

# 轍～わだち～

令和6年4月号  
(R6年4月22日発行)

ご家族の皆さまやご利用者の皆さまの「これから」を共に歩んで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。

## 「新年度を迎えて」



日頃より、デイサービス楽しもっどをご利用いただき誠に有難うございます。

さて、令和6年4月1日付の人事異動により、前任の牧田所長に代わり新しく所長に着任いたしました、瀬尾 裕信(せおひろのぶ)と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

今後も皆様のご期待に沿えるよう多彩な行事を企画し、楽しく充実した一日を過ごすため、プログラムの工夫や更なるサービスの向上に努めるべく、職員一同力を合わせてまいりますので、変わらぬご支援・ご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

瀬尾

## 「新介護係長の挨拶」



4月より介護係長に就任いたしました鈴木弥生です。

デイサービスは楽しい場所として、皆様に愛して頂けるようにスタッフ全員で発想力豊かに、楽しい行事内容や活力ある日々の活動を実現していきたいと思っております。

笑顔溢れる“デイサービス楽しもっど”をこれからもよろしくお願いいたします。  
鈴木

## ～「楽しもっど」で過ごす1日～

「うちのおばあちゃんは、、父さんは、、デイサービスで何をして過ごしているのか」疑問に思っている方もいるのではないのでしょうか。コロナ禍が明けて・・・また新年度になり、以前とは変わったプログラムを実施している時間帯もありますので紹介しますね★

### 到着後～バイタルチェック

おはようございま——す！！



まずデイサービスに到着したら、看護師が体調確認をします。血圧、脈拍、体温を測ります。

看護師が親身になって話を聞いてくれるので、体調以外の相談をしている利用者も多いですよ。

### 到着後～10:00まで小集団活動

小集団活動(刺し子、手芸などの作品作り、囲碁、将棋など・・・)自分のやりたいことを選んで、有意義な時間を過ごせるように。



もちろん井戸端会議でもOK！

### 9:30～入浴

入浴前に温かいお茶を飲み、ホッと一息・・・

手作りの素敵な暖簾を構えた浴室があります。



各場所に手すりがあり、またスロープもあるので安心です。



気持ち良い足浴もできますよ！

10:00～機能訓練体操



機能訓練指導員（看護師）と共に、棒や様々な道具を使って体操をします。

10:30～学び直し教室

楽しもつとの売り！！  
スタッフが講師となって「時事ネタ」「昔のこと」「食べ物の話」「音楽のこと」等々…とにかく何でもどんなことでも、みんなで話しながら学びます。



講師はスタッフ、と言いつつもみなさんに教えてもらうことの方が多いのです…

11:00～マルシャショーラ体操

足踏みしながらリズム体操。670歩も歩きます！



670歩足踏みしたら、何キロ歩いたことになるんだろう…なんだか頑張った感じ！！

学校の授業のような堅苦しい感じはなく、ワイワイガヤガヤ楽しい時間！

11:30～口腔体操

食べ物が詰まったときに、「ゴホンツツ！！」と吐き出す体操、舌をくると回す、梅干しを想像して唾液を出し口腔内を潤す等、食事前には大切な体操です。



最近、大きな声が出にくくなっている方。喉の筋肉が弱っているかも…

12:00～お昼ご飯



栄養バランスの考えられた食事です。毎日とっても良い匂い…スタッフのお腹が鳴り出す時間です(笑) 禁止食品や食事形態も個別に対応します。

美味しい～！！と笑顔です☆大人数で食べるご飯はいつもの倍美味しい！



13:00～小集団活動

お腹がいっぱいになった後は、自分の好きなこと(小集団)をする時間です。



14:00～歩行訓練 & 生活リハ体操

往復40mある廊下を歩いて運動！腕を振って足を上げてワンツー、ワンツー！BGMに乗って楽しく歩きます。



カラオケや手芸、カルタ、トランプ、パットゴルフ、ガーデニング、囲碁、花札、TVを見ながらだったり…とにかく自由に過ごしていただきます。お昼寝している方もいますよ。

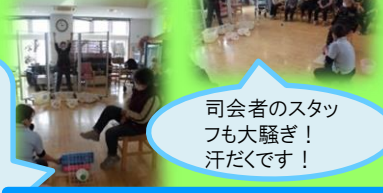


全員歩行運動が終わるまでは日常生活で使う動きの体操をします。眠っている筋肉を呼び起こすぞっ！！



14:20～レクリエーション

楽しもつとの売り、その2！毎週違うゲームを実施します。チームに分かれて、楽しみながら身体を動かします。毎回大盛り上がり！！



司会者のスタッフも大騒ぎ！汗だくです！

15:10～お茶会

5種類の中から好きな飲み物を選んでいただけます。コーヒー、ミルクティーが人気。温かい飲み物でホッと一息。



楽しもつとの売り、その3！大人気プログラム“演芸”は、みなさんに、「今日も楽しかった～」と思っていたら、「いいえ、もう一度見たい！」という想いを込めて披露しています。毎日大笑い！！

