

# セントラル堀田新聞

第55号  
2ヶ月1回発行  
令和元年7月10日

## ナンクルナイサーズ出陣

去る6月29日(土)デイルームにて、令和初となるナンクルナイサーズによる三線ライブが開催されました。

男性2人、女性1人から成るグループです。沖縄の民族衣装を身にまとい、三線や太鼓を披露してくれました。ちなみに、グループ名の由来は、「なんとかな

るさー、良い言葉だと思っ  
てさ」とリーダー渡辺が爽  
やかに語ってくれました。  
沖縄出身者は一人もいない  
とか。3人とも、普段は当  
施設の介護士をしておりま  
す。

利用者様との一体感を大  
切にしたいと、選曲も「七  
夕の歌」「青い山脈」「世  
界で一つだけの花」と懐メ



口ばかりで、粋な計らいで  
した。

途中で他スタッフも加  
わり、太鼓に合わせて皆で  
踊り、気分が高揚に達した  
ところで、職員による隠し  
玉の余興も披露されまし  
た。

会場は大爆笑の渦に巻か  
れ、楽しいひと時となりま  
した。

## ちよっぴり・居酒屋気分

6月23日の穏やかな日曜  
日、2F、3F合同で『飲  
みニケーション』を開催し  
ました。

食堂につるした赤提灯  
に、「おおくいいね!」「雰  
囲気出てるね、良いね」と、  
期待で胸が一杯。



アルコールを前にすると  
「久しぶりだな」「飲める

かな?」「やっぱり、うま  
い!」の声。焼き鳥を焼く  
匂いに「美味しそう、早く  
食べたいわ」「何のご馳走」  
とザワザワ。



一番人気の焼き鳥を手  
に、顔がほころびます。



施設食堂での居酒屋気分  
も、中々おつでした。

これからも楽しめる事柄  
を沢山企画していき、利用  
者様と共に日々笑顔で過ご  
していきたいと思っております。

# 母の日

5月11日(土)・12日(日) 4・5・6階では母の日レクリエーションを行いました。

母の日というと、お花のプレゼントが多いと思いますが、今回はスカーフをプレゼントさせて頂きました。

せっかくなので、プレゼントを渡す前にオシャレをして頂こうと、髪の毛をカーラーで巻いたりお化粧をしたりと職員の方でお手伝い。利用者様の表情も自然と明るくなり、「たまにはこういうのもいいね」と昔を思い出された様子。



お化粧や髪型をバッチリ決めた後は職員から日頃の感謝を込めたプレゼントの時間です。利用者様一人ひとりの首にスカーフを巻か

せていただきました。

お化粧を終え、スカーフを巻いたところで記念撮影の時間。皆様満面の笑みで、このレクリエーションを企画して本当に良かったと思えました。また、来年も行うこの日は母の日という事で面会に来られたご家族も多く、利用者様の少し照れたような表情も印象的でした。



## おやつ時間

ある日のおやつ時間：この日は、とても良いお天気で、風もあまり強くなく過ごしやすい日だった為、セントラル堀田の屋上でおやつを召し上がっていただきました。



普段は過ごす階が異なり、あまりお話しする機会が少ない利用者様達。座って頂く席をバラバラにして他階の利用者様とお話できるようにしてみたいところ。「風が気持ちいい」「今日のおやつは美味しいね」と会話も弾みました。

## 介護福祉士合格者

第31回介護福祉士国家試験の合格発表が行われました。

セントラル堀田の職員は4名が受験し、なんと全員合格することができました。試験を終えて、職場で顔を合わせた際は「どうだった?」「合格しそう?」と皆声を掛け合っていました。仕事と勉強の両立は大変でしたが、合格通知に、皆ホッと胸を撫で下ろしています。

合格した4名です!

