

# うぐいすの声

通巻121号

2017

3



## — 基本理念 —

私たちは、人道・公平・奉仕の赤十字精神に則り、利用者の人権と福祉を守ることを第一に、安心して安全な施設づくりを目指します。

## Topics

利用者との対談「昔はね…」  
低体温症とは

12月28日(水) もちつき

よいしょーっ!



上手につくなあ



会場となった食堂にはたくさんご利用者が集まり、大きな臼と杵を使って餅つきをする職員の姿を真剣に見つめています。

利用者からおこる歓声や掛け声に職員の杵を持つ手にも力が入ります。「もうそろそろいい頃だ!」との声もかかり、餅が出来上がりました。今年のお餅の味はいかがだったでしょうか?

12月20日(火) 誕生会・クリスマス会

ありがとう!ありがとう!!



サンタさん登場!



私たち驚鳴荘音楽隊です!

11・12月に生まれた利用者は7名、当日は5名の参加となりました。最高齢はなんと102歳、まだまだお元気で。素晴らしいですね。プレゼントを受け取り笑顔を見せていました。

その後、始まったクリスマス会ではサンタクロースの登場に大興奮でした。一人一人しっかりとプレゼントを手渡しされ思わず涙ぐんでしまう利用者もいました。お楽しみ之余興は介護職員で結成された音楽隊によるハンドベルの演奏。「シングルベル」と「雪」の2曲を披露しました。利用者にとって良い思い出になったと思います。

2月3日(金) 節分

鬼は外〜!



こんな笑顔の鬼ならいいでしょう?



照れるなあ...



節分は立春の前日を指す場合が多く「季節を分ける」という意味があるそうです。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、それを追い払うための悪霊払いとして古くから豆まきの行事が行われています。

驚鳴荘でもこの日毎年恒例の豆まきを行いました。西年の利用者(職員が袴を着て、(本格的ですね)「鬼は外〜!福は内〜!」の掛け声と共に豆をまきます。今年は豆と一緒に菓子もまかれまして。その他の利用者は鬼役で手作りの鬼のお面を被り笑顔を見せていました。たくさんの方の福が舞い込むといいですね。

12月28日(水) 忘年会



ご馳走の前では無言です...



一緒に踊りましょう!



楽しいねえ

年の瀬も迫ったこの日、1年の締めくくりの忘年会が行われました。園長からの挨拶で開会したあと、利用者代表・自治会長の大橋静男さんの元気な音頭で乾杯が行われると、目の前に並べられたごちそうに顔がほころんでいました。

今年に残念ながら毎年来てくれている近隣の小学校の生徒さんやボランティアの方たちの余興の披露はなく、職員によるさんさ踊りや歌で会を盛り上げました。様々なことがあった2016年: 2017年も元気に楽しく過ごしたいですね。

# 誕生者紹介コーナー



おめでとうございます。これからもお元気で(●^o^●)

## 1月 生まれ



延足 タエさん  
[昭和9年1月28日 83歳]



柴橋 洋さん  
[昭和12年1月21日 80歳]



石塚ユリ子さん  
[昭和4年1月15日 88歳]



先陳山 隆さん  
[昭和3年1月20日 89歳]



千葉キヌ子さん  
[昭和6年1月19日 86歳]



舩沢 吉男さん  
[昭和4年1月5日 88歳]



袖林 カヨさん  
[昭和2年1月21日 90歳]



中野 照子さん  
[昭和9年1月1日 83歳]



藤原 ツナさん  
[大正5年1月18日 101歳]



堂前 敬さん  
[昭和11年1月10日 81歳]

## 2月 生まれ



高橋 スエさん  
[昭和9年2月22日 83歳]



米澤トミノさん  
[昭和8年1月1日 84歳]



柳屋 武雄さん  
[昭和8年1月9日 84歳]



林崎 イシさん  
[大正5年1月19日 101歳]

村上 ツヤさん  
[昭和3年2月10日 89歳]

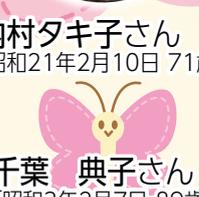


内村タキ子さん  
[昭和21年2月10日 71歳]

## 3月 生まれ



白坂 ハルさん  
[昭和2年2月6日 90歳]



千葉 典子さん  
[昭和3年2月7日 89歳]



高橋 キヨさん  
[大正11年3月21日 95歳]



