

# たんぽぽ通信

10月1日発行 164号  
ケアハウス王喜の郷 令和2年10月号

いよいよ10月。神無月に入りました。令和2年も大詰めを迎え、日本全国の神様が出雲に揃われました。来年は新型コロナの問題も含め諸問題が良い方向へ向かうような話し合いをお願い致します。虫の音も賑やかな今月は、皆様の秋の夜長を守って下さる宿直の方々の仕事を紹介させていただきます。現在3名の男性で行っており勤務時間は夕方6時から翌朝8時までふた晩おきに交代です。巡回は夜8時から9時頃と朝の6時前後です。いずれも希望される方にはドアを開けて声掛けさせて頂いています。朝は7時45分頃からラジオ体操をリードして頂いています。一日の始まりとしてふるってご参加ください。椅子にすわったままでも大丈夫です。このように一日24時間のうち14時間を守って頂いています。ありがとうございます。

施設長 末谷 千秋

## 10月のお誕生日 & 行事予定

| 日  | 月  | 火  | 水                        | 木                          | 金                     | 土  |
|----|----|----|--------------------------|----------------------------|-----------------------|----|
|    |    |    |                          | 1 十五夜                      | 2                     | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7 ****レトロコンサート(ケアハウス)    | 8 寒露<br>***ビューティヘルパー(理・美容) | 9 ***ビューティヘルパー(美容)    | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14                       | 15                         | 16                    | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21                       | 22                         | 23 霜降<br>* √<br>様お誕生日 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 ****レトロコンサート(グループホーム) | 29 十三夜                     | 30                    | 31 |

\*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。  
 \*\*\*ビューティヘルパー: 出張の理美容です。白板に申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時半頃帰着。長府ゆめタウンへの買い物バスです。(月に2回)⇒しばらくお休み。  
 \*\*\*\*\*レトロコンサート: 午後1時半～3時 昔懐かしいレコードやビデオを観たり、歌ったりお茶もあります。  
 ☆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。同じ内容です。参加費300円  
 \*\*\*\*ななの会(習字)はお休みさせていただきます。

## ニュージーランド便り NO.43

ニュージーランドに来てもうすぐ4年が経とうとしています。日常生活や仕事を通じて、初めて来た時よりは英語に自信がついてきました。まだまだ毎日が勉強の日々ですが、最初はとまどったことがたくさんありました。

まず、英語での時間の表し方です。日本語では2時10分、1時50分など実際に数字を言うことが一般的ですが、英語ではTen past two (2時を10分過ぎた)、Ten to two (2時まで10分)という言い方が一般的です。また2時15分の場合はQuarter past two (2時を4分の1過ぎた)という言い方をします。未だにはっきりと時計の数字が浮かんでくるまで少し時間がかかります。まだこの表現に慣れていない頃、バスの集合時間を聞き間違えて他の人達を待たせてしまった事もありました。また、英語のような日本語にも時々とまどいます。パソコン・パン・ショーツ、どれも英語のようですが、パソコンはコンピュータ・パンはブレッド・ショーツはショートパンツ。先日はトランプをしよう言うのに、日本語のトランプは英語では「Cards」(カード)というのと知りました。対面の場合は表情が見える、身振り手振りで伝わることも多く気持ちがまだ楽ですが、電話越しでの会話は聞き取りも難しく伝わりづらいため今でも毎回緊張し、失敗することも多々あります。でも失敗した経験は自分の実になると信じ練習を積み重ねていこうと思います。

それではまた来月。See you!

ブース千尋



## 昭和レトロコンサート

国民栄誉賞受賞

作曲家 吉田正 都会派歌謡の調べ

「有楽町で逢いましょう」「東京の人」「いつでも夢を」ほか

日時 一〇月七日(ケアハウス王喜の郷・食堂) 十三時三〇分～十五時

一〇月二十八日(グループホーム王喜の郷) 十三時三〇分～十五時

懐かしいあの日、あの時の思い出が鮮やかによみがえるコンサートをお楽しみください!

【会費】 三〇〇円(お茶代・資料代)

【お問い合わせ】 王喜の郷ミントの家

TEL (283) 2834

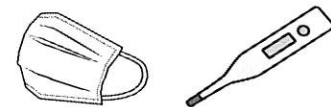
担当

山根・山田

## 事務所からのお願い

現在、山口県内でも新型コロナウイルスの感染拡大が広がりを見せております。幸い当施設では入居者の皆様のご協力と努力により感染者は出ておりません。今後はインフルエンザの流行時期もまいりますので、尚一層の注意が必要となります。そこで再度お願いです。

1. 毎朝の検温・アルコール消毒・マスク着用の徹底
2. 外出時の日時・名前・行き先等の記入
3. 不要不急の外出はしない



以上の3点を今一度ご確認されて、お一人おひとりのご協力をよろしくお願い致します。

\* インフルエンザ予防接種は11月に行います。後日ご案内いたします。

## ケアハウス王喜の郷

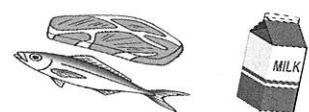
ケアハウス食堂の掃除をしていると、「お疲れ様。」  
「大変ね。」「綺麗になるな。」など、入居者の皆さんに  
声を掛けていただく事があります。とても嬉しいです。  
一年を通して暑い日、寒い日、色々ありますが、  
皆様が日々気持ちよく過ごしていただけるよう  
これからも頑張ります。



