

ケアサポートセンターようざん 事業所案内

| 所在地 | 提供サービス | 事業所名 | 電話番号 | FAX |
|---------------------|-------------------|---------------------|--------------|--------------|
| 高崎市 上並榎町 1180 | 看護小規模多機能型居宅介護 | ケアサポートセンターようざん | 027-386-6643 | 027-387-0310 |
| | 訪問看護 | 訪問看護 ケアサポートセンターようざん | 027-386-6643 | 027-387-0310 |
| | 小規模多機能型居宅介護 | ケアサポートセンターようざん並榎 | 027-386-5843 | 027-387-0310 |
| | 認知症対応型デイサービス | スーパーデイようざん | 027-362-0300 | 027-362-0036 |
| | グループホーム | グループホームようざん | 027-362-0300 | 027-362-0036 |
| | 居宅介護支援事業所 | 居宅介護支援事業所ようざん | 027-329-5443 | 027-362-0036 |
| | デイサービス | デイサービスようざん並榎 | 027-362-4373 | 027-329-6648 |
| | ショートステイ | ショートステイようざん並榎 | 027-329-6643 | 027-329-6648 |
| 高崎市栗崎町 141-1 | 請求事務 | 本部事務所 | 027-362-0300 | 027-362-0036 |
| | 小規模多機能型居宅介護 | ケアサポートセンターようざん栗崎 | 027-353-4393 | 027-353-4392 |
| | 認知症対応型デイサービス | スーパーデイようざん栗崎 | 027-350-9981 | 027-353-4392 |
| 高崎市貝沢町 1492-1 | ショートステイ | ショートステイようざん | 027-386-8643 | 027-386-8644 |
| | 小規模多機能型居宅介護 | ケアサポートセンターようざん貝沢 | 027-386-5043 | 027-386-5044 |
| 高崎市双葉町 22-9 | 認知症対応型デイサービス | スーパーデイようざん貝沢 | 027-386-5143 | 027-386-5044 |
| | 小規模多機能型居宅介護 | ケアサポートセンターようざん双葉 | 027-386-9943 | 027-386-9843 |
| 高崎市石原町 4516-1 | 認知症対応型デイサービス | スーパーデイようざん双葉 | 027-386-9743 | 027-386-9843 |
| | 小規模多機能型居宅介護 | ケアサポートセンターようざん石原 | 027-381-6743 | 027-381-6943 |
| 高崎市飯塚町 1030-1 | 認知症対応型デイサービス | スーパーデイようざん石原 | 027-381-6843 | 027-381-6943 |
| | 小規模多機能型居宅介護 | ケアサポートセンターようざん飯塚 | 027-381-6812 | 027-381-6544 |
| | 認知症対応型デイサービス | スーパーデイようざん飯塚第2 | 027-381-6813 | 027-381-6544 |
| | グループホーム | グループホームようざん飯塚 | 027-381-6543 | 027-381-6544 |
| | 定期巡回・随時対応型訪問介護 | キュアステーションようざん | 027-381-6136 | 027-381-6294 |
| | 訪問介護 | 訪問介護ぽから | 027-381-6353 | 027-381-6294 |
| | デイサービス | デイサービス プランドールようざん | 027-381-6429 | 027-381-6294 |
| | サービス付高齢者住宅 | ナーシングホームようざん | 027-381-6457 | 027-381-6294 |
| 高崎市飯塚町 1311-6 | 居宅介護支援事業所 | 介護相談センターようざん飯塚 | 027-381-8511 | 027-381-6294 |
| | 訪問看護 | ナースステーションようざん | 027-370-4355 | 027-370-4358 |
| 高崎市倉賀野町 2191-1 | グループホーム | グループホームようざん倉賀野 | 027-329-5743 | 027-329-5843 |
| | 小規模多機能型居宅介護 | ケアサポートセンターようざん倉賀野 | 027-387-0043 | 027-387-0343 |
| 高崎市中居町 557-2 | 小規模多機能型居宅介護 | ケアサポートセンターようざん中居 | 027-386-8043 | 027-386-8143 |
| 高崎市中小居町 1052 | 小規模多機能型居宅介護 | ケアサポートセンターようざん小居 | 027-386-4343 | 027-386-4443 |
| | 認知症対応型デイサービス | スーパーデイようざん小居 | 027-386-4143 | 027-386-4443 |
| | 配食サービス | 配食センターぽから小居 | 027-386-4844 | 027-386-4443 |
| 高崎市綿貫町 750-1 | デイサービス | デイサービスぽから | 027-386-5776 | 027-381-6043 |
| | 配食サービス | 配食センターぽから | 027-386-5778 | 027-381-6043 |
| 高崎市八幡町 768-1 | 特別養護老人ホーム | アングランテ | 027-395-7077 | 027-395-7078 |
| | ショートステイ | アングランテ | 027-395-7077 | 027-395-7078 |
| 高崎市藤塚町 324-2 | 小規模多機能型居宅介護 | ケアサポートセンターようざん藤塚 | 027-395-5543 | 027-395-5544 |
| | 特別養護老人ホーム | モデラート | 027-386-6255 | 027-386-6245 |
| 高崎市八幡原町 1009-30 | ショートステイ | モデラート | 027-386-6255 | 027-386-6245 |
| | 特別養護老人ホーム | アダージオ | 027-386-2117 | 027-386-2568 |
| 高崎市八幡原町 1009-31 | ショートステイ | アダージオ | 027-386-2117 | 027-386-2568 |
| | 小規模多機能型居宅介護 | ケアサポートセンターようざん大類 | 027-386-8604 | 027-386-8605 |
| 高崎市柴崎町 1160-1 | 生活支援サービス 便利屋さん | ファミリーようざん高崎中央店 | 027-328-8808 | 027-386-5177 |

