

事業所活動紹介

各事業所ごとの取り組みについて
紹介いたします。

『ワハハで元気!!』

グループホーム支援センター心音

「1.2.3はっ!」「1.2.3はっ!」月に1回程度、少人数で窓を全開にして、マスクをしたままのリズム体操。軽快な音楽に合わせて体を動かし、リズムよく掛け声かけて手を振り足を上げ、なんていうのは程遠く、元気な掛け声は聞こえるけれど、リズムには合わず、手も足も上がっていないリズム体操。15分もすると椅子に座り掛け声だけで参加をする方もチラホラと。そんなリズム体操だけでも、いつもは下を向いて背中を丸めている方も顔を上げ、背中を伸ばし笑顔がみれたりして素敵。

いつもは恥ずかしそうに小声で話をする方も大きな声で「ハッ!」「トウ!」「ヤア!」と戦隊者のヒーローのようなポーズをとってそれも素敵。「なんだそりゃあ。ワハハ!!」元気な笑い声の連続。椅子に座ったままの運動に切り替えて体を動かしてうちに、いつの間にかカラオケ大会になって、みんなで昭和歌謡曲を歌いだし、歌詞もなんと

なく適当だけど大きな声で笑顔で歌ってこれもまた素敵。コロナ禍でも体を動かして、笑ってみんなで楽しい時間を過ごしています!最高ですよ!! [グループホーム支援センター心音 支援員リーダー 伊藤 美和]



『エコバック作りと調理活動』

多機能型事業所なかやま虹の丘

生活介護事業では午前中は働く活動と創作活動、午後はドライブ外出と個別活動を中心に選択していただけるようにしています。働く活動では空き缶つぶし、エコバック作り、農作業を行い、利用者さんそれぞれがご自分にできることを活かして参加されています。

新聞紙で作ったエコバックは地域貢献の一環としてコンビニや郵便局に置かせていただき、



お店の方にも買い物されたお客さんにも大変喜ばれています。畑をお借りしての野菜作りでは15種類ほどを育て、調理活動でカレーやサラダ、デザートのスイカ、メロン、かぼちゃのカップケーキ、ずんだのぼたもちなど、彩りや香りを楽しみながらおいしいと話され笑顔が多く見られました。空き缶つぶしのリサイクル活動で得た収益は参加された方に工賃としてお渡ししています。

また体育館や広い園庭もあり自然豊かな環境の中で、事業所合同で自家製里芋を使った芋煮会やバーベキューなどコミュニケーションを図りながら伸び伸び楽しめる活動も行っています。

今後も利用者さんが安心できる居場所作りや、充実した日々を過ごせる活動を提供していきたいと思っております。

[多機能型事業所なかやま虹の丘 サービス管理責任者 丹野 由香]

Health & Eat

健康と食。大切なこと、もっと知りたい!

健康

利用者さんのがんじがり

今回は、向陽園で日々感じている、医療や健康にかかわる場面での利用者さんのお様子を紹介したいと思います。

何を、いつ、どのようにされるのか、よくわからないままに治療や検査を受ける不安はわたしたちも同じです。それがたとえ、採血や予防注射、健康診断などであっても、なんの説明もなければ、混乱したり、不安になるのも当然です。学校時代に採血をする医師にパンチしてしまわれた方もいらしたと伺いました。その方も、最初は別室を用意し、手順書を読んでいただいたところ、なんの問題もなく行うことができました。多くの方は、経験値で、スムーズに流れに乗ってくださいます。職員が先にやって見せると、いとも簡単に予防注射を打っていただけた方もいらっしゃいました。できるだけご自分の意思で受けていただけるよう心がけているところです。

口腔ケアのための歯科通院時などにも、叫び声をあげて、帰りがたがる方がおられました。園での歯磨きの時に、10カウントしたら一つのマグネットを外すという、終わりの見通しをもっていただくことで、歯石のケアを80カウントまで受けら

れるようになっていきます。診察台に座ることができなかつた方も、手順書をお守りにしながら、今や、自らすすんで口を開けてくださるようになりました。嫌だけれど頑張る方々がとても多いのです。汗ばんだ手をグューとつないだまま、涙をひとしく流しながら頑張る方々。通院後に、小さく手をあげて、頑張ったことを知らせてくださる方。昔、袋に入れて治療を受けたと涙ながらに話して下さった方もおられました。予後のよくない病気で腹水とむくみで入院中の方は、どんなにか苦しくつらいであろうのに、疲れてるんだから早く帰れは。と言葉をかけてくださいました。面会に訪れる職員1人1人をおもてなしなさる方、その懐の深さは一生かけても足元にも及ばないと、感じるのです。

伝えたいことが伝わらない、伝えられないもどかしさや無念さに、わたしたちがどう向き合えるのか、いつも問われているように感じます。時間がかかることもありますが、必ず応えてくださると確信しています。

震災の時も、誰一人騒いだりされる方はいなかったと伺います。場の空気を敏感に感じ取ったり、嫌なことを我慢したり、人を思いやる心の広さや深さをおもちの方々が、少しでも、その不安や混乱を払拭して暮らせますように、努力を重ねたいと思っています

[向陽園 看護師リーダー 三上 由香里]



春野菜で身体をリフレッシュ!

雪の多かった冬も終わり、スーパーに春野菜が並び始めました。春野菜は野菜ごとに様々な働きがあり、冬の間に滞った身体もほぐしてくれます。

- ・ふきのとう…カロテンやビタミンB1、B2を含む。痰の軽減や消化を助ける作用もある。
- ・菜の花…ビタミンCやビタミンB群・鉄・食物繊維を多く含む。皮膚や粘膜の抵抗力を高め、風邪や感染症、便秘を予防する。
- ・新玉ねぎ…血液をサラサラにし、血栓やがんを予防する。また、ビタミンB1吸収を高めて新陳代謝を促進し、疲労回復、発汗、食欲増進効果をもたらす。
- ・春キャベツ…ビタミンCが豊富。ビタミンU(キャベジン)も含まれ、胃・十二指腸潰瘍の予防、傷ついた粘膜の修復や肝臓の機能回復の効果がある。

食

春野菜ミネストローネ 春野菜をたっぷり食べたい時はミネストローネがおすすめです。

- 材料の公勺
- ・キャベツ 1/6個 ・人参 2/3本 ・玉ねぎ 1/2個 ・じゃがいも 小2個
 - ・菜の花 2茎 ・にんにく 1片 ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・トマト缶 200g ・水 600ml ・コンソメ 4.5g ・塩 ひとつまみ

- 作り方
- ①キャベツ・人参、玉ねぎ、じゃがいもを1cmの角切りにする。菜の花は茹でて4cmの長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
 - ②オリーブオイルとにんにくをきつね色に炒める。さらに菜の花以外の野菜を炒め、蓋をして5分程蒸し煮にする。
 - ③野菜がしんなりしたら、トマト缶、水、コンソメ、塩を入れて25分程煮る。
 - ④盛り付けし、茹でた菜の花をのせる。



[向陽園 管理栄養士 渡邊 恵理]