

ほりさと通信

和菓子でほっこり

おやつレクリエーション



10月14日・15日の2日間で「おやつレクリエーション」を行いました。
今回ご用意したのは、あん団子とみたらし団子の2種類。
さらに、デイサービスで利用者様と一緒に育て、収穫して蒸かしたさつまいももお皿に添え、秋ならではの「おやつプレート」となりました。
白玉団子はもちもちで食べ応えがあり、さつまいもは「ほくほくして美味しい」と大好評でした。
利用者様には以下の工程を手伝っていただきました。

- ・白玉の上にあんこを乗せる
- ・団子をみたらし餡にくぐらせる
- ・さつまいもをバランスよく盛り付ける

おやつレクリエーションでは皆さんに美味しいものを味わっていただきたいのはもちろんですが、手や指を使ったり、どこに盛るかを考えたり、目で確認したり楽しみながら機能訓練も兼ねています。今後も楽しく元気に！をモットーにレクリエーションを企画していきますのでご期待！



ボランティアライフ



10月から12月にかけてボランティアの方々がたくさん来てくださいました。10月は「よさこい姫の会」。こちらは女性グループで、よさこいの鳴子を鳴らしながら、元気に踊って下さいました。利用者様も一緒に楽しく踊り大盛況！
11月は「呑べーず」。こちらは男性グループで懐メロや童謡を演奏して頂きました。軽快なギターサウンドやキーボードの音に聞き入る姿が多く見られました。
感染症予防の為、ショートステイの利用者様の見学はありませんでしたが、今後は合同で楽しんで頂けるよう企画していきたいと思っております。またボランティアに来て頂いた方々からは「利用者様も職員さんも盛り上げ上手で気持ちよくできました。」とお褒めの言葉もあり、ますます張り切って盛り上げていこうと心に誓うのでした。



鏝阿寺へ紅葉狩りに 行ってきました



11月27日・28日、12月4日5日で鏝阿寺へ紅葉見学に出かけました。当日は気持ちいいほどの快晴で境内のイチョウもちょうど見頃。青い空に鮮やかな黄色いイチョウがよく映えて思わず立ち止まって見入ってしまう美しさで、利用者の皆様からも「きれいだねえ」と笑顔がこぼれるほどでした。イチョウの木をバックに記念撮影も行い、どの写真も絵葉書のような一枚に。皆さんが子供に戻ったように楽しそうにはしゃぐ姿が見られ、スタッフも思わず笑顔になりました。そのあとは、三船屋さんのたい焼きをみんなでいただきました。あんこがぎっしり詰まっていて、「おいしいね」「久しぶりに食べたよ」と大好評でした。来月も、皆さんが楽しめるイベントを企画してまいります。お楽しみに！



クリスマス会



サンタが街にやってくるゲーム

12月24日はクリスマスイブということで、ウクレレサークル「チェリーズ」さんをお招きして、スペシャルライブを開催しました。童謡や歌謡曲を、ウクレレの優しい音色で演奏してくださり、心温まる素敵な歌声に、皆さま自然と笑顔に！口ずさみながら楽しめる姿も多く見られました。25日はクリスマス本番ということで、クリスマスに因んだゲーム（サンタが街にやってくるゲーム）をして大盛り上がり！笑い声が響き渡る楽しいクリスマスとなりました。

そしておやつはクリスマスケーキをご用意しました。チョコケーキとショートケーキがあり「そっちもおいしそうね」「もっと食べたいわ」と喜ばれる声があちこちから聞こえました。

さらにクリスマスプレゼントとしてレッグウォーマーをお渡ししました。ラッピングには職員の遠藤さん手作りの折り紙のかわいいサンタクロースを添え、皆さまに喜んでいただけました。利用者様の笑顔に来年もがんばろうと思う職員たちでした。

編集後記

「ほほえみ」時代から使用していたフロアの椅子を新調しました。15年以上、毎日利用者様を支えてくれた椅子なので、かなり年季が入っていました。「今までありがとうございます」と感謝の気持ちを持ちながら、新しくしました。今度の椅子は座り心地も良く、色も爽やかな明るいグリーンで評判も上々です！
編集委員 安藤・森島

【冬こそ注意！脱水の危険性と水分補給の大切さ】
冬は、のどの渇きを感じにくく、気が付かないうちに体内の水分が不足しがちです。暖房による乾燥やトイレを気にして水分を控えてしまうことも脱水の原因になります。

脱水は放っておくと…

- ・ふらつきや転倒のリスクが上がる
- ・便秘になりやすい（尿路感染症が起こりやすい）
- ・意識の低下や、最悪の場合は命にかかわることも

高齢の方は特に気づきにくく、重症化しやすいのが特徴です。だからこそ、水分補給がとて大切なのです。

- ・のどが渇く前に“こまめに少しずつ”飲むこと
- ・温かいお茶やスープも水分として◎
- ・こたつや暖房中は脱水がすすみやすいので意識して摂取

デイサービスでの取り組み
来苑時にまずほうじ茶を一杯お出ししています。
午前中は、入浴や機能訓練もあるため、2〜3回おかわりを注ぎに巡回しています。

昼食時は気分を変えて新しく緑茶をお出ししています。緑茶に含まれるカテキンには抗菌作用があるため食後の口腔内環境を整え誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

15時のおやつの中には、コーヒー・紅茶・昆布茶・緑茶から好きな飲み物を選んでいただき一杯提供しています。無理のないペースで楽しみながらとれるように心掛けています。冬でも体は毎日水分を失っています。小さな積み重ねで、脱水はしっかり予防できます。小まめな水分補給を大切にしていきたいです。

介護の豆知識