

# ゆうゆうだより

発行日  
平成一七年  
四月三〇日  
第四一号



岸渡川堤の桜並木(上)



そうやね

きれいやね



みんなではい、ポーズ!

## 春の陽気に誘われお花見

四月九日、富山地方にソメイヨシノの開花宣言が出され県内の桜が一斉に咲き始めました。

当施設でも小矢部城山公園や福岡の岸渡川の桜を見に行きました。いずれの日もお天気に恵まれみなさん「とてもよい楽しみをしました」と感動されました。

介護職員 萩野 和博

## お釈迦様の生誕祝う花祭り

四月十三日花祭りが行われました。ゆうゆうハウスの利用者のほかに、グループホーム「はっちょうとんぼ」の利用者も参加されました。

順向寺の平野信教住職に続き全員で読経したあと、浄行寺の宮村昌也住職の説法に聞き入っていました。最後にお釈迦様の仏像に甘茶をかけお参りをしました。信仰の厚い方が多く、お釈迦様の像の前には長い列が出来ていました。

当日は「ピハール高岡」の皆さんの協力もあり有意義な時間をすごせました。

介護職員 萩野 和博



ありがたいわあ



南無阿弥陀仏

# ニューフェイス紹介 ～これからの抱負



介護福祉士 大野 雄一

私は今後、学校で学んだ知識を有効に活用して、利用者が安心して生活できるように介護を行っていききたいと思います。  
 そして現場での介護から、利用者一人ひとりに合う介護を行えるように、日々技術の向上に努めていきたいと考えています。



介護福祉士 横川 こずえ

はじめまして、こんにちは、横川です。  
 私は、相手の立場に立った介護が出来る職員を目指し、誰からも信頼される職員になれるよう頑張っていきたいです。  
 まだまだ未熟なところがあると思いますが、よろしくお願ひします。



介護福祉士 小牧 理絵

四月から新入社員として、今まで学んできた事を活かし、これからもっと勉強しながら頑張っていきたいです。  
 毎日、笑顔で元気に利用者の方と接したいと思っています。  
 これからよろしくお願ひします。



介護福祉士 窪島 静佳

今は仕事を覚える事で精一杯ですが、今まで学んできた事を基本として忘れず、一生懸命頑張っていきたいです。  
 利用者の方々に、早く名前と顔を覚えてもらえるように、そして利用者の方々と一緒に楽しく過ごしていければ良いと思っています。  
 これからよろしくお願ひします。



作業風景(上)(左)



昨年も倶利伽羅へ花見に行きました(上)



ステップマシンで筋力アップ(右)

デイケアでは土日を除く毎日、利用者の皆さんと作業やADL体操、レクリエーションを通して身体の維持と心の活性化を図っています。  
 五月には倶利伽羅へバスハイクに出かける予定です。  
 介護職員 沢田 ふみ子

# 1. ストレッチ 血行を良くし固まった筋肉を柔らかくする

(目安として10~20回)



- ①両足のかかとを矢印の方向に伸ばしましょう
- ②つま先を矢印の方向に伸ばしましょう

# 2. 太ももの前 すり足の解消

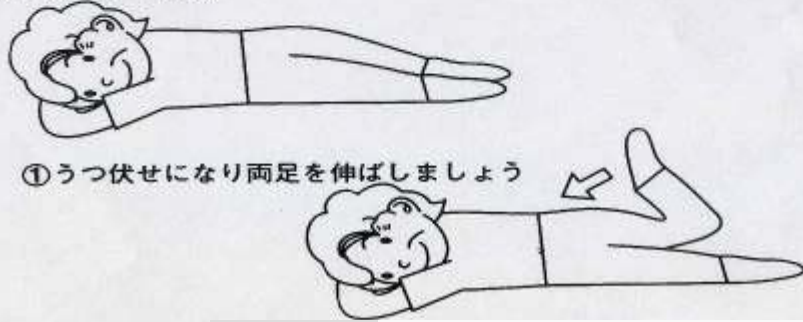
(目安として5~10回)



- ①片足をゆっくりと持ち上げましょう
- ②持ち上げたら無理をせず下ろしましょう

# 3. 太ももの後 すり足の解消

(目安として5~10回)



- ①うつ伏せになり両足を伸ばしましょう

- ②片方のかかとをゆっくりとお尻につけるようにしましょう



「継続は力なり」ぜひおこなってみてください。  
作業療法士 竹田 佳菜恵

注意  
転倒はこれだけが原因ではありません。病気の影響、薬の副作用、住環境など様々です。

## 《転倒予防》

最近わずかな段差でつまづくことはありませんか？今回は短い時間でかんたんに行える転倒予防法を紹介します。



年を取るとすり足になります。



筋力低下が原因です

大腰筋 太もも前方の筋肉



筋力低下は40歳代から既に始まっています。

筋肉を鍛えましょう!

《桜餅づくり》

桜のつぼみが膨らむころ、デイケア利用者で一階利用者と桜餅を作りました。焼いたり、あんこを丸めたり、包んだりして和気藹々と桜餅作りをほんのり楽しみました。味もとてもおいしく皆さんに好評でした。

介護職員 沢田 ふみ子



おいしく  
できました

んまいがに焼ける  
やるか？

しっかり焼いてよ



《お知らせ》

御存知ですか？当施設には数ヶ所に『御意見箱』が設置されています。玄関、一階廊下、二階洗濯物置き場、二階衣類置き場。サイズも小さくかわいいので一度探してみてください。

この『御意見箱』を数ヶ所にしかも人目の付かない場所に設置したことで、人目を気にせず投稿できるようになりました。今後も皆様の声をどうか聞かせてください。

支援相談員 尾ヶ口 徹



御意見箱設置してあります。皆様の貴重なご意見お待ちしております。

《部会紹介 生活部会》

生活部会では、利用者の皆様がよりよい環境の中でいきいきと楽しく、また安全・安楽に生活していただき、当施設で充実した日々を送れるように努めています。

現在行っている主な活動として

各種クラブの開催(書道、華道、フラワーアレンジメント)

利用者の皆様が生活するうえでの問題や施設の生活環境の改善を行っています。

また今年度は中庭での花、野菜の栽培も利用者の皆様と一緒にやっていく予定です。

生活部会委員長  
介護福祉士 高畑 真梨

《行事予定》

- 五月十八日(水) 演奏会
- 六月八日(水) 運動会
- 七月七日(水) お盆の法要
- 七月十三日(土) 夏祭り
- 八月二四日(水) あんぼたん

《編集後記》

桜の季節も終わり初夏の風を感じるようになってきました。当施設では新人職員も入り、日々奮闘しています。社会に出たばかりで慣れなところもありますが一生懸命に仕事をしています。そんな姿を見ていると自分もがんばらねばと思う次第です。

介護職員 萩野和博

