



社会福祉法人 北星会 〒626-0033 京都府宮津市字宮村1277番地
TEL：0772-22-0320 ホームページ：http://www.hokuseikai.or.jp/
FAX：0772-22-8477 Eメール：info@hokuseikai.or.jp

平成21年度家族会

本日開店！ レストランなわわ



1階デイケアホールにて職員と一緒に食事をしました

11月14日(土)12時から、なぎさ苑家族会を開催しました。今回は13人の家族と各職種から職員11人が参加し、昼食を交え懇談会形式で行いました。当日のメニューは、ひじきご飯・盛り合わせ揚げだし豆腐・ほうれん草のところがけ・とろろ昆布のお吸いもの。出てきた食事に舌鼓を打ちながら「こんなご馳走、家ではできない」「暖かいものを時間に合わせて出しても

らいありがたいな」など言っていたきました。家族と職員が同じテーブルで食事を共にするというところで、初めはみんな緊張の面持ちでしたが、時間が経つに連れ徐々に気持ちもほぐれ、和やかな雰囲気の中で話も弾み、あちこちから笑い声が漏れ、1時間半という時間が「あっ！」という間に過ぎました。

参加された家族も「いつもの面会とは違い、職員とも気楽な気持ちで話げできた」また、お互いの介護について「うちの場合はこうで：」「そういう場合はこうしたら：」などの情報交換もされ、「他のご家族の意見も聞く事ができて良かった」と感想を頂きました。普段現場で働いている職員にとっても、直接家族の声を聞き、在宅介護の大変さを知る良い機会になったのではないのでしょうか。また、意見の中には、ミキサー食の試食や利用

者と一緒に食べたかったという声もありました。次回の参考にさせていただきます、より良い会を家族と一緒に作っていただけたらと思っています。(小西美加子)

避難訓練と非常食体験

平成21年8月31日(月)に平成21年度・第1回目の与謝の園避難訓練を実施しました。午前0時に機械室より出火。火は機械室から旧館居室へ延焼拡大の恐れあり。という想定のもと、夜間の限られた人数で如何に利用者を誘導して被害を最小限に食い止めるかということを体験しました。

迅速な対応により、火災発生20分後には特養入所者及び短期入所介護利用者の避難を確認(8人)し終了しましたが、問題点も多く残っています。★ユニットケアの一環で廊下などに椅子が置いてあるが、有事の際は避難経路に

なることも頭に置き配置する必要がありますがある。★駆けつけた職員が何回も同じ居室を見て回っている姿を頻回に見た。居室入り口に避難完了の目印が必ず。などが挙がりました。「自分たちのところは自分たちで守る」という防災についての基本精神に則り、日々の生活を安全で快適なものにしていきたいものです。

また避難訓練後の夕食には、災害時に備えている非常食を体験してもらいました。当日のメニューは、カツ



非常食でも「おいしい！」と評判でした

プラーメン・おにぎり・キヤベツの生姜和えと、普段とは少し違うメニューに戸惑いながらも、温かいカツプラーメンを皆さん美味しくそうに食べていました。(百鳥正洋)

新型インフルエンザにご注意ください

新型インフルエンザの感染が拡大しています。丹後地域でも警報レベルが続いており、地域住民にも注意が促されています。新型・季節型を問わずインフルエンザに感染しないために、こまめな手洗いとうがいを行いましょ。インフルエンザ流行を受けて、北星会各施設では利用者との面会を一部制限しています。面会の際は事前に各施設へお問い合わせ下さい。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

限界への挑戦

なぎさ苑自転車部？



後続を引き離しトップ?を走る飯井選手

大会の参加チームの中には、実業団や国体選手など錚々たるメンバーも名前を連ね、「そんな大会に参加して大丈夫かいな?」「AED持っていくか?」と同僚のあたたかい(?)応援のもと鈴鹿に向けて出発しました。

秋晴れとなった当日は、500を超えるチームと3000人が見守る中、レースは朝の7時にスタート。最初こそ「楽しい。最高だ!」と初めての鈴鹿に感動していた面々も時間の経過と共に徐々に表情から笑顔が消えて疲労の色が。鈴鹿サーキットの半分は上り坂ということもあり、ペダルをこいでもこいでもなかなか前に進まず、我々の平均時速は27キロであるのに対し、トップチームは平均時速40キロ以上とんでもない体力!そんな息切れしながら走るわがチーム

をよそ目にウサギの着ぐるみを着たチームに追い詰められ抜かれた時には思わず絶句!日頃の運動不足を痛感しながらも、たすきを繋ぎながら懸命に力走を重ね、ようやく午後5時にゴールの旗が振られました。わがチームも無事にゴールを迎えることができ、終了後は感動のあまり目に涙を浮かべ皆で抱き合いました。結果は10時間で走行距離279キロ!ちよと

宮津から名古屋の距離を走ったことになりました。順位は197位と実業団相手にしてはまあまあ上出来?。ゴールしてふと空を見上げるときれいな夕焼けが広がっており、まるで我々の健闘を祝福してくれているかのようでした。慰労会でのビールが格別だったことは言うまでもありません。(岡田鉄弥)

なぎさ苑ではここ数年ひそかに自転車チームがおきています。今回はなんと9月22日に三重県は鈴鹿サーキットで行われた自転車の祭典「鈴鹿エンデューロ」に有志5人で結成した「チームへっぽこ丸」で出場しました。

今回参加した大会はF1も走るあの鈴鹿サーキット(二周6キロ)を10時間かけて5人で交代しながら何周走れるかを競うというものです。今回で10回目となる



スタート前。余裕の笑顔みせる「チームへっぽこ丸」の5人組
左上から飯井・岡田・渋谷・左下 竹内・坪倉

なぎさ苑デイケア 「鶴の恩返し」

敬老週間Day
(9月28日〜10月2日)

毎年恒例となった敬老週間に行う職員による寸劇。今年は、『鶴の恩返し』に挑戦しました。役柄は、「お婆さん・お爺さん・娘・鶴」!!

