

# 轍～わだち～

令和4年7月号

(R4年7月25日発行)

ご家族の皆さまやご利用者の皆さまの「これから」を共に歩いていけるデイサービスを目指します。今まで皆さまが歩んできた道「わだち」を見つけながら、生活の支援をさせていただきます。

## 楽しもっと大運動会

### 開催！！

# 大運動会

### ～ある日の選手宣誓～

宣誓！！

我々楽しもっと

水曜メンバーは、

日頃からデイサービスで

体操ばかりやらされている

鍛錬を元に、

今日この大会を開いてくれる事に

感謝し、ケガなんかしたら

大変なんだから、と文句を言わずに正々

堂々と戦う事を誓います(笑)

笑ってもらえるよう毎日工夫しました



### -----プログラム-----

・開会の挨拶

・選手宣誓

・応援合戦、ラジオ体操

1. うちわ物送りリレー

2. 綱引き

～ブレイクタイム～

職員による尻相撲

3. 風船送り競争、借り物競争

4. 2人3脚(スタッフ)

5. 玉入れ

6. 結果発表、表彰式

### ～ 応援合戦 ・ ラジオ体操 ～

大人から子供まで知っている体操ってすごいよね



ケガのないようにしっかりとラジオ体操ラジオ体操やったの何十年ぶりだべ～しっかりと覚えているもんですね

応援団長から気合の声出し！！  
フレ～フレ～  
白組！！  
全員で手を開いて参加します！



### ～ プログラム①物送りリレー ～

列になり一人ずつうちわを持ってもらいます。スタートからゴールに向かって、隣の人に  
お手玉⇒水風船⇒骨付き肉を送り、最終者は骨付き肉で紙風船を割ります。  
先に風船を割ったチームの勝ち！！

これなかなか割れないんだよ！  
おらっ！！！！



# ～ プログラム②綱引き ～



俺に任せろ!!!

毛布に乗ったスタッフがロープの先を掴み、ロープの反対側を利用者5名で引っ張ります。

先に自分たちのエリアにスタッフを引っ張れたチームの勝ち！毛布に乗るスタッフはチーム代表者のくじ引きで決まります。

勝利のポイント・・・それは選ぶスタッフの体の重さ・・・

なぜか山口係長が引き当てられることが多かった・・・



お昼ご飯いっぱい食べちゃった～  
締めデザートも食べちゃった～  
普段はもっと軽いのに～

# ☆☆☆ ブレイクタイム ☆☆☆

## ～ 尻相撲 ～

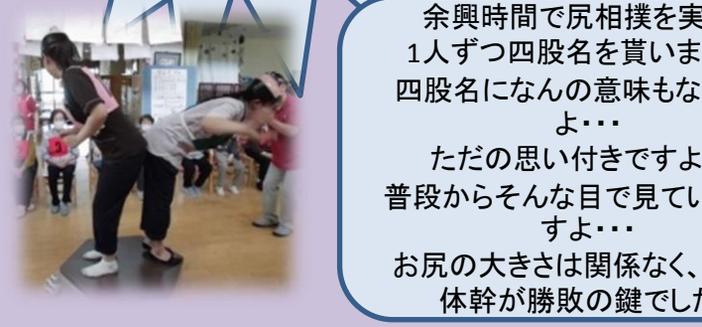


吐く方

若いフリ

見合って見合って～

まずは相手への威嚇から・・・  
あんたね～  
若いフリばかりして、  
しっかり歳重ねてるの  
知ってるんだよ!!



余興時間で尻相撲を実施。  
1人ずつ四股名を貰いました。  
四股名になんの意味もないですよ・・・

ただの思い付きですよ・・・  
普段からそんな目で見えていないですよ・・・

お尻の大きさは関係なく、体力と体幹が勝敗の鍵でした。

# おむすび 御結美部屋 紹介



うちの可愛い弟子たちを紹介するでごわす

親方  
小錦  
改め  
おむすび



輪島 改め  
ワジマかよ  
コジマだよ

横綱

白鵬  
改め  
吐く方



朝青龍  
改め  
朝寝坊

大関

日馬富士  
改め  
貼る湿布



若乃花  
改め  
若いフリ

関脇

大鵬  
改め  
尻大砲



千代の富士  
改め  
チャカ  
チャカの富士

小結

双葉黒  
改め  
お齒黒



水戸泉  
改め  
水戸納豆

前頭筆頭

曙  
改め  
アヤポーノ



武蔵丸  
改め  
蒸し暑い丸

前頭二枚目

稀勢の里  
改め  
トボケの里



北天佑  
改め  
何を言う

前頭三枚目

いつもチャカチャカして!!  
少し落ち着け!!

