

はな 華

2018年11月1日 第58号

編集 社会福祉法人 三幸福祉会 特別養護老人ホーム 清華苑 広報委員会

発行責任者：施設長 池田昌弘

〒674-0051 明石市大久保町大窪3104番1 TEL 078-934-0800 FAX 078-934-0830 <http://seikaen.jp>

NO.58



PHOTO 2018/08/18(sat) 納涼祭 每年来苑頂いているフラダンスグループのアロヒ オ ナーフアさん

S 職員サークル活動 REPORT

【第1回ハーバリウムサークルを終えて】

9月28日に第1回ハーバリウムサークルを開催しました。ほとんどの職員がハーバリウム体験は初めてでしたが、花材選びや花の配置に悩みながらも皆で楽しく製作していました。普段、違う部署、事業所で働いている職員同士が集まり、少しでも同じ時間を共有することで更にいい関係を築いていけるのではないかと思っています。また、機会があれば職員のみではなく、ご利用者や地域の皆様との交流の一環として、清華苑のハーバリウムサークルが何かお手伝いできることができればいいなと考えています。



ハーバリウムサークル代表
事務 片岡 佐智代



医務室だより



皆様いかがお過ごしでしょうか。あつい暑い夏が過ぎ、ようやく過ごしやすい季節がやってきてほっとしたのも束の間、朝夕冷たい風が吹くようになってきました。季節の変わり目は風邪をひいたりと体調を崩しやすく、自律神経も乱れがちです。自律神経には交感神経と副交感神経があり、交感神経は活動時に働き、副交感神経は休息時に働きます。二つの神経は、相反する働きで私たちの身体をコントロールしています。このバランスが崩れると、ホルモンバランスの乱れ、血行不良、めまい、肩こり、緊張性頭痛など心身に影響を及ぼします。二つの神経がバランスよく働く事が大事です。特に副交感神経を高めることが大切です。



神経なので私たちの意志でコントロールすることは出来ませんが、日頃のちょっとしたことでバランスを整えることは可能です。軽い運動、バランスの良い食事、湯船に浸かる、十分な睡眠を取る、好きな音楽を聴くなど、リラックスすることで心身の疲労が軽減されます。生活リズムを整えることで心身共に健康な日常生活を送れると思います。皆さんも、自身のリラックス方法を見つけて取り入れてみて下さい。ちなみに私の最近のリラックス方法は久石譲さんの「summer」を聞くことです♪

(看護主任 大島さおり)





高丘中学校吹奏楽部 演奏会



この度は、高丘中学校吹奏楽部のみなさんに演奏会を開いて頂きました。子どもたちの演奏でご利用者が涙ぐまれたり、喜ばれる姿を見ることができ、介護員として嬉しく思います。私事でありますが、自分の娘が高丘中の吹奏楽部で活動しています。今回は自分の職場で娘の演奏を聴けるという、滅多にない機会に恵まれて、吹奏楽部員の保護者としても、とても嬉しく思います。数日経ってから、「娘さんの演奏良かったよ。感動して涙が出た。ありがとう」と、ご利用者からお礼の言葉をいただきました。子どもたちにとっても、施設のお年寄りの方に自分たちの演奏を聞いて頂くことは、普段できない経験であり、喜んでくださるご利用者の姿を見て嬉しかったことだと思います。職場で子どもたちの演奏を見ることだけでも母親として十分嬉しいのですが、自分の娘の演奏を見て喜んでくださる、ご利用者の姿を、介護員として見守ることもでき、本当に嬉しく思います。母親として、介護員として、2つの想いを持ち、楽しませていただきました。ありがとうございました。

(介護員 塚越純)





特別養護老人ホーム 清華苑

「敬老祭」

今回初めて敬老際に参加させていただきました。今年もボランティアで「肝美らさん（ちむぢゅらさん）」を招き、琉球舞踊を披露していただきました。応援したくなるような子どもさんたちの演奏や、迫力のある太鼓を、ご利用者、ご家族、職員共に楽しむことができました。手拍子をされている方や、子どもさんたちの一生懸命な姿を見て感動する方、一緒に踊られている方、ご家族と音楽を楽しめている方などそれぞれに楽しんでおられました。終わった後、「とても良かった」という声をたくさん聞き、私も嬉しく思いました。いつもと違った人との関わり、音楽、踊りから、琉球の時の流れを感じ、私は沖縄の祖母を思い出し、とても心温かい気持ちになりました。ご利用者のみなさんにとっても、健康長寿を願う良い思い出になったと思います。