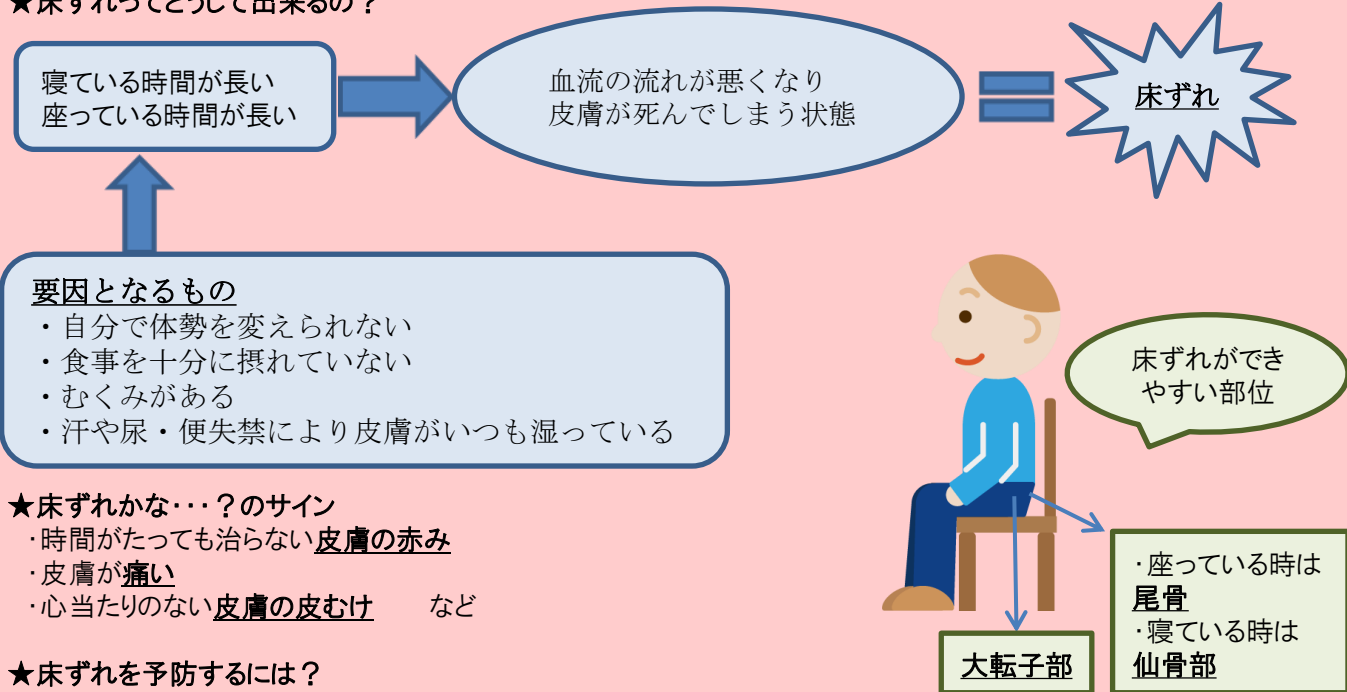
楽しもつとで過ごす1日はどうでしょうか。毎月の行事もすごく楽しいですよ！楽しもつとでの活動を通じて、個々の残存能力を十分に発揮できる場所、早く行きたいと思える場所、安心できる場所にしたいと思っています。みんなで“楽しもつと”を“楽しもう”！！

15:15～楽しもつと演芸



皆さん、床ずれと言ったら寝たきりの人が出来るものと言うイメージがある人が多いかもしれません。もちろん、寝たきりになり自分で寝返りが困難になったりすると床ずれが出来やすくなってしまいます。ただ、寝たきりではなく自分で動けるような人でも床ずれが出来ることあるのです！そこで今回は床ずれについて少しお話ししたいと思います。

★床ずれってどうして出来るの？



★床ずれかな・・・？のサイン

- ・時間がたっても治らない **皮膚の赤み**
- ・皮膚が**痛い**
- ・心当たりのない **皮膚の皮むけ** など

★床ずれを予防するには？

- ①寝ている時間が長い人→**予防マットレス**を使用する。
  - ②座っている時間が長い人→**体圧分散クッション**を使用する。
- ※マットレスやクッションを使用したい方は担当ケアマネージャーやデイサービス職員にご相談下さい。
- ③皮膚を清潔に保ち、保湿剤などを使用し皮膚を保護する。
  - ④床ずれが良くならなかつたり、ひどくなる時は病院で見てもらいましょう。

