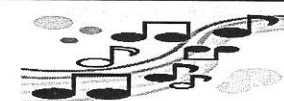


ニュージーランド便り NO.45

皆さんこんにちは。夏が近づいているこちらでは午前6時前から日が昇り、歌うような鳥のさえずりで目が覚める日も増えてきました。ニュージーランドには、国鳥のキーウィをはじめこの国にしかない固有の鳥がたくさん存在します。しかし、その80%は絶滅の危機にあります。それを守るため、人々への啓発の目的で行われているBird of the year（今年の鳥）、2020年の鳥に選ばれたのは「カカポ」でした。先住民マオリの言葉で「カカ」はオウム、「ポ」は夜、その名の通り夜行性のオウムです。世界で唯一飛べないオウムで、体長は約60cm、体重は重たいもので4kg、フクロウのような顔をしたまだらなコケ色の大きな鳥です。この貴重な鳥を私はまだ見たことがありませんが、現在は213羽のカカポが生存しているそうで、平均寿命はなんと90才だそうです。他にも「プケコ」「タカヘ」「トウイ」などちょっと声に出して言ってみたくするような響きの鳥もいます。今日の散歩中には、バタバタと羽ばたく音の方向に大型の鳩「ケレル」を見つけました。普段の生活の中でも、ちょっと足をとめて耳をすまし、鳥の姿・声を楽しんでみるのはいかがでしょうか。

それではまた来月。See you!

ブース千尋



「NHK紅白歌合戦」は時代と共に

「大晦日といえば？」と聞かれると多くの方は「紅白歌合戦」と答えるでしょう。今年が71回目の放送となる「NHK紅白歌合戦」も長い歴史と共に、紆余曲折を経ながら国民的番組となりました。当初、お正月の単発番組として剣道の紅白試合からヒントを得て、昭和26年1月3日に「第1回紅白歌合戦」がラジオ放送されました。その後、放送の世界はラジオからテレビへと時代が変遷していく中で紅白も恒例番組となり「聴かせる紅白」から「見せる紅白」、「アイドルの紅白」へと変貌を遂げました。そこで、今月の昭和レトロコンサートは「思い出の紅白歌合戦」と題して、紅白が毎年恒例となって行った初期の「聴かせる紅白」時代のヒット曲の数々をたっぷりとお届けします。



ミントの家 山根 徹

昭和レトロコンサート

「昭和」の時代の「紅白歌合戦」を飾ったヒット曲の数々をお届けします

毎年恒例 思い出の紅白歌合戦

日時 十二月二日（ケアハウス王喜の郷・食堂） 十三時三〇分～十五時

十二月二十三日（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 Ⅷ（283）2834 担当 山根・山田



たんぽぽ通信

12月1日発行 166号
ケアハウス王喜の郷 令和2年12月号

ゆく年 くる年 令和2年は皆様にとってどんな年でしたでしょうか。子年の1年、一生懸命鼠のようにこまめにと願をたてました。行くことはできませんでしたが、色々なことは起きました。私事です義理の兄を4月に亡くし、3人目の孫が5月に生まれました。どちらへも行けず気持ちの上だけで整理をしています。

新型コロナウイルスは年末までには終息しない様子です。しかしワクチンの開発が進んできているのが嬉しい報道です。いろいろな事を整理して令和3年はゆっくりとしっかりと牛の歩みのように進んでいくようにと、天の配剤なのでしょうか。

ケアハウスも1年間で11名の方の入退去がありました。例年は多くの行事があり、知り合われる機会も多いのですが、今年は月2回のレトロコンサートは続けましたが他の行事は多くは中止になっています。

事業所便りにありますように職員は皆様一人一人のご努力に大変期待しております。来年も一緒に元気で生活して行きましょう。

施設長 末谷 千秋

12月のお誕生日 & 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 * T様 お誕生日	2 ****レトロ コンサート(ケア ハウス)	3	4 * F様 お誕生日	5
6 * T様 お誕生日	7 大雪 ***ビューティヘル パー(理・美容) 13:30~	8 * T様お 誕生日 ***ビューティヘル パー(理・美容) 9:30~	9	10	11	12
13	14 餅つき 10:00~	15	16	17	18	19
20	21 冬至	22 * S様 お誕生日	23 ****レトロ コンサート(グ ループホーム)	24	25 クリスマス 会 14:30~	26
27	28 * O様 お誕生日	29	30	31 大晦日		

*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。

ケアハウス王喜の郷

師走に入りました。今年もあと少しとなりましたが皆様にとってどんな一年だったでしょうか。今年は新型コロナウイルスの影響で、バスハイクや買い物ツアーなど施設での行事がほとんど中止となり、とても残念でした。今年最後の行事としてケアハウスではクリスマス会を開催します。ささやかではありますが、皆と一緒にケーキを食べながら楽しいひと時を過ごしていただけたらと思います。ぜひご参加ください☆

日時 12月25日(金) 14:30～15:30

場所 ケアハウス食堂にて

入退居のお知らせ

号室 K様 11/11 退居
号室 O様 11/17 入居



生活相談員 梶原 恵美

ケアハウス王喜の郷(厨房)

