



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



施設見学会開催

〜天橋の郷ってどんなところ?〜

11月11日の全国的な「介護の日」にちなみ天橋の郷をもっとオープンで身近な存在に感じて頂きたいと、11月13日に施設見学会を開催しました。

当日は施設見学会以外にもシンガーソングライターの山口朋子さんによるギター弾き語りコンサートや「生き生き老い支度」と題した講座・天橋の郷とはまなす苑の利用者作品展・昼食試食会を行い、多くの地域の方に参加頂きました。



山口朋子さんコンサートの様子



ハンバーグの焼き方にもこだわりが

お昼の試食会では、施設で食べているものと同じ料理を用意。メニューは、栗ご飯・ハンバーグのブロツコリーと人参グラツセ添え・白和え・のっぺい汁・デザート柿でした。昼食スペース入口には刻み食やミキサー食といった利用者の状態に合わせたサンプルや嚥下困難者の水分補給用のお茶、ポカリスエットをゼリーにしたものを展示しました。施設の取り組みを公開しました。試食の参加者は「施設の食事のイメージが変わった。見た目もよく量もしっかりある」と大満足の様子でした。

利用者作品展で入居者の押し花やちぎり絵の作品を見た参加者は「これほんまに素敵やなあ。私もクラブに入れてほしいわあ」としきりに感心されていました。
(水谷 暁)

きんとく畑の収穫

〜ほっこり焼きも大会〜



前号で紹介したなぎさ苑「きんとく畑」では、相談員と一緒に利用者にも草取りや水やりなどの作業をしてもらい、夏にはキュウリ・ナス・ピーマン・トマト等を収穫し、「作る楽しみ」を共有しています。また、家族からぬか床を分けてもらい、漬物作りに挑戦したり、かぼちゃでケーキを作ったりと、「食べる楽しみ」も味わっています。

さて、今年の収穫のトリを飾るサツマイモ。楽しく収穫したあと、どうやって皆で味わうかを検討したところ「やっぱり焼きいもが

一番!」となりました。ここで豆知識!サツマイモは収穫したてではなく、しばらくしてからの方がでんぷんが糖分に変わりおいしくなるんです。もちろん、収穫したサツマイモも放置し、いや熟成させています。

焼きいも大会の当日は、利用者にもアルミホイルで芋を包む作業を手伝ってもらいました。包み方にも個性があり、丁寧に包む人もいれば、キャンデイのようにかわいく包む人もいます。包んだイモはバーベキューグリルで焼き、焼きたてを食べました。「柔らかくて甘いな」「上手に中まで焼けてるわ」と評判も上々。心も体も温まる焼きいも大会でした。
(松村博志)



ホクホクしておいしいよ

与謝の園まつり開催

地元の味に参加者ら舌鼓



どのコーナーも人がいっぱい



よりも着物は見た目以上に心を美しく映し出してくれます。

「猛暑」「酷暑」と言われた夏を乗り越えて気候も落ち着いた10月2日、毎年恒例の「与謝の園まつり」を行いました。

26年の歴史を持ち、地域とともに歩んで来た与謝の園。今年のテーマは「地域とともに」。

与謝野町は丹後ちりめんだけではありません。与謝野町を構成する旧3町の「グルメ」を模擬店で出店。加悦町の与謝で手作りされた青紫蘇のふりかけ『やたら』を使ったおにぎりや岩滝町で愛される生姜醤油で味付けしたおにぎり『てっぼう』をセットで。また野田川町の古代赤米を使ったうどん『たべそ』を販売しました。普段なかなか食べられない逸品は大好評。全商品あっさりと売り切れてしまいました。食数を決めた実行委員長小田の痛恨のミス（涙）。楽しみにしていたながら、食べられなかった皆様、大変申し訳ありませんでした。意外と知らない近隣の町の名産に「地域」の奥深さを感じました。

宮津は？伊根は？来年をお楽しみに！

このほか、宮津のリサイクルショップ『すまいる』さんのソフトクリーム販売やデイサービス利用者手作りの物品販売も大盛況。最後は『ハーモニーE.M.A』さんがミニライブで美しい