おむすび親方

親方だからって手加減しないからなっ!!

チャカチャカの富士



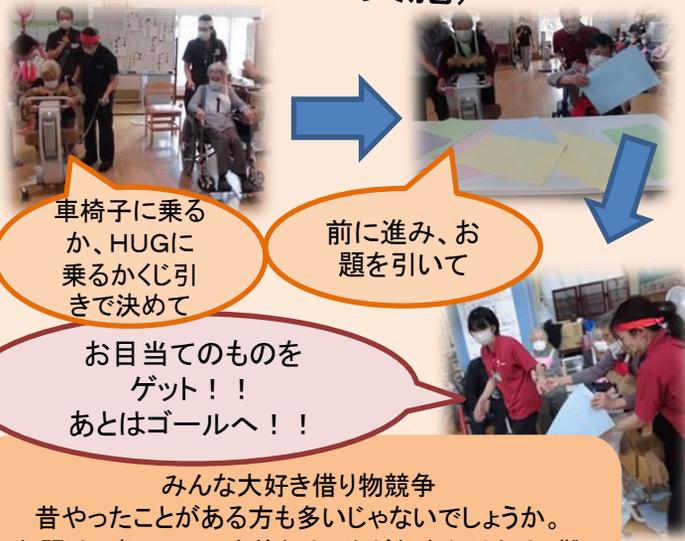
## ～ プログラム③風船送り競争 ～ (月・火・水曜実施)

ピンと貼ったすずらんテープに風船をつけて、スタートからゴールまでうちわで扇いで送ります。  
『風の力』だけでゴールまで運びます。

風の力で送るよ～  
ルール無視の方が続出??!!  
風船を叩いて隣の人に送るゲームじゃないですよ～  
勝負となると熱入るね～



## ～プログラム③借り物競争～ (木・金曜実施)



車椅子に乗るか、HUGに乗るか、引き引きで決めて

前に進み、お題を引いて

お目当てのものをゲット!!  
あとはゴールへ!!

みんな大好き借り物競争  
昔やったことがある方も多いいじゃないでしょうか。  
お題は、赤いシャツを着た人・めがねをかけた人・靴下・杖などなど。  
『20代の人』っていうお題には  
女性スタッフ全員手挙げてたなあ・・・

## ～ プログラム④ 2人3脚 ～



私たちは2人で1つ負けません  
うっっっ・・・

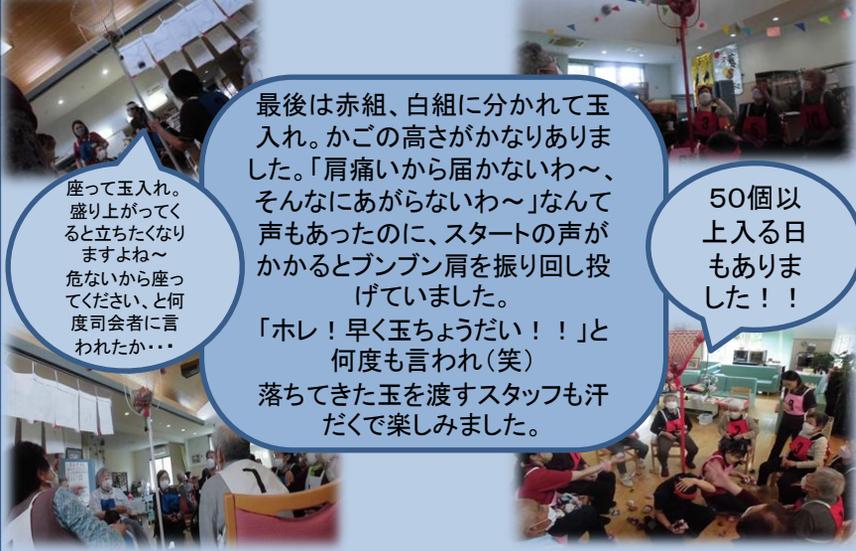
いい勝負! 並んでる!

転んでる隙に大幅リード!  
第2走者に交代

白組の勝利!!!