高橋 マエさん  
[大正11年3月14日 95歳]



坂井 輝子さん  
[昭和14年3月10日 78歳]



三本 芳郎さん  
[昭和23年3月7日 69歳]



西田 良子さん  
[昭和19年3月15日 73歳]



村田 サメさん  
[大正4年3月3日 102歳]



米澤マツエさん  
[大正11年3月10日 95歳]



木村 マツさん  
[昭和7年3月12日 85歳]

## 相談部門からの お知らせ

特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘  
新築移転について

平成30年4月に新施設開園予定となりました。現在、当園では多床室（4人部屋）の施設利用料金となっておりますが、新施設では全室が個室対応となっております。それに伴い施設利用料金が変わりますので詳しく説明を聞きたい方は相談員まで申し出ください。

また、来年度の家族会総会においても説明させていただきます。

宜しくご理解とご協力をお願いします。



## 介護 ～昔はね…～

今回は利用者インタビュー。らくらく5号室のお2人です。

生まれは2人とも橋場地区。小学校在橋場小学校（その当時は御明神小学校の分校）でした。おうちもお隣だったそうです。ここに来て再会し話しに花が咲きとても活気にあふれています。

**米澤マツエさん95歳**

子どもの頃の遊びは、わらをたぐさん持ちより友達と話しながら縄をなっていました。「勉強は大好きで、学級委員もやっていたのよ」と、「こやかに話してくれました。子供の頃のお手伝いは子守をしていたことで、学校にいくのも子供をおんぶしていったそうです。その頃のおやつは、ジャガイモ、飴。飴はいつも棚の上にあっただけで、すぐにはこって食べられなかったそうです。

結婚は17歳お見合い。「昔はね親の決めた人と結婚するのが当たり前だったのよ」と笑って話してくれました。

てくれました。ここでの生活は、「ここもいろいろあります。ありがたうございます。これからもう少しお願ひします。」とのことでした。

**上田シシ子さん91歳**

子供の頃の遊びは縄跳び。勉強は嫌いではなかったけれど、10歳離れた子供のもりで忙しく勉強は出来なかったそうです。子供の頃のお手伝いは主に畑の草取り。その頃のおやつは「マゼンペい。（米と「マ」で作った物で塩味）飴はあったけれどめったに食べられない特別なものだったそうです。

18歳で結婚しすぐ旦那さんは戦争にいったとのことでした。ここの生活は「いろいろ世話してもらって良かった。とても良い所。」とはなしてくれました。

お2人も園の生活に満足してくださっているようで、私達職員もとても嬉しく思います。

## 医務 ～低体温とは～

皆さん自分の平熱を知っていますか？健康な人の平熱は36・5度から37・1度と言われています。実は今、36度以下という低体温の人が増えてきています。低体温は免疫細胞と大きなかわりがあり、放置するとさまざまな病気やガンまでも発症してしまうことがあるそうです。

### ＜低体温の原因＞

- ・運動量の低下による筋肉量の減少。
- ・人間関係や経済面の問題。

体温をあげると病気になるにくい健康な体になり、メタボ対策にもつながります。また脳の血行がよくなり記憶力低下や認知症の予防にもなります。

- 題。家庭問題など生きていくうえでのストレス。
- ＜体温をあげるために＞**
- ・1日30分は歩くようにする。
  - ・体を冷やさないようにする。
  - ・バランスのとれた食事や良眠。

## 栄養 ～骨粗鬆症と紅茶～

骨粗しょう症は骨がスラスカになり骨折や転倒のリスクが高まってしまふ疾患です。高齢者では寝たきりの原因ともなります。骨は骨芽細胞による「骨をつくる働き」と破骨細胞による「骨を壊す働き」により常に壊され新しく作り直されています。骨をつくるのに欠かせない栄養素としてカルシウムが知られています。カルシウムが知られています。カルシウムが知られています。カルシウムが知られています。

な場合があります。そこで今骨粗しょう症の予防・改善に効果的だと注目されているのが「紅茶」です。紅茶にはテアフラビンという骨を壊す働きを抑える成分が含まれています。破骨細胞や骨芽細胞は寝ている間に活性化するので夕食後に紅茶を飲むのがお勧めですが、紅茶はカフェインを多く含むので飲み過ぎには注意が必要です。