歌声を届けてくれました。地域で様々な行事が催されるこの季節。お忙しいなか大変多くの方に参加して頂きました。これからも利用者と地域の皆様に愛される施設づくりを目指さなければなりません！と、改めて思いました。（小田 晋）

不可欠：という事で、今回はN総理のかかしに決定。前回と同様「天橋野菊」さんも作ろう（きらめき14号掲載）となり、2体作る事となりました。

前回の出展を知る人から「今年はどうなん？出展するん？」などと声をかけられ、多少のプレッシャーを感じながらも制作を始めます。入居者と職員だけでは心細い事もあり、前回大変お世話になったボランティアグループ『野菊会』の皆さんに今回も協力をお願いしました。また実習に来ていた研修医さんと看護学校の皆さんにも協力してもらい、皆で力を合わせ、「顔をどうする？難しいな」とどと悩みながら1ヶ月をか

け完成させました。作品を「天橋野菊とどじょう総理」と名付け優勝できますようにと願いを込め出展しました。コンテストには10数体の出展がありました。結果はというと：投票約200票中40票を獲得してなんと「1等」。見事前回の雪辱を果たし、皆で「やったなあ。やっぱりあのモーニングがよかったんやな」と話し笑顔が溢れました。

前回惜しくも？優勝を逃し、「今回こそは優勝を！」の想いで、11月3日に開催された「第14回今福げんき村・ふれあい滝祭り」のサブイベント「かかしコンテスト」に今回も出展しました。前回の他の出展作品は、流行の人物やキャラクターが多かったので、やはり大きなインパクトは



1等作品

優勝商品は今福産のお米10kg。11月27日に入居者の家族も参加した「大掃除&食事会」の昼食に皆で頂き、優勝の報告とともに喜びを分かち合いました。（小谷元気）



次回も楽しみにして下さい

なぎさ苑デイケア名物
〜今年「桃太郎」〜



熟演の桃太郎と母

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と秋にもいろいろありますが、なぎさ苑デイケアは「笑いの秋」で勝負！ということ、恒例の敬老週間の劇を催しました。

今年皆さんおなじみの「桃太郎」を披露。練習を重ね準備万端…とはいかなくとも、そこは息の合ったメンバー同士。桃から生まれた桃太郎は加悦谷弁、育ての母は伊根弁丸出しで掛け合いも絶好調！鬼退治に出掛けると、犬のようなモグラのような助っ人も登場し、いざ鬼の住む鬼ヶ島へ出発！ところが、なぜかそこはキャバレー鬼ヶ島。セ

クシーな鬼たちが桃太郎を接待。それでも桃太郎は誘惑に負けずに鬼を退治する、という涙あり・笑いありの即興ストコ劇！

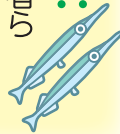
利用者が飛び入りで登場する日もあり、いつもより大きな声を出して良い言語訓練にもなったようです。

ただ、セクシーな衣装の鬼のダンスに、夜も眠れなくなった方がいるのでは…と心配なメンバー達でした。(高岡総枝)

サヨリ爆釣!!

〜天橋園利用者らの

のんびり魚釣り〜



毎年の恒例行事となりつつある魚釣り。今回は能勢さん・福田さん・池谷さんから4人と坂根園長をはじめ職員5人で漁師町の海岸へ出かけて来ました。

スタートからなかなかの釣果。サングラスでビシッとした福田さん。「ライフジャケットがゴワゴワしてしんきいわ」と言いつつも調子よく釣ります。「餌



黙々と釣る姿は職人のよう

は尻尾から付けるんやで」とのアドバイスも入りその後はさらに爆釣状態に。お隣りさんに「お、来とるぞ〜」と教える人も。能勢さんも竿をしつかりと握りしめ、真剣な顔で水面を見て

いました。

1時間程しか出来ませんでしたが、釣果はサヨリが40匹。池谷さんからも「兄さんらが上手にしとくれるでよう釣れるわ。おきにおおきに」との声が上がり、大量のお土産を持って帰ることが出来ました。

帰ってからは調理室において刺身にしてもらい「釣った魚が夕食にでますよ〜」と声かけすると、皆さん表情がパツと明るくなり「自分で釣った魚はやっぱりウマいな」「おいしい