【2・3階 権藤 沙羅】



【4・5・6階 小坂 蒼】



【4・5・6階 栗田一秀】



【4・5・6階 西牧美香】



今回、勉強したことを活かして、利用者様に接していただけるように頑張っていきたいと思えます。

### 夏祭り開催のお知らせ

今年もセントラル堀田にて夏祭りを開催いたします。毎年沢山の方に参加していただき、ありがとうございます。

今年の日程は8月25日(日)となります。皆様楽しんでいただけるよう、今年も様々なイベント、模擬店を検討中です。利用者様が夏祭りで一番

楽しみにしている事は、お祭りの食べ物ではないでしょうか。今回の夏祭りでは、初めてご用意させていただきました。内容はまだまだお話できませんが、夏祭り当日まで楽しみに待っていて下さい。セントラル堀田職員一同、皆様のご来場をお待ちしております。



### リクエストメニュー



ちらし寿司と茶碗蒸し 【5月】



ナポリタンとチキンナゲット 【6月】

## デイケア便り

デイケアでは、昼食前に毎回必ず「パタカラ体操」という嚥下体操を行っています。

お口の代表的な体操の一つで、食べ物を口に入れてから喉の奥まで運ぶ一連の動作を鍛える為の、発音による運動です。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音する事で、食べる為に必要な筋肉をトレーニングします。

### 新しいカード

パタカラ体操を行う時に使用するカードが古くなってきたので、利用者様に手伝っていただき、ちぎり絵で作ってみました。

まずは折り紙を小さくちぎります。真剣な表情で、とても丁寧がちぎって下さいました。



「ここはもう少し貼った方

がいいかな」と利用者様同士の会話も弾みます。



そして完成品がこちら！



利用者様のお陰で素敵な「パ・タ・カ・ラ」が出来上がりました。これでまた明日から楽しく嚥下体操を行えそうです。

ご協力ありがとうございました！

※掲載されている写真はご本人、ご家族の承諾を頂き、掲載しております。

## 事務所だより

5月より介護支援専門員として入職致しました大矢和世と申します。前職は歯科医院で歯科衛生士として勤務しておりました。介護の仕事は経験がなく、初めて見聞きすることばかりですが、一日も早く仕事に慣れ、お役に立てるように頑張ってみようと思いますので宜しくお願い致します。

今年も梅雨の季節になりました。天気が変わりやすい中、薄曇の日ではありましたが、毎年6月中旬に行われている島田緑地自然生態園観察会に母が参加してきました。(私は送迎係です)島田湿地に生息するハッチョウトンボを観察できたそうです。



ハッチョウトンボは湿地特有のトンボで体長は2センチほどの日本一小さなト

ンボのようです。私も来年は参加してみようかな・・・

## リハ通信

【新しい集団活動】

6月より新しい集団リハビリテーションを始めました。

毎週月曜日の夕方に実施しており、内容は、貼り絵や塗り絵作業を組み合わせて壁紙作りをしています。完成後は1階リハビリ室に飾り、夏に向けて華やかなになることを楽しみにしています。完成は7月中旬を予定していますので、是非皆様に作品を見ていただきたいと思えます。



今後も多くの利用者様に楽しく参加していただけるよう、リハビリ職員で検討しながら取り組んでいきたいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。

す。



栄養ワシントンポイント

## 管理栄養士の

梅雨が明け夏の到来となる7月ですが、夏野菜や果物などが揃い滋養のある旬の食材が楽しめるシーズンになりました。

ハウスものを含めると一年中流通しているゴーヤですが、旬を迎える7月からの夏場はより栄養価が高く、ビタミンC、葉酸、カロテン、カリウム等が豊富で、夏バテ対策に有効な栄養を沢山含んでいる季節の食材です。

加熱に弱い成分という印象のあるビタミンCですが、ゴーヤは熱を加えてもビタミンCの損失が少ないのが特徴で、炒めたり煮たりして幅広く料理に使えます。暑さに負けない体づくりを日々の食事から心がけてみてくださいね。

## 編集後記

先日政府は、七十歳代の認知症の人の割合を2025年までの6年間で6%低下させる、と目標を公表しました。またWHO(世界保健機構)は、初めて認知症予防の指針を作りました。

新聞の社説では、政府が数値目標を掲げたことで「頑張る予防に取り組んでいける人が増え、落第者にならなくなると、認知症当事者の言葉を紹介していました。

脳は四十歳代から認知症の変化を起こしています。長い年月をかけて「認知症」になるわけではなく、運動するぐらいじゃとてもとて予防できるものではありません。

でも頑張る予防や進行防止に努めている人って活動的で魅力的な人が多いと思います。もし認知症になっても輝き続けられる社会を作りたいと思います。

施設長 西本潤子