

こんにちは。皆さんお元気にお過ごしでしょうか。

私事になりますが、出産のご報告をさせていただきます。
2020年5月7日、2740グラムの元気な男の子を出産いたしました。名前は、ブース秋悟(しゅうご)です。ミドルネームはWarwich(ウォリック)といいます。秋悟の秋は母、兄の名前から(また、ニュージーランドの季節が秋)、悟は父のイメージからつけました。ミドルネームのウォリックは夫の母の旧姓です。

ニュージーランドでは、妊娠がわかると健診・分娩担当者を自分で選びます。産科医を選ぶこともできますが、私も含め多くの方が助産師(midwife)を選んでいきます。助産師を選んだ場合には、妊娠中の健診から分娩、出産後ケアまで同じ助産師が担当し、費用は無料です。私の選んだ助産師はベテランの女性で、妊娠中の健康管理、分娩、出産後の心配事などいつも迅速に対応してくれ、安心して相談することができました。出産後は6週目まで毎週自宅に訪問し、産後のケアをしてくれます。こちらでの出産で驚いたことは、安産であれば早い人では出産して2、3時間で退院することです。私は出産した次の日に退院しました。今はまだ慣れないおむつ替え、授乳、寝不足とたたかいなながら、可愛い我が子の成長を楽しんでいます。また大変な時期だからこそ、支えてくれる家族・友人の存在を大きく感じます。新しい家族も含め、これからもどうぞよろしくお願ひいたします。
末谷千尋

昭和レトロコンサート
キングレコード〜郷愁の歌まつり〜
「啼くな小鳩よ」「赤いランプの終列車」「古城」ほか
日時：六月 三日(ケアハウス王喜の郷)
六月二十四日(グループホーム王喜の郷)
十三時三〇分〜一五時〇〇分
会費：三〇〇円(お茶代)
問い合わせ：ケアハウス 王喜の郷
283-2834 (担当：山田 山根)

岡さんは韓国のソウル市出身です。

沖繩は5月中旬にもう梅雨入りをした。これからシシト雨が続く梅雨がやってきますね。韓国では、雨が降るとなぜかチヂミを食べたくなる人が続出します。ご存知の方も多いと思いますが、チヂミとはニラや玉ねぎ、海苔などの具材を小麦粉と合わせて焼き上げた韓国風お好み焼きです。

それにしてもなぜ「雨が降るとチヂミなの?」
説は色々ありますが、チヂミを炒める時の音と似ている、雨の日でも買い物に行かずに家に残った材料で簡単に作れる、雨が降りチヂミ紳士という有名な曲がある(マッゴリーが「チヂミを焼かず」にはいられないという説が有力)など、チヂミを焼かずにはいられないという説が有力だと思ひます。

今回は有力な由来の一つであるチヂミ紳士の曲やチヂミのもう一つの名前であるピンデットのお話をしたいと思ひます。

トマンナヨ(また会いましょう)

岡房 岡 恩夏

たんぽぽ通信

6月1日発行 160号
ケアハウス王喜の郷 令和2年6月号

通行許可証が必要なわけでもありませんが、自分からも移動を制限してしまいます。憲法の基本的人権である移動の自由を身をもって感じる今日この頃です。

入居者の皆様のご協力で大過なく生活が送っていますが、コビッド19(新型コロナ)のこれからの行方がまだ分かりません。手洗い、咳エチケット、密を避け、ワクチンや薬を待ちましょう。

さて琉球諸島は5月上旬に梅雨に入り連日雨マークが続いています。もうじき豪雨や台風の季節が到来します。私どもも水害の避難方法を守り訓練を行います。ケアハウスでは水害の場合外部への避難ではなく3階、4階が避難場所になります。

職員の「災害対策委員会」を中心として行動を行いますので皆様のご協力をお願いします。暑さも加わり、体調の管理と水分補給にお気を付け下さい。 施設長 末谷千秋

6月のお誕生日 & 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	① 衣替え	2	3****レトロコンサート(ケアハウス)	④ 虫歯予防デー	⑤ 芒種	6
7	8	9	⑩****ビューティヘルパー(理・美容)時の記念日	11****ビューティヘルパー(美容)	12	13
14	15	16	17	18	19	20
② 夏至父の日	22	23	24 ****レトロコンサート(グループホーム)	25	26	27
28	29	30				