寒さが増してきました。王喜の郷では寒さに負けない行事が12月にはあります。餅つき、クリスマス、年越しと行事にあったメニューを出させていただきます。

又鍋物や麺類などを多くとりいれており、皆様にはアツアツを食べて頂けるよう、食堂で配るだけでなく食器を温めて盛り付けたりと厨房の職員一同、美味しく食べて頂けるようにといろいろ話しあいながら取り組んでいます。食堂で皆さんから「美味しいよ」と声をかけられるので、とてもうれしく思っています。

毎日、魚、肉、卵、牛乳を意識してとる事と、適度に動く事で筋力がつき体温があがり免疫力が付きまします。風邪の予防につながりますのでぜひ心がけてみてください。一年のしめくりは年越しそばを用意しています。



管理栄養士 河内美子

王喜の郷デイサービスセンター

12月に入りこれから寒くなって来ますね。

外に出掛ける事がなかなか出来ませんので、身体の機能低下が心配されます。機能低下を防ぐ為に、現在デイサービスで行っている首の運動(そしゃく・えん下機能の維持向上に効果)、体幹の運動(円背姿勢の予防や改善に効果)、内ももの運動(足のむくみの改善や歩幅を広げる効果)、腰の運動(靴下や靴の着脱をスムーズにする効果)、肩の運動(上着の着替えや頭や体を洗う動作をスムーズにする効果)や食事前の嚥下体操を居室や自宅で定期的に行ってください。

これから、益々寒くなりますので、健康に留意され、この冬をお過ごし下さい。



看護職員 浦 洋子

グループホーム王喜の郷

11月16日にJA下関女性部の方々が8名、ボランティアとして来訪して下さいました。平成26年6月から毎年、年3回来て下さっています。一緒に花見や博物館に出掛けたり、一緒に花見や博物館に出掛けたり、手遊びをしたりして交流しています。今回は、外気浴とパウンドケーキ作りを一緒に行いました。外気浴では、積極的に話しかけて下さり、入居者の皆さんもいつもより言葉多く会話をされていました。パウンドケーキ作りでは、優しく手を添えて一緒に卵を割ったり、生地を混ぜたりして下さいました。入居者の皆さんも「おかげで美味しい物ができそうやね」「皆で作ると楽しい」と言われて笑顔が溢れていました。引き続き、地域の方々との交流を大切に、関係が途切れないようにしていきます。



介護職員 宇内 友哉

王喜の郷居宅介護支援センター

『フレイル(加齢による身体や認知機能低下)』の予防についてお話をいたします。

心身の変化はいつ何が引き金で起こるか分かりません。元気に過ごすためには、日頃から運動・栄養・口腔内ケア・社会参加を行うことを意識して頂きたいと思います。生活リズムを崩さないよう、日課をきちんと継続することも大切です。自分で変化に気付いたり、周囲の方もその方の変化に気付かれたときは、遠慮なく相談して下さい。フレイルにならないための予防や改善のために、助言や提案ができればと考えております。

健康で自分らしい生活が送れるように、私たちは支援していきます。



主任介護支援専門員 野平 千加子

王喜の郷ホームヘルプステーションいるか

寒さが加速してくるこれからの季節に気を付けておきたいことをご紹介します。

・ヒートショック…温度の急変により血圧、脈拍が刺激されることで起こります。入浴時は、脱衣場を温め急激な温度の変化がないように気をつけましょう。ヘルパーでの入浴介助の際も、温度に気を付けて支援していきます。
・脱水…冬の乾燥した空気に加えて暖房器具の使用等で皮膚や粘膜、吸気からゆっくりと水分が奪われていきます。喉が渇いていなくても水分をしっかりととりましょう。濡れたタオルを干したり、加湿器を使用して乾燥を防ぐことも効果的です。

今後も訪問時には、皆様の体調確認や室温のチェック等行っていきますのでご協力お願いいたします。

訪問介護員 白石 真理子

王喜の郷ミントの家 シニアハウス王喜の郷

今年も残すところあと一か月となりました。

比較的穏やかな日が続いていますが、この冬は例年に比べやや寒くなるそうです。毎日の生活の中で、窓開けや手洗い・消毒は職員にも利用者の方にも習慣付いています。ミント・シニアともに昼夜の室温管理に注意し、また乾燥や脱水に配慮しています。利用者の中には皮膚の乾燥や肌荒れなど見られますが、主治医に相談したり家族にクリームなど準備して頂き対応しています。

***** ミニドライブ *****



先月東行庵のもみじを見に出かけました。道中、やや視力に低下が見られる方が、店の名前や地名を言われるなど、外出する都度皆さんのいつもと違う様子を知ることが出来ました。

介護職員 竹永 尚正

放課後等デイサービス さくら

どんぐりの木の植え替えに続き、支援員と子ども達でさくらの裏手に畑を作りました。作った畑にはそら豆の苗を植えました。初めはスコップやクワが上手に使えなかったのですが、支援員が手を添えて一緒に行うことで、次第に慣れていき、無事に苗を植え終わる事ができました。植えた後、子どもが草と勘違いして苗を引き抜こうとする場面もありました。支援員がそら豆の苗という事を伝えると納得したようで笑って走りながら逃げて行きました。

春の収穫を子ども達はこれから楽しみにしています。収穫できたそら豆は、今後のおやつ作りの材料にしていこうと思います。



さくら支援員 塩谷 一雅