



王喜の郷の輪 第15回
ケアハウス王喜の郷入居者 T・M様
働く喜びと周囲の方々への感謝

私は入居して10年、今の山口大学病院に勤務して9年になります。仕事は警備業務で5部署あります。保安、救急、入構、立証、案内で、私は救急外来警備に従事しています。仕事内容は救急車の出入時の誘導、患者家族の案内、医事課からの書類の引き渡し、処方箋の引き渡し、外来からの車イス、ストレッチャー、点滴台、その他の回収、タクシーの手配等、色々あります。障害者である私が勤務出来るのは周囲の温かい御理解と御支援があればこそです。またケアハウスでの温かい食事とお風呂で一日の疲れを癒し、働けず苦しかった日々をバネに今の仕事が出来る喜びに感謝して継続ていきたいと思います。



Happy New Year! ニュージーランドから新年のご挨拶をさせていただきます。
12月の初めから約1ヶ月、夫のふるさとであるニュージーランドに帰ってきています。12月で40歳になった夫の誕生日祝いも兼ねて、4歳の息子、9ヶ月の娘と共に3年ぶりに家族や友人に会いに来ました。ご存知の通り南半球のニュージーランドは今が夏、クリスマスもお正月もサマー・ホリデーにあたります。ニュージーランドは「1日の中に四季がある」といわれるよう1日の寒暖差が激しく、夏といっても朝晩は10度以下、昼間は20度以上の日もよくあります。朝は6時前に陽が上がり、夜は9時過ぎようやく陽が落ちるので、1日たっぷり自然の明るさを楽しんでいます。食事はといえば、主食のひとつである新じゃがいも、またチェリーやアプリコット、ラズベリーなどのフルーツの美味しい季節です。
家の中はカーペット敷が主流のこちらでは、9ヶ月の娘が安心して自信満々に走り回っています。4歳の息子は街中で見かける"NZ"の文字がニュージーランドの省略だと覚えたばかり、毎日が新発見のようです。
日本の煌びやかなクリスマスや静かで厳かなお正月とはまた違いますが、やはり家族や友人たちと一緒にこの時期を過ごします。日本だったら新幹線や電車ですべて行く距離もこちらは車での移動が主です。途中の小さな町まで休憩しながらの5、6時間のドライブの間には、広大な農場にぽつぽつと見える羊や牛、自然が大切にそのまま残されたニュージーランドらしい景色が広がります。
今回の旅を通じて、世界のどこにいても、今日の前にあるものを大切に過ごしていきたいなと感じています。2025年も皆様にとって素敵な年になりますように。

ブース千尋



お知らせ

- ①1月31日(金)13時30分～14時
ケアハウス食堂にて
ケアハウス・デイサービス合同のお誕生日会を行います。
※ケアハウスは1月・2月生まれの方
※デイサービスは12月・1月生まれの方皆様、ご参加下さい。
- ②1月11日(土) 鏡開き
ケアハウス食堂にて
昼食前にせんざいをお出しします。

たんぽぽ通信

1月1日発行 215号
ケアハウス王喜の郷 令和7年1月号

Webページ <http://www.ryokujukai.jp>

あけましておめでとうございます。本年も皆様にとって実りある年となりますように。「一年の計は元旦にあり」と申します。今年の計画はもう立てられましたか。私も年末からいろいろと考え考えして、やっと二つ決めました。欲張っても忘れてしまうしつじや寂しいしこうがいいかなと思いました。子供の頃や若い頃は新しいことに挑戦し、夢があるのが定番でした。最近ではやりかけたことを復活する、またやってることを整理することが定番でなじみがあることです。それはそれで大変なことですが好きですし、いいなあ自分もそんな年になったかと思っています。

年を重ねてきて、いろんな立場でものを見たり考えたりするのも楽しいし、気張らないように唾を呑み込め、数を数えろと自分に言い聞かせるのも面白いなあと思います。そして現実は我がままあちゃんのがまたおかしいですね。令和7年(2025年)も皆さん助けてくださいね。

施設長 末谷千秋

〈お知らせ〉

T・A様 退居されました。

1月のお誕生日＆行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 元旦 K・T様 誕生日	2	3 N・Y様 誕生日	4
5	6	7 七草	8	9	10	11 鏡開き
12 N・T様 誕生日	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20 大寒	21	22	23	24	25 I・U様 誕生日
26	27	28	29	30 ピューティヘルパー	31 誕生日会	