災害研修会 & 避難訓練

「大規模自然災害研修会」を実施しました。毎年のように自然災害が発生している状況があり、大樹町にも災害が来たときどのような対応を行えば良いかを学びました。

前介護係長の山口さんに胆振東部地震で厚真町にて支援を行った体験談を聞くことが出来ました。

利用者さんと一緒に避難訓練を実施して、防災の意識を持っていただきました。

個別避難計画が重要！！

個別避難計画とは？

災害時に自ら避難する事が難しい一人暮らしの高齢者が、どのような避難行動をとればよいのか、あらかじめ本人・家族と確認し、個々の状況に合わせた避難行動計画です。

避難所まで歩いて何分かかりますか？どのルートで向かえば安全か知っていますか？

今回は併設している特養との合同研修。多くのスタッフが参加しました。



○●○小室のつづやきコーナー○●○

介護福祉の仕事に携わるようになり、気づけばもうすぐ30年となるころまでできました。高校卒業後の進路を考えていた時、ぼんやり「人の役に立てる仕事がいいのかな…」と考え、知的障がいを抱えている方が生活している施設で、ボランティアをさせていただいたのが始まりでした。高校生で福祉や介護のこと等を学んだことはありませんでしたが、そこでの体験が後押しとなり、介護福祉を学ぶため専門学校に通い、介護福祉士の資格を取得しました。

『その人の幸せ実現』これが専門学校で出会った恩師から学んだことで、今の自分が介護の仕事をしていただく上で柱となっている大切な言葉です。

恩師と出会い30年。それができるまでの「人」となれているのか…。恩師からの学びを忘れず、これからも仕事に取り組んでいきたいと思えます。  
(「あれから30年」ん？どこかで聞いたことあるような…。 )

小室

★☆☆ごぼう先生とオンラインレク ★☆☆

楽しもつでは、体操や口腔体操で登場機会の多いごぼう先生。今回はオンラインでごぼう先生と繋がり、体操やお話をしました！



全国の施設から楽しもつとが選ばれて会話できました！「大樹町」を「ロケットの町」として認識してくれていました！



楽しもつとのアイドル彩菜さんからの質問には、何だか活き活きと答えたいような…



ごぼう先生って何者！？  
⇒「大人のための体操のお兄さん」として全国の高齢者施設で体操を教えている、今話題の介護界のアイドルです。愛称は、介護の「ご」、予防の「ぼう」で「ごぼう」です★



ひな祭り & お抹茶点て

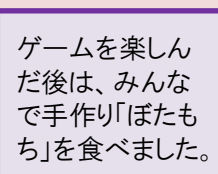


今年も素敵な衣装をお借りして、お雛様 & お内裏様の登場です。

ひし餅積み上げゲーム。箱ティッシュをひし餅に見立てて、棒の上に5つ積み上げていきます。倒れる度に「ギャー！」「ワー！」とあちこちで叫び声。



手作りのひな壇でボール落としゲーム。ボールがあっちゃこつちや…なかなか取れません！



ゲームを楽しんだ後は、みんなで手作り「ぼたもち」を食べました。

白杉様にお抹茶を点ていただき、みんなでご馳走になりました。素敵なお茶碗も用意してくれました。



もち米から丁寧に取りました。



スタッフもチャレンジ！何とか点てられたけど、味の深みが全然違った…

ぼたもちと抹茶最高の組み合わせ！



令和6年度4月から介護報酬が変更され、利用料金が変更になりました。利用中の皆様にはお知らせ文書をお渡ししています。説明書に署名と捺印し、返信くださいますようお願いいたします。

～編集後記～

段々と春の陽気になり、気持ちの良い天気が続いていますね。今回の冬は雪が少なかったなあ…昔、「雪が少ない年の夏は雨が多い」と話していた利用者さんがいたことを思い出しました。実はかなりの癖っ毛で、湿度が高くなると髪の毛の調子が狂う私にとって雨は大敵です(笑)(入浴介助の後私を見ないでください笑)

さて、年度が替わり、様々な気持ちの変化があった方も多かったのではないのでしょうか。春は別れと出会いの季節…昨年度末、楽しもつでも大きな変化がありました。ですが！今まで同様毎月行事を実施して、日常の活動にも変化を加え、引き続き利用者さんと一緒に盛り上げていきたいと思っています。皆様、今年度もよろしくお願いいたします。(廣瀬)