

きらめき

vol.33

2020.7.10

発行/社会福祉法人北星会

編集/広報誌編集委員会



コロナに負けずに
健康づくり！

社会福祉法人 北星会 〒626-0033 京都府宮津市字宮村1277
TEL : 0772-22-8233 ホームページ : <http://www.hokuseikai.or.jp/>
FAX : 0772-22-8477 Eメール : info@hokuseikai.or.jp



大きな
オレンジ色の屋根が
目印

新しいグループホームとデイサービスの 建替え進捗状況をお伝えします

2月から始まった建築工事も、5月には基礎工事が終了し、いよいよ建物本体工事が始まっています。グループホーム2ユニットとデイサービス2事業所、そして地域交流ホールで構成される新しい建物。新型コロナウイルス感染症予防対策を講じながらの建築工事ですが、なんとかスケジュールが遅れることもなく予定通り進んでいます。

建築現場は、現在のグループホームからよく見える位置にあるので、ご利用者も毎日窓の外を眺め、木の柱が次々と組み立てられ、見る見るうちに外観が出来上がっていく様子を楽しんでおられます。このような経験は頻回にあることでもないので、定点カメラ撮影

によるパラパラ漫画画像や、ドローンによる上空からの撮影もしながら、いつかホームページやSNSで公開できないかと考えています。

完成は11月、リニューアルオープンは来年1月を予定。365日地域の方が訪れるオープンスペースや、ICTを積極的に活用した利用しやすい働きやすい新しいグループホームとデイサービスにご期待ください。

(法人本部 水谷 暁)



鯉のぼりの 滝登り制作

与謝の園デイサービス

こどもの日に向けた『鯉のぼり』の壁画制作では、『○○流の折り方』と言った、より素早く簡単に折ることが出来るオリジナルの鯉のぼりの折り方を見つけて下さる方もあり、職員の予想期間より、とても早く完成させることができました。

完成した壁画を飾ると、「あの折り紙の鯉のぼりが、あんなに大きな鯉のぼりになるなんてびっくりした！」と声が上がっていました。

こどもの日が過ぎると、今度は『鯉（のぼり）の滝登り』として、与謝デイサービスに関わる皆さんに勢いよく元気に過ごしていただけるようにと、願いを込め『縁起物』として姿を変え、ホールを彩っています。

入浴時・昼食後など、壁画の前を通りかかれる際に立ち止まって鑑賞して下さる方も多

く、誕生日カードにのせる写真の背景に選んでくださる方もあり、模造紙4枚分の大作でしたが、作った以上の甲斐があったのではないかと思います。

（デイサービス 北地千晴）



大きなこいのぼりができました



今年もみんなで 梅シロップ



毎年頂いた梅で、梅シロップを作るのがグループホーム天橋の家の恒例行事。まずはみんなで梅の汚れをきれいに取り、美味しいエキスが出るように突つつく・突つつく↑↑



氷砂糖と一緒にビンに詰め、フタをしてから毎日にらめっこ（笑）

そして約二週間で完成～\(^)/ 炭酸水や氷水で割ってみんなで乾杯！今年の夏もサッパリとしたウメ〜梅シロップで乗り切るゾッ！！

（GH天橋の家 大松智史）



～なぎさ苑リハビリ室の挑戦！～



なぎさ苑ではリハビリプログラムの一つとして野菜作りを行っております。今年は畑のスペースを拡大し、夏野菜を中心に植えました。

リハビリというと「筋肉をつける」「歩く練習」等を漠然と繰り返すことを連想される方が多いと思いますが、不安定な畑の上を歩く、季節の種を植える、手で土を触る等、生活目標を明確にしたリハビリプログラムを提供することが大切であると考えます。

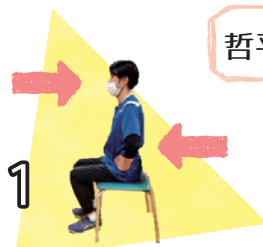


また今年度の新たな取り組みとして、なぎさ苑だよりやホームページ等を通して、リハビリスタッフによる様々な取り組みを発信していく予定です。その第1弾として、自宅で出来る簡単エクササイズをシリーズで掲載することにしました。是非HPのなぎさ苑ブログ欄をご覧ください。また、地域の皆様のリハビリに関するお悩みにお答えする「リハビリよろず屋」を行っております。こちらもホームページを通してお問い合わせ下さい。