*誕生日:お名前記載の方の誕生日です。ささやかなカードとお菓子をプレゼントさせて頂いております。
**病院行き:午前8:30玄関前集合 王喜、小月方面の病院へ送迎します。→バス便なくなりました。
***ビューティヘルパー:出張の理美容です。白板に申し込みを貼っています。ご記名ください。
****イズミ行き:午後1時出発、2時30分頃帰着。長府ゆめタウンへの買い物バスです。月に2回あります。→<今月なしです。>
*****レトロコンサート:午後1時~3時 昔懐かしいレコードやビデオを見たり、歌ったりお茶もあります。参加費300円。
第1水曜日はケアハウス食堂、第4水曜日は隣のグループホームで。同じ内容で行っています。
****ななの会(習字)はお休みさせていただきます。
☆ご不明な所はなんなりと職員に御尋ねください☆

ケアハウス 王喜の郷

6月行事のご案内

- ゆめタウン行き : お休み
- 習字 : 6月お休み
- ビューティヘルパー : 通常通り
- バスハイク : 9月より再開予定
- レトロコンサート : 通常通り

ご不便おかけし申し訳ありませんが
ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

ケアハウス 王喜の郷

衣替えの季節となり 少しづつ暑くはて
ました。下旬には梅雨の時期で雨も
多く降ります。天気の良い日には、外で
日光浴をしましょう。

太陽の光を浴びると、体内のコレステロールが
皮膚上で活性型ビタミンDに作り替えられ
カルシウムの吸収を高め、骨が丈夫になります。

また『セロトニン』とされている
「セロトニン」=神経伝達物質が
体内で分泌され気分がリフレッシュ
されます。日光浴後は必ず水分補給を
忘れず。毎日の食事の時間と食間に
水分をしっかり取る様にしましょう。

そして、魚・肉・卵・牛乳などの動物性たんぱく質を
意識して摂る事で体力アップします。管理栄養士 河内美子



王喜の郷 デイサービスセンター

梅雨時期がきますね。
コロナウイルス感染拡大予防して
最近、朝の体操や午後からの
機能訓練で声を出すことが
できなかったのですが、お腹の
底から声を出して機能
訓練ができるように、1日も
早い終結を祈っています。皆様
と一緒に頑張っていきましょう。

デイサービス 宮村香子

グループホーム 王喜の郷

風薫る5月。目に鮮やかな
新緑の色と新茶の香りに心なごむ
季節に先日近くのバラ園に出掛けて
きました。

お天気もよく、三ツ山のバラの花と香りに
癒やされ、心も体もリフレッシュでき、
「きれいね」という声も聞かれ、短い時間でも
良い一日でした。

皆で3つの窓を閉り
「手洗い」「密集」「密閉」で毎日を乗り越え
ましょう!!



グループホーム 梅田幸穂

王喜の郷居宅介護支援センター

「生活機能を維持していきましょう」
という言葉をよく耳にすることがあると思
います。生活機能とは、人が生きていくための機
能全体とあります。難しい言葉ですね。

様々な変化を乗り越えてずっと元気に過
すためには、健康づくりが大切です。

例えば、運動は筋力だけでなく、立ったり座
ったり、日常の生活動作をこなす力をキープ
することも一つです。

できることを継続するために、また維持・
向上できるよう、私たちは支援していきま
す。気軽に相談してください。

主任介護支援専門員 野平 千加子

王喜の郷ヘルプステーションいるか

普段は膝が悪く、室内を
ゆっくり移動される利用者の
方におられます。

ヘルパーが訪問すると、
良く動かれ「ヘルパーさんが
来た時だけ、元気に動ける」と
話されます。

今後、ヘルパーが訪問すること
自立支援に繋がるサービスを
提供していきたいと思っております。

山本



王喜の郷ミントの家・シニアハウス王喜の郷

お天気の良い日が続きます。
利用者の皆さんは毎日の散歩・外気浴を
楽しまれています。王喜の町を歩いてい
ると、庭をきれいに手入れされている
家が多く、たくさんのお花を咲いているの
を見ると、「心が和むねえ。」と言われ
ていました。

また、ミントの花壇では時折イチゴが
1~2ヶ実ります。収穫したイチゴは午後
のおやつ時にじゃんけんをし、勝った方
に召し上がって頂いています。
皆さんに喜ばれています。

ミントの家 中野 加代子

放課後等デイサービス さくら

学校が休校し、約3か月という長い休みが続
いていましたが、5月25日より学校が再開し
ました。久しぶりの学校で、疲れた表情を見せ
る子や新学期が始まったことで安心した表情を
見せる子と様々でした。

さくら周辺を散歩したり遊歩道に行き、花を
見ながら歩くなどして、子ども達のストレス発
散に努めました。

おやつ作りでは、ポップコーンを作りました。
子ども達はポップコーンの種が鍋の中で弾ける
様子を見て楽しんでいました。

さくら支援員
藤井 雄大

