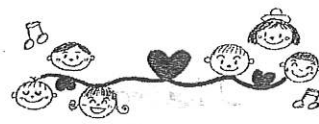


王喜の郷の輪 第5回
慶越 豊さん (1/3)
(宿直員)



「私の77年を回想」

宿直員として勤務し、早や5年が過ぎ6年目に入りました。私のこれまでのあゆみを振り返ってみたいと思います。

出身は鹿児島県阿久根市、鶴の飛来地・出水より20km行った田舎町です。高校を卒業し、昭和40年3月に東京へと旅立ちました。就職先は国鉄東海道新幹線支社でした。3ヵ月程研修があり、保守要員として夜間作業で1ヵ月に12日程度1年間勤め、その後技術系統に移り、2年間を過ごす。

昭和43年3月、希望で山陽新幹線工事の明石の現場に約4年軌道工事に従事する。昭和47年3月に下関工事局、山陽新幹線岩国から博多間の建設工事で新関門トンネル出口から小倉駅を含め、西小倉付近までの担当でした。

その後、佐賀駅高架化で佐賀に約3年間、再度、新幹線鹿児島ルート選定作業に携わりました。しかし、鹿児島、長崎ルートは鉄道建設公団に引継ぎとなる。(つづきは次回へ)

予防接種のお知らせ

今月、コロナウイルスワクチン接種を予定しております。順番や日程につきましては事前に食堂に貼りだしますのでご確認ください
十一月四日(土)午後
十一月九日(木)午後
場所：ケアハウス食堂
二日に分けて実施いたします。



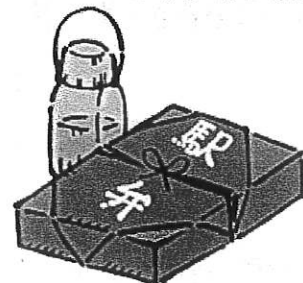
九日接種の方はインフルエンザ予防接種も同日接種予定です。
注意：インフルエンザ予防接種につきましては自己負担となります。
(市内に住民票を有する六十五歳以上の方は1490円です。)

「駅弁シリーズ再開のお知らせ」

以前好評をいただいております駅弁シリーズを再開いたします！
各地の駅弁を参考に、厨房で工夫しながら定期的にお届けします。
皆さんの思い出に残る駅弁などございませんか？

近隣の地域では福岡県のかしわめし、広島県のあなごめしなど各地の名産品を使った駅弁がたくさんあります。北海道のいかめし、兵庫県のたこめし、秋田県のきりたんぼ弁当なども有名ですね。

まず最初は下関のふぐ弁当から。
皆さんお楽しみに！



たんぽぽ通信

11月1日発行 201号
ケアハウス王喜の郷 令和5年11月号

Webページ <http://www.ryokujyukai.jp>

巻頭言

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・秋晴れの過ごしやすい気候になってきました。皆さん読書の秋の由来をご存知でしょうか？一説によると、8世紀頃に詩人の韓愈が書いた「時秋積雨霽 新涼入郊墟 燈火稍可親 簡編可卷舒」(秋になって長雨が終わって空も晴れ、涼さが丘陵にもきている。ようやく夜の灯に親しんで、書物を広げられる)という詩に由来するといわれています。この詩を夏目漱石が「三四郎」の中で引用したことから読書の秋が広まったとのこと。以前ご紹介しましたが、ぺんで舎さんより大活字本を寄贈いただいております。夏目漱石、芥川龍之介、宮沢賢治、太宰治、森鷗外、計9冊の貸し出し用本がありますのでご興味のある方は事務所まで声をおかけください。 施設長 末谷千秋

11月のお誕生日&行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 文化の日	4
5	6	7	8 立冬	9 ゆめタウン行き	10	11
12	13 ビューティヘルパー	14	15 七五三	16	17	18
19	20	21	22 小雪	23 勤労感謝の日	24	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。

**ビューティヘルパー：出張の理美容です。食堂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)

****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水曜日は隣のミントの家。同じ内容です。参加費300円

ケアハウス王喜の郷

今年もあっという間に11月です。

あんなに暑かった夏も過ぎ去り、すっかり涼しい秋になり、また寒い冬がやってきます。

私の趣味の畑では、9月～10月にほうれん草、大根春菊、チンゲン菜など今年もいろいろ種まきました。

一雨ごとに小さな芽が出てきて今はまびき菜を収穫し汁物に入れて食べています。家庭菜園はまびき菜から食べられるのがとてもいいなと思います。

これからの寒い日々、野菜の収穫を楽しみに過ごしたいと思います。

皆様も、おいしい食事をしっかり食べられて、この冬風邪などひかれませんよう、お身体ご自愛ください。

そして暖かい春を迎えましょう。

ケアハウス 橋本 万千代

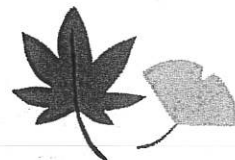
王喜の郷デイサービスセンター

9月下旬から、利用者の方々の”気分転換””下肢筋力低下予防・維持を目的に”外気浴”を始めました。

最初は、「寒いから嫌じゃね。」「足が痛いから行かん。」などと言われて、外に出ることをためらう方もいらっしゃいましたが、出てみると「温かいね。」「風が気持ちいいね。」と喜ばれ、最近では「今日は外に出んの?」「デイサービスに来る楽しみが出来た。」と喜んでくださっています。

”外気浴”で日光を浴びる事でカルシウムの吸収を高めるビタミンDが体内でつくられ、骨を丈夫にし骨粗鬆症の予防になるそうです。

これからも利用者の方々が健康で過ごされる様、支援して行きたいと思っております。



介護職員 満瀬 伸

グループホーム王喜の郷ライム

皆様、初めまして!