みなさんに喜んでもらえるように職員全員で力ツラを作ったり、着物を合わせたりと、いかに面白く、大笑いできるかを考えながら入念な準備をしました。でも事前リハ―サルは一切なし。うまく出来るかは職員の演技力、そしてアドリブで勝負です。迎えた本番当日。着付け・化粧を始めると、職員みんな緊張が高まっていきます。

男性職員が娘役ということもあり、人生初めての化粧に挑戦。化粧の下地からファンデーション・マスカラ・つけまつ

毛・口紅など、どんどんされるがままに…。着物を着付けてもらって綺麗?な娘の完成。

女性職員もかつらをかぶったり、着物を着てお爺さん・お婆さんに変身。鶴役の高岡さんは、両手に羽根を付け、頭にはなんとザル…!

準備万端整い、読み手の「むかし、むかし、ある所に…」で劇が始まると、職員各自、物語の書かれた紙を片手に気持ちの入った演技を披露。必死でアドリブを織り交ぜ、ユーモアを演出。お



可愛い娘?が客席をまわります

爺さん・お婆さん、鶴の漫才みたいな会話に、「面白いわ、キャーダニ(加悦谷)弁がええぞ」と「上手やなく」と歓声と笑い声が聞こえてきました。

いよいよ気合を入れた娘役の男性職員が登場すると、「わあ、きゃあ、どうしたん?」と笑顔で絶叫する人、「まあ、着物がよく似合っているわ。化粧も可愛いし、素敵!」と太鼓判を押す人。デイケア全体が笑いのうずみに包まれながら時間は過ぎていきました。

劇を終えて、みなさんからは、「その格好で送迎に行ったら目立つぞ!」「娘は体がでかくて気持ち悪いぞ!」「その顔が夢に出てきそうで寝れるか心配やわ」など、笑顔で感想も聞け、みなさんに少しでも恩返しが出来たのかなと職員一同思っています。

菩提苑のある施設 天橋の郷を花の里に

天橋の郷の玄関横にある花壇には十数種類のバラが植えてあります。

咲き誇るバラが玄関先を彩り、行き交う人たちがその甘くやさしい香りに包まれて嬉しい気持ちになる。これは、天橋の郷のある利用者の家族

の夢なのです。『どんな場所にも花や緑があると、そこにいる人の気持ちが全然違う。天橋の郷を訪れた方や、ここを利用している方たちが楽しめるようにしたい』そんな想いを持って今バラを植える人が増えていることを聞いた家族が、花壇の手入れをし、玄関ホールを花で飾ってくれています。

「ここでも皆さんが楽しめるようにしたい」「花の手入れをし、皆さんに喜んでもらうことがとても気持ちいい」「6月にバラを満開にして、名所にしたい」とおっしゃっています。

玄関横の花壇がバラでいっぱいになったら、今度は道を挟んだ向かい側にも



玄関。きれいな花でお出迎え

(水谷 暁)

郷のお寿司屋さん

「へい、ご注文は?」板さんの威勢のよい声が部屋に響きます。

10月23日、天橋の郷・泉ユニットで、池田千津子さん(87歳)の誕生会を開きました。職員の谷川板さんが自慢の腕で握り寿司を披露。あれよあれよという間に一人前の盆皿にきれいに盛りられました。

久しぶりにビールで乾杯。お皿の上が少なくなってくる、板さんすかさず、「ご注文は?」「なにを握りましょう?」今日のネタは、地場のれんこ・鯛・秋イカ・ツバス(ハマチ)・海老・マグロ・玉子です。「ハマチを握って」「秋イカがおいしそう」「れんこはうまいなあ」次から次へと注文が入ります。

普段はきざみ食やミキサー食の方も、びっくりするほど召し上がりました。やはり皆さん美味しいものをよくご存知ですね。また、誕生会に参加された松田敏枝さん(87)



家がお店に早変わり。本格的です

ニット)から、おいしいさつまいものてんぷらの手みやげもあり、よりいっそう温かく和やかな時間を共に過ごしました。

(水谷 暁)

第2回与謝の園国際交流会

前号でもご紹介しました国際交流会。第2回のテーマは「お菓子作り」。講師は前回に引き続き与謝野町国際交流員のロックイン・ドリーバーさんです。特養・シヨート合わせて7人の利用者が参加しました。

今回作るのはロックインさんの出身地であるスコットランドの伝統的な

毎年恒例!焼きイモ大会

秋の味覚に皆で舌鼓

坂根園長の提案で始まった天橋園焼きイモ大会も恒例行事となり、今年も利用者・職員総出でにぎやかに楽しみました。

当日は天気も良く、絶好の日和。裏庭から集めた落ち葉や雑木を持ち寄り、自ら準備をする園長の周りにはいつしか人だかりが。デイサービスの利用者職員一緒にアルミホイルに

お菓子「シヨートブレッド」です。材料は小麦粉・バター・砂糖の3種類だけ。これらを混ぜ合わせて



音楽好きのさかゑさん。リズム良くまぜてます。

包んだイモが運ばれ、焼き始める。辺りにはふんわり甘い香りが漂い始めます。程なく焼きあがったイモはまさに秋の味!少し涼しくなりかけたころ、みんなでハフハフしながらお楽しみしました。

「あなたにもあげよ」久古さんのおすそ分けに、大松相談員も舌鼓



(撮影・太田博士)

(小田 晋)