(介護員 和田美咲)



D 清華苑デイサービスセンター 「お茶とサックスの演奏会」

先日、一年ぶりに「お話とサックスの演奏」ボランティアのシャロームさんが来苑して下さりました。素敵なお茶とサックスの音色に、皆さん聞き入っておられ、感動しておられました。サックスを実際に持たせて頂き、ご利用者も「けっこう重いねー」「私、初めて持ったわ」と驚いておられる方も。その後も、素敵なお茶とサックスの演奏と共に歌を歌ったり、楽しいお話をたくさんして頂き、笑いの絶えない時間となりました。素敵な写真もたくさん撮れました。シャロームさんのお話にもあったように、人との出会いに感謝し、ご縁を大切にしていきたいと思います。シャロームさん、楽しい時間を本当にありがとうございました！！ 次回もお待ちしております。

(介護員 小畠美里)



C ケアハウス 清華苑シルバーライフ 「ビアパーティー♪」



8月26日(日)毎年この時期に開催している年1回のビアパーティー！今回もオカリナとギターの小田様ご夫妻にお越し頂きました！素敵なお酒と演奏に拍手喝采でした。ご夫婦の息もばっちりでトークも面白くて第1部の45分間があつという間に過ぎました。そして、第2部はお楽しみのディナー！今年は、中華のオードブルセットをご用意しました。やっぱり一番人気は餃子！もちろん、ビアパーティーなのでビールも当然出ます。「ビール足りないよ～」というお声も聞こえてきました。第3部はカラオケ大会！リクエストが飛び交い皆さん熱唱されておられました。ケアハウスのスタッフも総出でお料理をセッティングしました。企画や準備に大忙でしたが、このようなイベントを通じてたくさんの笑顔を見る事が出来て嬉しかったです。また来年もお楽しみになさって下さいね。

(生活相談員 村上卓也)



総務部長
田村智之の
コラムコーナー

皆様とのごえんがあつてこそ!

縁 to 円 to 苑

VOL.1



芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・皆様はどのような秋をお過ごしでしょうか。

当苑では、「沖縄エイサー 肝美らさん（ちむちゅらさん）」による沖縄の伝統舞踊や歌、そして「明石市立高丘中学校吹奏楽部」によるボランティア演奏のおかげで『芸術の秋』を満喫することができます。

現地に赴いて芸術を楽しむことが難しいご利用者にとって間近で感じることができるイベントは貴重な機会となっています。私たち職員にとっても地域の方々に支えられていることを実感すると共に楽しみの1つになっています。

また当法人ではこの度、クラブ・サークル規定を定めて職員自らがサークルを作ることができるようになりました。その結果、現在、フットサルやバレーボール、バドミントン、筋トレ、美bodyなど次々と運動系サークルが立ち上がりました。

会場を見渡せば法人内の様々な事業所から老若男女が集まり、ときには職員の子供も参加して賑わっています。『スポーツの秋』は職員個々の健康増進にとどまらず職員同士の交流にも一役買ってくれています。

『読書の秋』は、私が最近読んで印象に残った本を紹介し

たいと思います。堀江貴文氏と落合陽一氏による「10年後の仕事図鑑」という本です。ここでは10年後の様々な仕事について語られています。本の中では、介護の仕事はAIやロボティクスの発達により、本来の「人がやるべき仕事」に最適化（仕事の量と質が適正になる）され、仕事の価値が高まっていくと予想されています。介護業界に身を置く一人としては素直に嬉しい予想です。興味があれば是非手に取ってもらいたいと思います。