お母さんたちの頑張りを無駄にはしません!  
By 20代30代コンビ

## ～ プログラム⑤ 玉入れ



座って玉入れ。盛り上がりがあると立ちたくなりますよね～危ないから座ってください、と何度司会者に言われたか・・・

最後は赤組、白組に分かれて玉入れ。かごの高さがかなりありました。「肩痛いから届かないわ～、そんなにあがらないわ～」なんて声もあったのに、スタートの声がかかるとポンポン肩を振り回し投げっていました。  
「ホレ! 早く玉ちょうだい!!」と何度も言われ(笑)  
落ちてきた玉を渡すスタッフも汗だくで楽しみました。

50個以上入る日もありました!!

## ～ 結果発表・表彰式 ～



係長から応援団長に優勝旗が授与されました。  
スタッフ自作の優勝旗です★

## 行事担当者から・・・

「孫の運動会に行けなくなった。」その言葉から企画した運動会、初めての試みでした。  
みなさんとても喜んでくれていて、楽しんでくれていて計画して良かったなあと思いました。  
「昔はお弁当用に海苔巻き作ったよ」「から揚げ作ったよ」と盛り上がり楽しい記憶の想起にも繋がったと感じます。これは毎年恒例行事になりそう!

# ～ 看護師から食中毒予防のお知らせ ～

7月となり、暑い日が多くなってきましたね。  
最近では暑さに加え、湿度が高くジメジメすると感じる事が増えてきたのではないのでしょうか。  
そんな時季は食中毒が多発する傾向があり注意が必要になります。

## 食中毒に特に注意が必要な期間・・・7月～9月

### 《食中毒予防で特に注意してほしい点》

- ・こまめな手洗い
- ・肉・魚・野菜は購入後、すみやかに冷蔵庫で保存する。
- ・作った料理は室温に放置せず、すぐに食べるか冷蔵庫に保存する。
- ・配食サービスなどのお弁当は消費期限内に食べる。
- ・利用者間での食べ物のやり取りは行なわない。(※原則禁止とさせて頂いています)

### 《食中毒を起こしやすい食品》

- ・十分に加熱していない卵・肉類
- ・生の魚介類(特にカキなどの二枚貝)
- ・生野菜サラダ

※嘔吐や下痢、発熱などの食中毒と思われる症状が見られたら、  
早めに受診をお願いします。

看護師 折笠

### ☆☆☆ 七夕飾り ☆☆☆

七夕の飾り付けを行い、  
お願いを書きました。  
『空からお金が降ってきますように』  
『ひ孫が元気に育ちますように』  
『これからも元気でデイサービスに通えますように』  
『デイサービスありがとう』  
『みなさんの願いが叶いますように...』

玄関前に  
天の川風の飾り

叶えてくれ～  
頼むよ～

厚紙で笹の葉  
を作りました

### ♪♪ Zoom音楽レク ♪♪

「川の流れるように」など懐かしい歌も歌いました

大樹町 楽しもつとで映像が見れる！

他地域 生中継

「せっかく日本中どこでも繋がれるんだから繋がろうよ！」の想いでZoomのオンライン音楽レクに参加しました。Zoomとは東京、大阪など離れた他の県、町からの映像を自分が見たい場所で生中継で見れるというもの。プロの技を教えてもらって、私たちももっとみなさんを楽しませることが出来るように頑張ろうと思いました。

# 移動売店スタート！！

この車で来所  
してくれます。



肉、野菜、果物、  
惣菜、お寿司、  
お菓子などなど  
たくさんあります。

買い物弱者、買い物難民と呼ばれる  
高齢者を助けたいという思いから来  
所してくれる業者を探し、ようやく来  
て頂けることになりました。今は週1  
回、水曜日のみですがこちらの思い  
としては毎週日に来て頂きたいなど  
感じているところです。やっぱり『目  
で見て、これにしようかな、あれにしよう  
かな？』って選んで、何作ろうかなあと  
献立を考えたり・・・脳への刺激にも  
なります。そして何たって自分で買う  
のって楽しい！

とうきび、焼き芋も  
あります。  
箱ティッシュやキッチン  
ペーパーなどの  
日用品も「次回持つ  
てきてください」と  
予約できます。



## ～ 床屋について ～

床屋を再開します。  
小金平理容所 2400円  
中崎理容所 2400円  
希望される方は、上記金額をお持ち頂き  
スタッフまで声かけをお願いします。

## ～ 避難訓練実施 ～



今回は老人ホームで火災が起きた想定  
での訓練でした。マスクは着用していま  
すが、布で口を覆ってもらい、杖を使っ  
ている方、車椅子の方もスタッフが付き添  
い、玄関まで避難しました。火災は防ぎ  
ようがありますが、地震や津波などの自然  
災害は防ぎようがありません。いざと  
なったときの準備が必要ですね。