*誕生日：お名前記載の方の誕生日です。

**ピューティヘルパー：出張の理美容です。食堂白板に「申込み書」を貼っています。ご自分でご記名ください。

***レトロコンサート：第4水曜日に隣のシニアハウスにて開催。午前10時～11時15分まで。参加費は無料です。

☆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。

※会場が狭いため参加の時には必ず事務所に声をかけてご相談されて下さい。

事業所だより

ケアハウス王喜の郷 あけましておめでとうございます。 元旦の朝食には12月の餅つきの杵つき餅で雑煮をお出します。昼食は毎年、おせち料理をつくります。 廉房職員もおせち料理の中にある食材の意味を調べ(例えば「黒豆」は邪気払いの意味と黒く日焼けする程豆に勤勉に働くようにとの願いが込められている。「こぶ巻き」はこぶが喜ぶに通ずるとしてえんぎが良いとされ子孫繁栄の願いも込められているなど)おせち作りを心をこめてつくれないように頑張っています。 七草粥、鏡開きなども続きますが1年間の無病息災を願ってお出します。 楽しみにされてください。 每日の食事で肉、魚、卵などのたんぱく質が大切です。たんぱく質を摂る事で筋力ができます。 しっかり食べて、1年間元気で過ごせるようにしましょう。	王喜の郷デイサービスセンター 明けましておめでとうございます。 職員一同、気持ちを新たにして業務に励んで行きますので、どうぞよろしくお願ひいたします。 現在、デイサービスで看護職員として皆様と闇り、健康管理や平行棒を使用しての個別機能訓練を担当させて頂いています。 デーサービスご利用中に、「お茶を飲んで！」飲んで！」と勧めていますが、利用者の方々は「ええ～また～」とよく言われます。適度な水分補給を怠ると、年齢を重ねる度に脱水症状になりやすく、喉が渴いたと感じた時には、手遅れになることがありますので、日々、ちょこちょこと小まめな水分補給を行う事がとても重要です。ご自分の体を大切にされ、健康管理にも十分気を付けられ、元気で楽しい一年をお過ごし下さい。	グループホーム王喜の郷ライム ライムが開設して、1年4ヶ月になります。開設当初はバタバタと業務に追われ入居者の方に寄り添った支援が出来ていなかったこともありました。入居者の方、職員ともに環境に慣れてきたこともあり、最近では入居者の方とのコミュニケーションの時間を大切にします。本人の思いに寄り添った支援ができるよう努めています。今までライムでの行事等、ご家族に口頭で伝えることはありませんが、お便り等の発行はしていませんでした。ご家族より、「写真があればどのようなことをしているのかわかつて安心する」との意見をいただきました。今年は、お便りや写真の掲示等、行ってみたいと思います。また、入居者の方の日頃の様子や状況等ご家族へお伝えしていきたいと思います。本年もよろしくお願ひいたします。	グループホーム王喜の郷 新年あけましておめでとうございます。 昨年も皆様からご支援を頂き心から感謝しております。入居者の方が健康で楽しい時間を過ごして頂けるよう、新しい取り組みや目標をしっかりと持って、認知症の人のケアを行っていきたいと思います。 入居者とご家族との関わりの時間を増やしご家族に安心して頂けるようコミュニケーションを大切にしていきます。また、地域の方にもグループホームの良さを理解して頂けるよう情報発信と交流機会を作っていくたいと思います。皆様からのご意見や提案等ありましたら、遠慮なく気軽にお申し付けください。一緒に支えて行けば嬉しいです。職員一同、入居者に寄り添った介護を行っていきます。 本年もどうぞよろしくお願ひいたします。
管理栄養士 河内美子	看護職員 高野 早苗	管理者 下森 真理子	管理者 野平 千加子
王喜の郷居宅介護支援センター まだまだ寒い日が続き、風邪を引いたり、体調を崩したりする時期ですので、冬場の健康管理についてお話しします。人の身体は、「暑い」「寒い」といった気温変化に対して、自然に調整する仕組みを持っています。しかし、加齢や病気、ストレスなどで体温調整の仕組みがうまく機能しないことがあります。高齢の方は特に「暑さ」「寒さ」に対する感覚が鈍くなり、低体温になりやすい傾向にあります。室温調整や重ね着等の工夫をしましょう。睡眠薬やアルコール摂取は、高齢でなくても体温を下げる為、注意しましょう。また低温やけどにも注意が必要です。44.0°C程の熱に3~4時間触れた結果、気付かないうちに深いやけどをする事もあります。低温やけどを防ぐには、電気あんかはタオルや毛布で覆う。使い捨てカイロは直接皮膚に貼らない等の対応をしましょう。	王喜の郷ホームヘルパーステーションいるか 体調不良になりやすい日々が続いている。ヘルパー訪問時、室内が寒くないか、暖房がききすぎていないか、また、衣類の調整・水分補給の確認など行っております。暖房をつけると湿度が下がり、乾燥します。乾燥していると、ウィルスが飛沫しやすくなるため、感染症に感染するリスクがあがるそうです。湿度を上げるために、洗濯物を部屋干しそれたり、洗面器に水をはる、加湿器をつけるなどの対策をされて下さい。また、知らずしらずのうちに身体の水分が蒸発し、脱水が起きる場合があります。こまめに水分を補給し、換気をするなどを心掛けてお過ごしください。	王喜の郷ミントの家 シニアハウス王喜の郷 皆さま、穏やかに新年を迎えられたことと思います。ミント・シニアでは年末にさくらの子供達に協力してもらい、おひとりずつ鏡餅の飾り物や小さなしめ縄を作りました。お部屋やフロアに飾り、お正月の雰囲気を感じて頂いています。 先日読んだ本の中に、口の中の健康に気を配り、しっかり噛むことで顎の筋力を使い、脳の刺激となり老化予防につながるとありました。	放課後等デイサービス さくら 冬の制作物として、大きな松ぼっくりに色を付け、ポンポンや星を飾り、クリスマスツリーを作ってもらいました。また、玄関には子どもたちと一緒に花や葉牡丹を植えて飾ってあります。葉牡丹を見た子たちは思いにキヤベツと言ったり、レタスと言ったりしてみんなで笑いました。 さくらでは12月にお楽しみ会を行いました。一緒に催し物を考え、プログラムもカラフルに書いてもらい、司会進行までこなしてもらいました。中でもビンゴ大会は大盛り上がりで、自分のカードに書かれてある番号を呼ばれるのを真剣な表情で待ち、ビンゴになつた時には「ビンゴ！！」と大きな声で喜ぶ姿がみられました。最後まで会を楽しんでもらえたこと、とても嬉しく思います。
介護支援専門員 中西 威	サービス提供責任者 藤成 舞	介護職員 野村 恭子	さくら支援員 木村 歩夢
2025年(令和7年)1月号			