

2014・7月号 Vol. 107 もうすぐ梅雨明け、今年の夏は猛暑の予報！？



ペープサート劇に夢中の大石幼稚園の園児のみなさん

【新地域支援事業】 「健康講座（生き生きと健康に！）第3回目」
 6月のテーマ “筋肉をつける”とはどういうこと？ 6月15日・22日



6月は、筋肉をつけるというテーマです。まず、最初に筋肉の繊維の種類、筋肉の働かせ方、について、説明を受けました。

- ・遅筋（赤筋）：持久力のある筋肉、深層に多く姿勢を保つ
- ・速筋（白筋）：瞬発力のある筋肉、表層に多く瞬発力

90歳のアスリート守田満さん（69歳からトレーニング）の話を交えて頂き興味深く聞くことができました。



また実践では、筋力が落ちやすい下肢の筋力のトレーニングそして、姿勢を保つための腹筋の中でも深部にある腹横筋のトレーニングを実践しました。これは、ロングブレスダイエットでも馴染みがあり皆さん辛くてもあきらめずチャレンジしていただきました。次回は、「良い姿勢ってどんな姿勢」です。空きがありますので、興味のある方はご参加ください。7月13日・27日です。8月は「五十肩を予防しよう！」8/3及び8/17です。奮ってご参加下さい。

大石幼稚園 歯みがき教室開催 ペープサート劇 6月4日

今年もお隣の大石幼稚園にて「親子健口教室」を開催しました。入居されている皆様に対し、口腔ケアに積極的に取り組んでいることもあり、園児さんにも今からしっかりと取り組んでいただけるように、「ペープサート劇」(笑ってよ!カバの歯医者さん)を実施しました。ペープサートは佐々木歯科衛生士自作、ナレーターは事務職員、幼稚園の保護者の方には、カバ先生など登場人物を担当して頂きました。今年も登校の時間に合わせたこともあってか、去年よりさらに多くの保護者の方が参加して下さいました。事前に幼稚園で行われました歯科検診の結果を含めて、佐々木歯科衛生士より幼児期の虫歯などの傾向、歯磨きをする際の注意点など、幼児期の予防や治療が大人になってからの歯にとっていかに大切なものかをお話頂きました。保護者のからも大変喜んでいただけました。



6/11 尺八演奏会



『バンフルズ』の皆さんが尺八の演奏会に来て下さいました。グループ名は尺八の英名「バンブーフрут」から名づけられたそうです。歌詞カードも用意して下さい、知っている曲の時には歌詞を見ながら歌われていました。普段なかなか聴けない力強く優しくもある尺八の音色に、皆様大変喜んでおられました。

6/13 朗読スライドショー



6月13日に山本一郎様による朗読スライドショーを開催しました。2回目の今回は、「かさじぞう」、「戦国の城」、「京都市電の軌跡」の3作品を朗読頂きました。戦国時代のお城のお話では、同じように見える城でもそれぞれ城主のこだわりや戦略が特徴として出ていることを解説下さいました。市電のお話では、大正時代の貴重な写真を見ながら職員も一緒になって、「ここ電車走ってたんですね。」「そうやで、懐かしいわ。」と見覚えのある風景がるる里を思う気持ちを世代を越えて盛り上げてくれました。

6/14 臨床美術



今回の題材は「茄子」でした。利用者様を臨床美術にお誘いに行く際に、「今日題材は何ですかね？」とお話しすることがありますが、ある利用者様が、「今回は夏野菜じゃないか」とズバリ！題材を知っていた職員は内心ドキっとしており、やはり題材のクイズでもしっかりと正解しておられました。小さな子どもの茄子から種類違いの大きな茄子まで好きなものを手に取り、描かれました。梅雨明けも迫り、夏はすぐそこに！旬の夏野菜をたくさん食べ、夏を乗り切りましょう！

6/25 防災訓練



↓ けむり発生器より、けむり発生！



今月は年2回行います消防署立ち合いによる消防訓練を実施致しました。今回は屋間を想定し、実際に消防署の方が「けむり発生器」を使われ、想定外に職員もびっくり、慌ててしまいました。

防火設備の訓練では、初期消火の際に使用する消火器、補助散水栓での放水訓練を屋上にて行いました。（補助散水栓は1人でも使用できる放水設備です。写真右下）新人職員、訓練の経験のある職員もそれぞれに良かった点、改善点を振り返り、利用者様の安全確保に努めます。

6/26 歌声喫茶



今回の歌声喫茶は総勢 31 名の利用者様が参加され、席を急遽増やすほどの盛況ぶりでした。季節の歌には、七夕さまを歌ったのですが、写真にもあるようにリバプール農園には季節はずれのコスモスが満開です！季節はずれの暑さとその後の気温差で秋と勘違いしたのか、7月の歌を歌いながらテーブルにはコスモス。なんとも不思議な光景でした。

昨年栽培したコスモスのこぼれダネで、満開に咲きました。今年の秋はどうなるのか心配です！！

認知症基礎研修（3回終了）

（4月21日・5月21日・6月17日）

「認知症の“人の気持ち”」 講師：渡辺哲弘氏（きらめき介護塾 代表）

認知症研修の基礎編が終了しました。基礎編では、「認知症の人の気持ちを理解してかわる」というテーマでお話を頂きました。7月からは、ステップアップ編（応用編）がスタートします。

～職員レポートより～

日々、認知症の方と関わる中で、どのような言葉がけや接し方をすればいいのだろうと感ずる場面があるが、今回の研修では、認知症の方の言動をどのように捉えればいいのか、そして、どのように関わればいいのかについて学ぶことができた。

まず認知症の方の言動について、ついその人のわからない事やできない事に目を向けてしまいがちだが、それよりも、その人のわかる事、できる事は何かに目を向ける事の方が大切なのだということである。私たち介護者が困るような行動を認知症の方がとってしまった時、確かに私たちにとってはそれが問題と感ずる行動なのだが、認知症の方にとっては、わからない事がありながらも何とかその環境に適応しようとしてとった結果なのである。そして、それは、わかる事があるからこそ起きる行動なのであって、本人は決して「間違っただけをしよう」とか、「誰かを困らせよう」と思っているのではないのである。その視点を変えて認知症の方の言動を捉えることができれば、介護する私たちの気持ちも楽になるだろうし、その人がどんな気持ちでそのような行動をとったのだろうか、どの環境がその人に適していなかったのだろうかという思考につながるのではないかと感じた。また、関わる際に大切なことは、相手を否定したりして、不安やストレスを与えないことである。今回の研修で初めて関わり次第で、認知症を進行させることも、遅らせることもできることを知り、私たちの仕事に対する責任の重さを改めて実感した。私たちは、その責任を果たすために、まず、認知症という疾患を理解することが重要であり、そして、認知症の方の思いを汲み取れるような観察力や想像力を養わなければならないと考える。そして、できる事に目を向け、それを活かせるような環境作りや関わりができれば、もっとケアの質も向上するのではないかと考える。今回の研修での学びを活かし、専門職としての自覚を持ちながら認知症の方と関わっていきたいと考える。



リバプール祭り開催日決定！

今年もリバプール祭りの季節が近づいてまいりました。日程が決まりましたのでお知らせ致します。詳しい時間などは、改めてご案内させていただきます。

開催日 : **平成26年9月27日(土)**



昨年のリバプール祭りもたくさんの方にご参加頂きました。今年も奮っての参加をお待ちしております。