最後に、これからはインフルエンザなどの感染症の流行が非常に気になる季節となります。ご高齢の方が多く利用されている当苑では当然のことながら、ウィルスに感染しないようにしっかりと予防することが求められています。そのためには、ご家族や地域の方々にご不便をおかけしたり、ご協力をお願いする場面もあるかと思いますが万全を期すためとご理解下されば幸いです。

今後とも当苑の運営に際しましてご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

また広報誌をご覧頂いている皆様にとって、健やかな日々が続くことを願っています。

（総務部長 田村智之）

朝礼 今日の一言コーナー

平成30年5月～平成30年9月抜粋

この前1年ぶりにバイクの籠を開けると、直径15cm程の蜂の巣ができていました。あわてて業者を呼びましたが、3万円ほどかかり思わず出費となってしまいました。いつか使うかもしれない、もつたいないと思い、物を捨てるのをためらってしまいますが必要な物かもういらぬものなのか、見極めもたいせつだなあと痛感した出来事でした。

(介護員 橋爪涼)



(相談員 大久保健太)

また来週から月末まで実習に行かせて頂きます。仕事に活かせるものを学んで帰ってきますのでご理解とご協力をよろしくお願ひ致します。

私はですが、6月より清華苑養力センターへ異動となります。1年、介護員として働かせていただきました。介護員として働く中で、ご利用者からは、認知症対応の難しさや命の尊さ、優しさを学びました。職員の方々からはコミュニケーションの大切さ、人を思いやる気持ちの大切さを学ばせていただきました。私自身仕事をする中で、「なぜこんなことが覚えられないのか」「なぜこんなミスをしてしまうのか」と思い悩むこともあります。そんな時にいつも優しく声をかけてくれた先輩達、ご利用者の方々には感謝の想いでいっぱいです。2年目より相談員として働いてもらおうと伝えられた時は、正直驚きました。私は相談員が務まるのかどう不安な思いと、夢でもあつた相談員として働くことへの期待が入り混じっていました。そんな未熟な私を支えて下さった事務所・スタッフルームの皆さんにもとても感謝しています。私は卒業記念冊子に書いた将来の夢は「スーパー介護福祉士」です。夢が叶つて良かったです。

(介護チーフ 池内玲夫)



愛媛産には愛がある！
愛媛出身の三好です。
どうぞ宜しく
お願ひします。



皆さま大変お待たせ致しました。今回「はな＊華」は2か月遅れての発行となり、楽しみにしてくださつておりました。その分見どころ満載の内容とさせていただきました！今回の発行を担当しました三好です。8月からスタッフルームで生活相談員をさせて頂いております。納涼祭、敬老祭、吹奏楽の演奏など、行事に関わることも増え、清華苑をますます盛り上げていきたいと想いが強くなりました。また、ご利用者、ご家族、地域の方々、学生さん、職員などと繋がることも多く、三幸福祉会がたくさんの方に支えられているのを実感いたしております。至らない点ばかりでご迷惑をおかけしますが、清華苑の発展に尽力していきますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。「はな＊華」を手に取ってくださつた方の気持ちが、少しでも温かくなるような広報誌でありたいと思います。これからもどうぞよろしくお願ひ致します。

(生活相談員 三好佑果)

★編集後記★

先月高校の野球部で一緒に過ごした友人の結婚式に行つてきました。余興を頼まれていた私たちは当時、友人がある先生にとてもお世話になつたと話していたのを思い出し、その先生に連絡を取つてサプライズメッセージを頂くことになりました。当日先生が用意してくれたのは、高校卒業時にみんなで作つた卒業記念冊子でした。友人が当時書いた将来の夢や高校生活の思い出話に花が咲き、無事、ビデオにおさめることができました。久しぶりに先生に会えてよかつたし、先生も喜んでくださいました。そして結婚式の日、その友人は野球部の最後の試合のときも、卒業式の日も泣かなかつたのに、その先生が映像に映つた瞬間、大号泣。そんな友人の姿を見て、私達も大号泣。先生のおかげで良いものを作ることができました。ちなみに、わたしが卒業記念冊子に書いた将来の夢は「スーパー介護福祉士」です。夢が叶つて良かったです。

(介護チーフ 池内玲夫)