ライムに勤めさせていただいている久坂と申します。

今年はスポーツで日本代表の活躍が凄いですね!ライムでは入居者の皆様とテレビで一緒に観戦しています。テレビを観ていると応援している声援や歓声によって持っている力が何倍、何十倍にもなるような不思議な力があると痛感します。

介護の現場での声かけひとつにしても入居者の皆様にやる気を出してもらえるためにはどうすればいいか日々考えます。

入居者の皆様と一緒に楽しんだり喜んだり、時には悲しんだりすることも大事なことです。

今後も入居者の皆様に、より良い生活を送って頂ける様、試行錯誤しながら頑張っていきたいと思っております。

介護職員 久坂 剛史

グループホーム王喜の郷

令和5年10月21日に下関市菊川町のアブニールで演芸大会が開催されました。

グループホームの入居者3名が見に行かれました。フラダンスや子供たちのダンス姿がとてもかわいくて、楽しかったと話をされていました。

久しぶりに車に乗って外出し、多くの方とふれあう機会となり、気分転換が図られたのではないかと思います。これからも交流機会を増やして行きたいと思っております。

朝夕が寒くなってきました。風邪を引かれないように体調管理に気を付けてくださいね。

・・・10/21(土)下関市老人福祉施設交流演芸大会 菊川のアブニールにて開催され、市内22施設より約200名の方が参加されました。今年の演目はダンス・フラダンス・吹奏楽でした。来年もお楽しみに!

グループホーム王喜の郷 梅田美樹

王喜の郷居宅介護支援センター

私は今介護支援専門員の更新研修を受けています。集合研修の前に動画を視聴してから、研修に参加します。毎回グループワークで事例検討を行っています。

今回の事例は、寝たきりで胃瘻をされている80才の女性の方で、本人と夫の意向は介護サービスを使い出来るだけ自宅で生活したいと決まっていた。しかし、長女は施設入所、長男はサービスを使わず、自分たち家族で支援したいと意見が合いませんでした。

私たちのグループワークでは「出来る事」「できない事」を洗い出し、出来ない所は介護サービスやご家族の支援を受けて、御自宅で生活できるよう本人達の意志を尊重して支援してはどうかと意見が出ました。

介護支援専門員 石川 ゆかり

王喜の郷ホームヘルパーステーションいるか

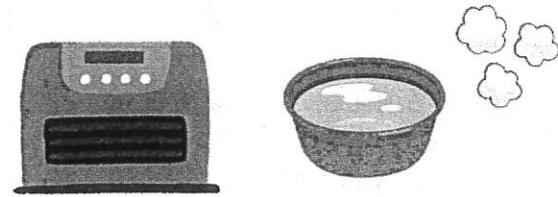
秋らしい気候となりましたが、朝夕と日中の温度差があり、それにより体調を崩しやすい時期でもあります。

ヘルパー訪問時、居室内の温度調整や、衣服の調整・冬布団を出すなどの声かけをさせていただいています。

寒い朝などは我慢をされず、暖房器具などを使い、室内を暖かくして過ごされて下さい。

また、暖房器具を使用すると室内の湿度が下がり乾燥しますので、室内の湿度を上げるため洗面器などに水を入れて置く、タオルを濡らしてかけておくなど、また体の乾燥を防ぐための水分補給も欠かさずされて下さい。

何かありましたら遠慮なくご相談下さい。



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

ある日のミントでの体操の時間の出来事です。

いつものラジオ体操・リズム体操後の足ぶみ運動の際、皆さんに足ぶみの回数を聞きながら行なっていた所、利用者の方から「今70回したからあと30回足ぶみして100回やろう」と言われ、皆さん頑張って見事100回達成されました。皆さんのパワーには関心させられ、お元気で何よりとうれしく思いました。



先日、おやつ作りにて「芋きんつば」を作りました。出来上がるのが待ちきれなくてつまんで食べてしまう方などおられましたが、シニアハウスの皆さんも一緒に、穏やかな雰囲気の日でした。



介護職員 磯部 好美

放課後等デイサービス さくら

10月は、ハロウィンということで子ども達に、折り紙を使用して「かぼちゃ」を作ってもらいました。

また、職員が実際の「かぼちゃ」をくりぬいて目や口のあるのを作って見せると「目が怖い」「笑い出しそう」といった感想が聞けました。

「ハロウィンでは、こんな「かぼちゃ」を飾るんだよ」と説明すると「へー」と感心した声があがり、制作の「かぼちゃ」に、より熱が入っていました。

間もなく紅葉です。今年も色とりどりの紅葉を子ども達と見れたら良いなと思っています。



さくら支援員 塩谷 一雅