介護職員  
橋本 万千代

## ケアハウス王喜の郷(厨房)

衣替えの季節となり朝晩の冷え込みと日中の温度差  
が大きい時期でもあります。この時期は夏ほど暑くない  
ので喉の渇きも自覚しにくく、脱水症にまでなっていない  
「かくれ脱水」の方が多くなります。皮膚がかさかさ、  
口の中がネバネバ、つばがごくと飲み込めないなど  
一つでも思いあたる事があれば気をつけて下さい。  
食材の中にも水分があり、朝昼夕の食事をとることで  
1リットルの水分が摂れると言われています。又筋肉は  
体の中で一番水分量が多く魚、卵、肉、牛乳を意識し  
て摂り、適度に体を動かす事で筋肉量が増え、体内の  
水分量も多くなります。これから寒くなりますが体力を  
つけて風邪をひかない体作りを心がけましょう。



管理栄養士 河内 美子

## 王喜の郷デイサービスセンター

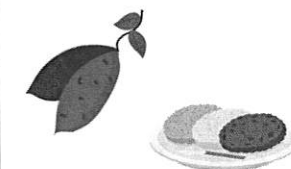
朝夕は肌寒さを覚え始め、秋もいよいよ本格的に  
なってきました。  
皆さんは、「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」と言う病氣  
をご存知でしょうか？骨粗鬆症とは、長年の生活習慣  
などにより、“す”の入った大根の内部のように骨の  
量が減ってスカスカになり、骨折を起こしやすくなっ  
ている状態のことを言います。骨量の減少はカルシウム  
の減少が主で、予防の為にカルシウム・ビタミンCや  
タンパク質を適量に摂取したり、日光浴・適度な運動  
を行うよう心がけましょう。  
新型コロナウイルスに加え、冬場にかけてはインフル  
エンザの流行も危惧されます。引き続き、感染予防  
対策へのご協力をお願いします。



介護職員 田積 薫

## グループホーム王喜の郷

9月13日(日)に『きな粉・さつまいも団子』作りを  
行いました。  
さつまいもを切る作業は、皆さんにとって少し  
かたかった様ですが「こりやかたいね～」と言われ  
ながらもしっかりと力を入れて切っていました。  
白玉粉を混ぜる作業では、水と粉の配分をしっかりと  
考えながら丁寧にして下さいました。  
「美味しいよ！」「まだある？」という、うれしい声  
が聞かれました。  
十五夜の話をしながらかつ、とても和やかな時間を  
過ごすことができました！！



介護職員 田中 美優

## 王喜の郷居宅介護支援センター

下関市東部地域ケアマネ連絡会議が定期的  
に行われており、勉強会や情報共有を図っています。  
今回(令和2年9月)私が担当している利用者さ  
んの支援について、事例提供を行い話し合う事が  
できました。色々なアドバイスや意見を聞く事が  
できました。  
人それぞれの考え方があり、本人への支援なのか  
家族の為の支援なのかどちらを重視すべきかを  
考えさせられました。介護に答えはないと言います。  
これからも色々な視点を持ち支援していきたいと  
思います。



介護支援専門員 石川 ゆかり

## 王喜の郷ホームヘルプステーションいるか

朝夕、肌寒くなりました。日中との温度差が  
大きく、衣類や寝具等の調整が必要になってくる  
時期になりました。  
ヘルパーが訪問した際、衣類や寝具、室温調整の  
声かけをさせていただきたいと思えます。  
ご自分では衣替え等が難しい方はヘルパーへご相談  
ください。  
今後も体調確認や感染対策として訪問時には検温を  
継続していきますので、ご協力をお願いします。



訪問介護員  
庄山 里美

## 王喜の郷ミントの家 シニアハウス王喜の郷

田んぼのあぜ道には、赤や白の彼岸花が並んで  
咲いていて、とてもきれいです。  
秋の味覚を皆さんに聞くと「栗・かぼちゃ・さつまい  
も・きのこ・かき」など言われ「美味しい時期が来たね」と  
声が聞かれました。  
今月はおやつ作りで、「かぼちゃまんじゅう」を作り  
皆さんに秋を味わって頂こうと予定しています。



\* 秋の七草 \*

ハギ キキョウ クズ フジバカマ  
オミナエシ オバナ ナデシコ  
春の七草同様、覚えてみませんか？



介護職員 中野 加代子

## 放課後等デイサービス さくら

子ども達と一緒にどんぐりの木を植えました。  
始めはスコップの使い方がごちなく、上手に穴を掘る  
ことが出来ませんでした。何度も繰り返して取り組む  
ことで手つきも良くなり、植え替えることが出来ました。  
おやつ作りでは、焼きそばを子ども達と一緒に作り、  
皆でおいしく食べました。野菜が苦手な子どもも  
「おいしい。」と言い、笑顔が見られました。  
来月は、ホットケーキ作りを予定しております。  
まもなく紅葉も始まりますので、色づく木々を子ども達と  
見に行きたいと思っています。



支援員 矢尾 一成