## 弥生先輩に聞いた！！の コーナー

Q. 4月に老人ホームから異動してき  
て4ヶ月が経ちます。  
デイサービスはどうですか。

デイサービスでは、利用者のみなさ  
んの楽しそうな姿！や、職員の方々の  
笑顔ありありの姿！が、いつも絶え  
間なく感じられて、魂からの強さを常  
に頂きまして、、、私もパワフルにハリ  
キリガールで過ごさせてもらっており  
ます。

これからも更に皆さんに楽しんで頂  
ける企画をじゃんじゃん考えていきま  
すので、毎回を楽しみに来て頂けたら  
良いな～★と思っております！

その1日をハッピー、  
ラッキー、ワンダフルウー★  
な時間でお過ごし下さい、  
という気持ちで頑張っ  
てまいります。



## 山口係長に聞いてみた！！のコーナー 小室さんってこんな人



小室さんの前職は「帯広コア専門学校」にて介護科の講師を  
されていましてので、学生の実習指導等で懇意にさせても  
らっていました。

講師と実習受入れ施設としての間柄の時は、相手に不快な  
思いをさせずに丁寧にかつ学校としての意向は譲らない、ゆ  
るぎない信念を持っている強い方だなと印象を持っていま  
した。

職員募集する際に小室さんに良い学生はいないかお尋ねし  
たところ、「是非、働きたい！」との回答。僕としてはとてもラッ  
キー！

介護福祉士のプロを学生から育てていくのって、かなり長期  
的なプランが必要なんです。介護福祉士のプロを育てていく  
立場の方ですし、コミュニケーション能力の高い方が来てくれ  
るなんて百人力です！

実際に一緒に働いてみても、利用者の皆さんはもちろん、家  
族の方、スタッフの皆にもいつでも丁寧に気を配ってくれる方  
です。

介助する際に「大丈夫ですか？」「足動かしても良いです  
か？」本人の意思を確認しながら実施する事って忘れてしま  
いがちです。介護福祉士のプロフェッショナルがいるデイ  
サービスなんですよ。皆さんも家族に自慢してくださいね。僕  
も自慢のスタッフです！

## ～ 食事量10割の秘密・・・ ～

デイサービスを利用いただく前の契約のとき、「食べ物のアレルギーはありますか？」「内服の関係上、食べられないものはありますか？」とお聞きしていますよね？「肉が食べられない」「魚がダメだ」「お粥を希望したい」などの要望があります。しかし、みなさんにお渡している献立表には「食べられない」と言った物が掲載されています。なのに、連絡ノートには『食事10割摂取』と書いてある・・・なぜ・・・？それは！！食べられないものの代替品が提供されています。（右の画像でご確認ください）