本年4月よりなぎさ苑機能訓練室は、新たに1名の仲間を迎え入れ、国家資格であるリハビリ専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）が合わせて10名となりました。入所・通所・訪問リハビリを通して「ご利用者が住み慣れた場所で、いつまでも自分らしい暮らしが続けられる」を目標に、施設入所から在宅生活まで切れ目なくリハビリを提供できる体制を整え、リハビリサービスを提供しております。今後もリハビリスタッフ一人ひとりが、ご利用者・ご家族に満足していただけるリハビリサービスが提供できるよう努めてまいります。

（なぎさ苑 作業療法士 小川雄）

目線は常に前を見るように保ちましょう！



哲平体操

背もたれにもたれない！

背中と腰を伸ばすように座る！

右のかかとを挙げる！

2



左のかかとを挙げる！

3



ステップ2と3を疲れない程度に繰り返しましょう！



ウォーキングで心身を元気に！

天橋の郷デイ 歩こう会

最近の研究によると、歩くことは体力などの運動面だけではなく、認知機能の低下を予防するといった点でも効果があるといわれています。

そこで天橋の郷デイサービスではご利用者の皆さんの「歩く」活動に積極的に取り組んでいます。

平行棒を利用して、バランス練習や筋力トレーニングを行ったり、氣候の良い時期には広い敷地を生かして屋外でポールウォーキングに取り組んでいただいています。

「スーパードライまで車を押さずに歩いていけるようになりたいわ。」

「最近足腰が弱って家の中でも歩くのが怖いけど、ここなら安心して

て歩けます。」

歩く力やその思い

は、お一人おひとり

違いますが、

皆さんご自分の体力に合わせて、意欲的に取り組まれています。

今後も、皆さんに健康で安全な在宅生活を送っていただくことができるよう、活動を続けていきたいと考えています。

（言語聴覚士 芝修）



おっととと・・・

さーくる＊なないろ 誰かのために 私のために

天橋の郷では、今年に入りさーくる＊なないろを立ち上げ、現在8名のご入居者とスタッフで月2回の活動をしています。

『誰かのために、自分のために出来る事は無いかな』メンバーで話し合っ

て活動内容を決めていきます。これまでは、節分に甘酒を作って

振る舞ったり、おやつの時間に皆さんに食べていただくとうとドーナツ・水ようかん・白玉汁粉を各々60人分作って各ユニットに届けました。

また、自分

のために久し

ぶりにお料理

をして食べて

みたいとハン

バーグプレー

ト・サンドイ

ッチ・カレー

ライスを作っ

ていただきま

した。やはり皆さん長年鍛えた包丁

さばきは今でも健在で手際もよく、

美味しいランチが出来ました。

施設生活では口に入らないマクドナルドのハンバーガーが食べたいと

の要望があ

り買ってく

ると、皆さ

ん黙々とハ

ンバーガー

にかぶりつ

きポテトも

カフェ・オレ

も空っぽに。



ハンバーガー初めて食べるわ！

次回は宮津に大正時代から洋食屋さんとして親しまれている懐かしい味「精養軒」さんのランチをいただく予定です。

（特養相談員 正木菜穂子）



外の空気はおいしいわ〜

ポールウォーキングとは

両手にポールを持つことで、自然と背筋が伸び、理想的な歩行姿勢が保てます。また、上半身を積極的に動かす全身運動となり、運動効果がアップ。シェイプアップも期待出来ます。

ミックスサンド＊フルーツサンド



さまざまのこと思ひ出す桜がなく

(芭蕉句引用)

特養与謝の園・デイサービス

2020年令和2年4月今年も見事に咲きました。いえいえ咲いてくれました。

与謝の園開園記念植樹として、1985年(昭和60年)から、利用者の皆様や職員を見守り続けて、また五感で春を楽しませてくれている桜です。

今年は新型コロナウイルス感染症予防の為、園外への外出、



玄関前のさくらの下で

つづいてデイサービスでは...

(特養 牧野明美)

ご家族との面会もできない中、少しでも春を味わってもらおうと、三密にならないように、一人ずつ時間を空けてのお花見をしていただきました。「満開、万歳!」「うわ〜きれいだ、うわ〜」と歓声を上げられたり、「満開の桜が空に ホームかな」と一句詠まれたり、車いすを自走され、屋外を満喫されたり、各々で春を堪能されました。来年の桜がもう待ち遠しくなります。朝桜・こぼれ桜・桜雲、どんな場面でも美しく、目に焼き付けておきたいものです。さまざまな思ひ出とともに...

