラワー・ブロッコリー・山芋・南瓜・さつまいも・しょうが・長ねぎ・ぶり・マイワシ・サバ・帆立・えのきたけ・りんご・みかん



### 牛肉とごぼうの時雨煮

#### 材料

牛肉(うす切り).....150~200g  
 ごぼう.....1本  
 長ねぎ.....1本  
 しょうが(うす切り).....4~5枚  
 ごま油.....大さじ1  
 赤唐辛子.....1/2本  
 酒.....大さじ2  
 砂糖.....小さじ2  
 みりん.....小さじ2  
 醤油.....大さじ2  
 炒りごま、七味唐辛子...お好みで



#### 作り方

- 牛肉は細切り、ごぼうはささがき、しょうがは千切り、長ねぎはななめ切りにしておく。
- 鍋にごま油を熱し、赤唐辛子を加えて、鍋をひとふりし、取り出す。
- ②の鍋にしょうがとごぼうを加えて炒める。熱が通ってしんなりしたら、肉と長ねぎを加えて炒める。酒、砂糖、みりんを合わせた調味料を加えてひと炒めし、醤油をかけまわして炒り煮する。
- 煮汁が少なくなったら好みで七味唐辛子や炒りごまをふって出来上がり!!

### 『冷え・風邪対策』

#### 冷え

- ★南瓜→ビタミンEは、血管の血流を促し、血行をよくしてくれます。便秘が冷えを招くこともあるので、豊富に含む、食物繊維が有効です。
- ★しょうが→辛味成分には、新陳代謝を高めてくれる作用があります。

#### 風邪

- ★しょうが→辛味成分には、鎮痛、鎮咳、発汗、解熱作用があります。
- ★ねぎ→白い部分には、ウイルスに対する殺菌作用と発汗、解熱作用があります。香りには、のどの痛みなどの初期症状に効果があります。

★ごぼうは利根川流域での生産が盛んです！  
 栄養→食物繊維、カリウム、炭水化物、カルシウム  
 効用→ガンの予防や便秘の解消

★日本人が食べる果物No.1はみかん!!と言われるよう昔から好まれてきました。  
 1日2~3個でいろいろな効果が得られます。  
 栄養→ビタミンA・C、食物繊維、カリウム  
 効果→便秘やガンの予防、疲労回復



# 年賀状作り を行いました

「来年はなに年？」「あーネズ三年」  
会話もはずんでいます。



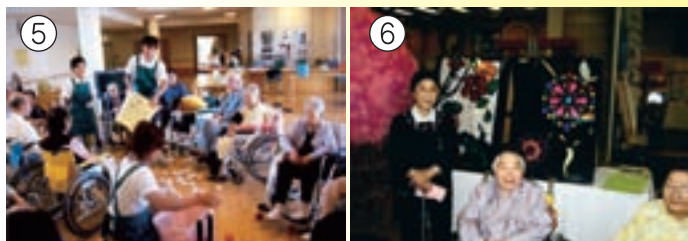
思っていた以上に  
上手くできた年賀状に  
笑顔もみられました。

## まゆ玉 2階



- ①夏の1大イベントである納涼祭。その中でも1つの目玉で利用者様、家族様楽しみにしているまゆ玉職員によるソーラン節。
- ②今年から始まりました！利用者様、家族様、職員みなで行う“お楽しみ会”の中で行った「もの送りゲーム」です。

- ③敬老のお祝いで今年90歳を迎えられた方々です。
- ④10月1日にめでたく100歳を迎えられた利用者様と御家族様です。この日伊勢崎市長もお祝いにかけつけられ、賞状をいただきました。



- ⑤日常のレクリエーションの風景です。今日は玉入れをして体を動かしています。勝敗がかかってくるとみなさん真剣に励まれています。
- ⑥みんなで一生懸命に作った作品を見に県庁での作品展を見に行ってきた。今年はスタンドグラスを作り、“きれいで賞”をいただきました。



# リハビリ

コーナー



# 毎年恒例 となつた



お世話になってる御家族へ、なつかしい友達へ、  
かわいいお孫さんへ



ちぎり絵、ステンシル、消しゴムはんこ  
など見本を参考に皆、思い思いに作られて  
いました。



## ちょこっと コラム




寒くなると体を動かすことは良い事だと分かっていてもなかなかできないものですよね。

そこで、私の家族では、朝のテレビ体操をやっています。必ず決まった時間に、いつもの声、いつもの曲が流れ、保育園の娘から88歳の祖母まで、一緒に体操をしています。

家の中でも安全にできるので、朝の目覚めにみなさんもやってみてはいかがでしょうか。  
PT田中

## 口臭予防とおしゃべり

唾液には口臭予防に関連した洗浄作用、抗菌作用、粘膜の保護作用などがあります。唾液の分泌が少なくなると、口の中が不潔になって口臭が発生しやすくなります。

口臭を気にする人は、口を大きく開けてはつきり話すことが少ないようです。しかし、唇や

舌を動かすことが刺激となって唾液の分泌量は多くなります。人とあまり話さなかったり、食事を控えたりしていると、かえって唾液量が減少して口臭が強くなってしまいます。

口を大きく開けて、たくさんおしゃべりしましょう。



# まゆ玉

mayudama

No.5  
2007  
19.12.1発行

## 作業レクリエーション

午後の空いている時間を利用して、ティッシュケース、パッチワーク、お手玉などの作品作りを行っています。何週かにわたって作るのので、完成した時の喜びはひとしおです。



## 納涼祭

お揃いのハッピを着て頂き、毎年恒例になりました職員出し物の「ソーラン節」を職員と一緒に踊っていただきました。動きが早く、難しい踊りでしたが、皆さん一生懸命覚えてくださいました。



## コスモス見学

十月下旬に市民のもり公園近くのコスモス畑へコスモス見学に行きました。ピンクや紫、白など様々な色のコスモスをお土産に出来て、皆さん喜ばれていました。



## 菊見学

十一月月上旬に本庄のフラワーパークへ見学に行きました。行くまでの道のりも楽しんで下さった様です。現地に到着すると皆さんとても感動して下さいました。



紅葉の季節になり、朝晩寒くなってきました。中庭の木々も色づき、まゆ玉にも秋がやってきました。こちらの文字はまゆ玉の葉っぱで作ったものです。

## 新しい通所スタッフです

楽しい一時を皆様と一緒に過ごしたいと思っています。いたらない事が多々あるかと思いますが、よろしくお願いします。



利用者様に「ありがとうございます」と声をかけて頂いたのが嬉しかったです。これからもよろしくお願いいたします。

竹澤 真由美 (介護) 小暮 徹哉 (介護)