# デイサービス だより

「デイサービスセンターでは、1月に新年会を行いました。利用者の皆さんと「北国の春」や、「上を向いて歩こう」など唄い、新年をお祝いしました。

また、レクリエーション活動では「書初め」や、新しいゲーム「テーブルカールリング」を行い、書初めでは、昔を思い出しながら筆を走らせていました。

「テーブルカールリング」では、紙コップにゴルフボールを入れ、点数が書かれた的を目標けて滑らせ、力が強いとテーブルから落下したり、弱いと進まなかったりと、大笑いしながら皆さん楽しみました。

今年も様々なレクリエーションを企画しておりますので、元気にいらして下さいね。



的を狙ってねらって～



新成人を迎えた職員です！  
「気持ち新たに頑張ります！」



良い歌声  
ですよ～♪



達筆です!(^^)!

# 在宅介護支援 だより

今回は「衣食住」の「住」について、です。皆さんのご自宅は高齢になって車椅子が必要な状態になった時に住み続けることができるでしょうか？仕事柄いろんなご自宅を覗かせて頂く機会が多く、「車椅子が必要になったら在宅生活が厳しいな」と思ってしまうケースに度々遭遇します。介護保険制度でも住宅改修がありますが、限度額20万円の軽微な改修程度です。今後、新築やリフォームをお考えの方は是非、自分が高齢になって車椅子を必要とした時でも安心して暮らせるようなご自宅にすることを勧めます。たとえば、玄関の段差をバリアフリーにして、トイレの空間は広くし、ドアは全て引き戸に。また、自分の寝室は動線を考慮してトイレの近い場所にするこの段階では手すりは付けず必要になった

ら、介護認定を受けて、介護保険で手すりを付けます。いろいろな方法があるのでご相談下さい。



# もっとクロス！大賞

2月23日(木)

日本赤十字社では広報活動を評価し表彰する、「もっとクロス！大賞」が毎年開催され、今年度で9回目を迎えました。今回写真部門も含め279作品のうち、もっとクロス部門で優秀賞□演発表5作品には選ばれませんでした。21作品に入賞することができました。全国広報担当者会議においてポスター発表を行いました。どの支部、病院、血液センター、福祉施設どの作品も素晴らしいものでした。写真部門では1作品エントリーしたものを紹介いたします。



おばあちゃんのほっぺ



## 行事予定

4月

○誕生会 ○防災訓練

5月

○誕生会 ○大相撲星取（夏場所）

6月

○誕生会 ○防災訓練（夜間想定） ○運動会

## 新人職員紹介

よろしくお願いします。

### ●米澤 礼

この度鶯鳴荘で働かせていただくことになりました。介護の仕事に興味があり、色々なご縁でお世話になる事になりました。経験も少なく、至らない点も多々ありますが、皆様にご指導いただきながら、利用者の皆様のために頑張っていきますのでどうぞよろしくお願い致します。

## お知らせ

岩手県の赤十字を紹介する

「第17回赤十字ふれあいフェスティバル」開催  
平成29年5月28日(日) 午前9時から午後4時  
イオンモール盛岡 イーハートブ広場  
多くの皆様のご来場をお待ちしております。

通信欄

## ご協力ありがとうございました

- 白石食品工業株式会社 様
- YUYUファーム 様
- 横田 多嘉子 様

## 初任者研修

昨年11月に開講した介護職員初任者研修が平成29年1月11日をもって終了しました。今年度は6名の受講者が終了証を手にし、それぞれの職場での活躍や新たな道を進まれます。これまで当園の介護初任者研修を終了した受講生は全部で20名となりました。29年度も開催予定ですのでお問い合わせください。



## 編集後記

3月といえば卒業式ですね。当園には今年、卒業・入学を迎える子供を持つ親が沢山あります。特に高校受験を控える子供の親が多く、ただならぬオーラが…と言うのは冗談ですが、やはり子供を支える親も陰ながら頑張っているなあと感じる日々です。私も小学校を卒業する息子がいます。現在親は卒業式での謝辞の特訓中です。出会いと別れの春。思い出になるのは寂しい反面、新たなスタートが待っています。この広報誌が発行される頃にはそれぞれの春が訪れている事でしょうね。受験生がんばれ!!

## 特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第121号 2017.3

〒020-0573 雫石町南畑第32地割263番地  
TEL 019-695-2131 FAX 019-695-2576  
E-mail oumeisou@oumeisou.jrc.or.jp  
ホームページURL <http://www.oumeisou.jrc.or.jp>

日赤鶯鳴荘

検索