今年は新型コロナウイルス予防対策の為多くの外出が自粛となる中、車内の窓を開け、換気を行いながらの花見ドライブとなりました。「花見に行けてよかったわあ」「気分が明るくなるわ」と、毎年見る桜とはまた一味違った感慨もあり、車内でもたくさんさんの会話が生まれ、皆さん素敵な笑顔を見せて下さいました。

親水公園や水戸谷峠、温江や明石の桜も...と、日によっていろいろな場所の桜を見に行きましたが、皆さん口を揃えて「親水公園の桜はやっぱり他よりも迫力があって良いなあ」と感嘆の声をあげておられました。

若い桜も1本で咲く桜もそれぞれ違った趣があり見応えがありました。長い年月を経てきた沢山の桜はひと味もふた味も違いましたね。

六月になりデイサービスの園庭でも様々な花が咲いています。が、その中でも、毎年数えるほどしか花を咲かせたことのなか

った玄関前にあるサボテンが、今年は熱心にお世話をして下さるご利用者や成長を見守って下さるご利用者の声に応えて、たくさん花を咲かせてくれました。

(通所・北地千晴)



野田川親水公園のさくら

きれいに咲きました



コロナに負けるな！ 学童の子どもたち 栗田のびのび児童クラブ



栗田のびのび放課後児童クラブが開設して、2年目となりました。

新一年生にとっては、入学式を終えて、さあ、これからというところに、新型コロナウイルスが流行し、学校もお休みに。しかしその中でも、児童クラブは毎日開設し、子どもたちと一緒に感染予防に取り組みながらやってきました。

そして、6月。学校生活が再開され、水曜日は午後2時半に、水曜日以外は午後4時に下校してきます。支援員が玄関で出迎えると、みんな我先にと“帰って”きます。「おかえり」「ただいまあ」元気な声が心地よく響きます。手洗い・アルコール消毒・マスク着用、子どもたちにも、新しい生活様式を理解してもらい、感染予防に努めています。

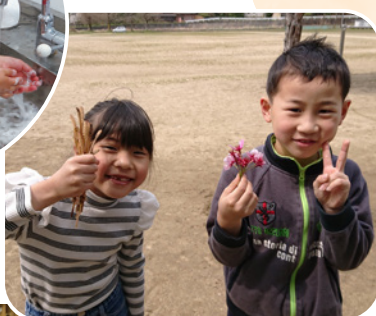
宿題をする時間が終わると、おやつタイム。当番を決めて、ちゃんと「いただきます」「ごちそうさま」ができるようになりました。おやつを食べながら、学校での今日の出来事や、お友達のことなどいっぱい話をしてくれます。

おやつを食べ終わったら、遊

びの時間になり、子どもたちは自由な発想で、色んなことを考えていっぱい遊びます。それでも、時間になっておうちの方にお迎えに来てもらうと、「えー、早いー」「まだ遊びたいー」という声が聞こえてきます。

この学童が、子どもたちにとって、楽しい場所であるように、居心地の良いところであるように、これからもスタッフ一同優しい笑顔とちょっとした工夫で見守っていききたいと思います。子供たちの帰り際の「また明日遊ば」の言葉に、こちらもしっかり答えていきます。「また明日ね」。

(支援員 佐々木 由紀子)





「なぎさ苑だより号外」&「オンライン面会」 ～はじめました～

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、なぎさ苑では4月より入所施設の面会制限を行いました、ご入所者、ご家族におかれましては面会が出来ないことでストレスや不安を抱える日々を過ごされたことと思います。

そのような中なぎさ苑では、元気にリハビリに取り組まれているご利用者の様子を写した「なぎさ苑だより号外」の発送とテレビ電話を通して面会（通称：オンライン面会）をしていただけるよう整備しました。オンライン面会は時間予約制ではありますが、どうしても顔が見たいと希望されるご家族や洗濯物を引き取りにこられた時の待ち時間などに活用して頂いております。

面会された方は（1階事務所と2階3階フロア間）

のテレビ電話で、楽しそうにおしゃべりしておられました。久しぶりにご家族と顔を合わせることで、みなさん自然と笑みがこぼれ、楽しいひと時を過ごしていただくことができました。画面越しではありますが、声だけでなくお元気な姿を見られて、共に安心していただけたのではないのでしょうか。

まだまだ、新型コロナウイルスの感染拡大が完全に終息したわけではありません。今後も職員一人ひとりが感染拡大防止の為、三密（密閉空間・密集場所・密接場面）を避けるなどの対策を意識し、安全・安楽なサービスが提供できるよう取り組んでまいります。

（なぎさ苑 リハビリ室主任 小川雄）

編集後記

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、新しい生活様式を実践する日々が続いています。同時に熱中症予防も気になりますね。でもやっぱり一番は、気持ちを前向きに保つこと。体にも心にもいいことを心がけています。気を抜かず、力を抜いて。😊