大好評

〜天橋の郷

厨房手作りスイーツ〜

天橋の郷のスイーツが話題を呼んでいます。その中でも厨房手作りスイーツは特に好評で利用者には喜ばれています。

本日のおやつは豆乳プリン。デイサービスご利用の島田好子さん(86)

は「毎回おやつを楽しみにしている。いつもホントに美味しい」とニコニコ



やっぱり甘いものはいいですね。

コ顔で美味しそうに食べられます。

豆乳プリンは口あたりが滑らかなので、嚥下が困難な人でも食べやすく、人気の定番おやつの一つです。



おいしい笑顔があります

他にもココア蒸しパン・小倉かん・ブラマンジェ・ぜんざい等も人気です。これからも口にすると思

わず笑顔になるような手作りおやつを心を込めて作りたいと思います。

(水谷 暁)

いい〜」「ワサビが…(涙)」などなど。感想と共に皆さんで賑やかにおいしく頂きました。「面白かったわ。また行こうなあ」とは福田さんの談。また暖かくなったら行きましょう。



調子よく釣れます

(太田博士)

介護で腰を痛めない

「スライディングシート」
シートを使つて

なぎさ苑

言語聴覚士 芝

修



スライディングシートです

なぎさ苑では看護・介護職員に「基本動作介助研修」を行い、腰痛予防等に努めています。今回はそのなかでも使用している「スライディングシート」をご紹介します。

自分で動くことが難しい人を介助するとき「ヨイショ！」と力づくで持ち上げ介助をしてしまいがちです。この「持ち上げ介助」は介助される人にとって不快だけでなく、介助する人にとっても腰痛など体を痛める原因となります。

例えば「ベッドの足元側にずってしまっている人を頭側に移動させたい」時どのような介助しますか？腰を曲げた姿勢で持



②ゆっくりと腰を押すと、スライディングシート上をスルスルと体が滑り、頭側に移動させることができます



①体の下にスライディングシートを敷き込みます

ち上げるのはとても大変ですね。

そこで役に立つのが「スライディングシート」という道具です。滑りやすい布を筒状に縫い合わせたもので、体を持ち上げることなく、滑らせる道具です。どのように使うかというところ…

介助される人の安全はもちろんですが、介助する人が体を痛めることなく健康であつてこそ、よい介護が続けられるのではないのでしょうか。お互い無理のない介護を行うことができるよう、様々な道具を活用することを勧めます。

おめでとう 全国社会福祉協議会 会長表彰

11月18日に東京で行われた全国社会福祉大会で、与謝の園東垣由美子相談室長・はまなす苑大木眞美子介護支援専門員の2名が、全国社会福祉協議会会長より表彰を受けました。

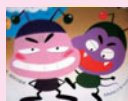
当日、授与式に参加した東垣室長は「表彰頂いたのは私個人の実績ではなく、多くの方々の支援によるものと感謝しています。今後も時代の要請に応え、地域の皆様にお返し出来ればと思っております。」と決意を述べて

いました。

また北星会各施設職員合計43名が、宮津市社会福祉協議会会長表彰および与謝野町会福祉協議会会長表彰を受けました。



記念に授与されたメダル



感染症にご注意!

「手洗い・うがいをしましょう」

冬期はインフルエンザや感染性胃腸炎など感染症の流行期となります。特にノロウイルスによる食中毒は感染力が強いので注意が必要です。ノロウイルスは主にカキ等の二枚貝に付着しており、感染すると人の腸内で増殖し、嘔吐や下痢・腹痛・発熱などの症状がでます。

このため感染を予防するためには次のことが重要になります。

- ① 食品は85℃で1分以上加熱する。
- ② 手をしっかり洗う。

日頃から食事前やトイレ後などに必ず手を洗う習慣をつけましょう。

- ① ウィルスに汚染された食品を食べて感染
- ② ウィルスに感染した人の糞便や嘔吐物などから感染

また施設での感染防止のため、面会時には手洗い・手指消毒やマスク持参などのご協力をお願い致します。



全国社会福祉大会会場にて (東京 日比谷公会堂)

表彰された職員の皆さん、おめでとうございます。(小奥光朗)