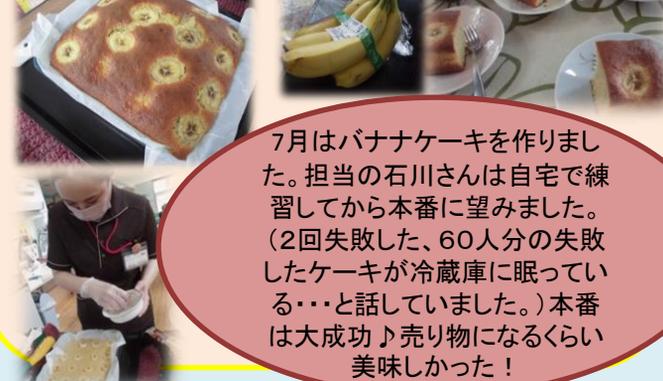


この日の汁物は  
けの日の汁物は  
肉の提供が禁止の方  
は、肉の代わりに豆腐  
が入っています

この日の主食  
はピラフ。お粥  
提供の方は、  
おかずが1品  
増えます。

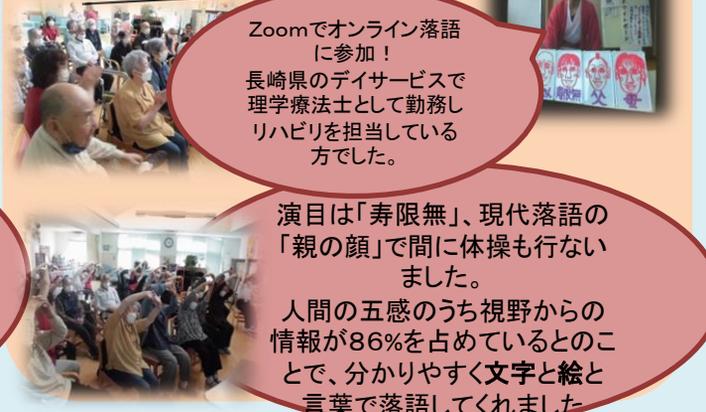
なので10割摂取なのです！！

## おやつレク バナナパウンドケーキ



7月はバナナケーキを作りました。担当の石川さんは自宅で練習してから本番に望みました。（2回失敗した、60人分の失敗したケーキが冷蔵庫に眠っている・・・と話していました。）本番は大成功♪売り物になるくらい美味しかった！

## ～ オンライン落語 ～



Zoomでオンライン落語に参加！  
長崎県のデイサービスで理学療法士として勤務しリハビリを担当している方でした。

演目は「寿限無」、現代落語の「親の顔」で間に体操も行ないました。  
人間の五感のうち視野からの情報が86%を占めているとのこと、分かりやすく文字と絵と言葉で落語してくれました

## コラム

「要領が良いよね」と、特養で働き出した時よく言われていました。同期や先輩・後輩が同じような事柄で叱責されている姿をみて、「なんで同じような事、毎回言われているんだろう？」と思っていました。そういえば、子ども時代から、皆で騒いでいても「そろそろヤバイかも」とまるで予知能力？のように、その場からいなくなると、さつきまで一緒に騒いでいた友達に怒られていたり、先生が怒りそうな雰囲気を感じて、行動を中止させたりもしていました。そんな時も「なんで止めないんだろう？」と感じていました。

福祉支援を行う際、他者の心の動きを察知する能力やイメージする能力が必要だと言われます。同じ事柄でもその人の生き方・感性により違うからです。  
介護現場で働く多くのスタッフは、他者の心の動きを見抜く感覚が高いです。感覚が高いために他者の言動が「強いストレス」になる場面も多く、他人を思いやれる気持ち、自分への刃と感してしまうのです。

福祉の中で「バイステイックの7原則」を学びます。その中の1つ「統制された情緒的関与」では、想いに共感しつつ、その心情を冷静に判断し課題解決していけるよう学びます。  
理論で理解しても、行動変容に繋がっていないのは難しいです。

だからこそ、先輩等の他者から経験を聞く機会が必要なんですよね。他者の経験を自分に置き換えていく要領の良さと、共感し過ぎない冷静さをプロとして持ち合わせていくんだろうな。

（まだまだ学びが必要 山口）

## 編集後記

早いもので私が育児休暇から復帰して3ヶ月が経とうとしています。ジリジリと暑くなったり、かと思えば次の日にはブルッと震える変な天気の日が続く、1歳6ヶ月の娘は毎月風邪を引き病院通いしております。

来月にはお盆になりますね。私の話になりますが母方の祖母は、私が高校生の時に亡くなりました。私の家には祖母を思い出す写真も飾っていないし、お仏壇も無いけれど、この仕事をしていれば毎日祖母を思い出します。特に今回のわたちにもある運動会など盛り上がった行事でみなさんが笑顔で楽しんでいるのを見ると、より思い出すのです。私が物心ついた頃から病気があった祖母は『笑う』イメージが無い人でした。高校生の時祖母の部屋に忍び込んである写真を見つけた。通っていたデイサービスの夏祭りの時の写真で、そこにニッコニコの祖母の笑顔が写っており『こんな顔で笑えたんだ』と思いました。その頃からそんな笑顔を引き出せる高齢者福祉に興味を持ち始め、今の仕事に就くことに決めました。「ばあちゃんには会わせられなかったけど、ひ孫が産まれたよ。元気に育ってるよ！」「いつも見守ってくれてありがとうね、ばあちゃん！」とお墓の前で話すことをすでに決めている廣瀬でした。みなさんはどんな想いでお盆を迎えるのでしょうか・・・ 最後まで読んでいただきありがとうございました。今回のわたちも楽しんでもらえたら光栄です。 廣瀬