お問い合わせは、
右記フリーダイヤルまで

ようざんで老後良い
0120-43-6541

認知機能低下予防プログラム「シナプソロジー」の実例紹介と体験

10月17日(火)高崎市総合福祉センターたまごホールで、株式会社ルネサンス新規事業推進部シナプソロジー事業チームの谷賢造先生をお迎えして認知機能低下予防プログラム「シナプソロジー」の勉強会を行いました。実例紹介やプログラムの体験を中心に一緒に楽しく体を動かすことで和気藹々としたムードとなり、思わず笑いが起こる大変楽しい研修でした。



【シナプソロジーとは】

出来ることを目的にしない「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段やり慣れていない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能低下を予防するプログラムです。笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく続けられるのが特徴です。

【実践内容の1例を紹介します】

最初は2人1組となり、「奇数偶数」というプログラムを体験しました。

ルールは、ジャンケンをして勝った人が奇数チーム、負けた人が偶数チームとなり、ペアで向かい合い指示を聞いて「奇数」と言ったら奇数の人は手を前に出し、偶数の人は手を開きます。「偶数」と指示があったら奇数の人が手を開き、偶数の人が手を前に出します。ペアを組んだ人とは違う動きになるのですが、実際体験してみると…。ルールは解っていても、ついペアの人と同じ動きをしてしまったり、手が当たったり、プログラムに勝ち負けはないのですが、つい夢中になり1回1回の指示に「わあ～手が当たっちゃった」など一喜一憂する自分がいました。ただここで終わらないのがシナプソロジーです。指示を変え、刺激を変えていきます。この事をシナプソロジーでは「スパイスアップ」と言います。また難しいと思った時は「難しい」とは言わず「刺激的～」と言います。最初は「奇数」、「偶数」といった言葉でしたが、次は「3」、「6」など数字での指示に変わり、足し算した答えの数字、引き算、かけ算、割り算と次々とスパイスアップしていき頭はフル回転です。時々「うわぁ難しい」と言ってしまう自分を抑え「むずか…刺激的～」と前向きに楽しくプログラムに参加できました。

他にも座ったまま出来るものや、グループで出来るシナプソロジーに参加させて頂き、刺激を変えていくことで、本当にバリエーションの多いプログラムという事も学べました。

【脳を活性化するために大切な3要素】

- ①新しい適度な刺激：出来ないけど、練習してみたい程度の言語、手足を伴う動き、運動
- ②栄養：バランスの良い食事、水分、DHA
- ③休養：疲れたら休む、睡眠の確保

ようざんには、シナプソロジーのインストラクターが4名在籍していますが、自分自身も今回学んだ大切な3要素を踏まえ、シナプソロジーにより磨きをかけ、レクリエーションやいきいきサロン、オレンジカフェなどで今回の研修を活かし、利用者様や地域の皆様と一緒に楽しみながら脳の活性化をしていけるよう、取り組んでいきたいと思っております。また、日頃より普通の生活の場面でも「難しい」ではなく「刺激的～」と言って前向きに取り組んでいけたらと思います。大変貴重な体験とお話しをどうも有難うございました。(高林)



特別養護老人ホームアダージオ



特別養護老人ホームアダージオがオープンしました。

みなさんはじめまして。自然豊かな八幡原では、田んぼの稲穂が色付き収穫の季節を迎えました。特別養護老人ホーム『アダージオ』は10月1日にオープン致しました。これも開設までにご協力して頂きました皆様のお力があって心より感謝申し上げます。『アダージオ』は入所定員29名、ショートステイ10名、計39名の地域密着型の従来型個室の特別養護老人ホームです。『アダージオ』とはゆったりとした速度でという意味があります。従来型ならではの利用者様が皆様で集う団欒の時間を大切にしつつ、お一人お一人のゆったりとした生活リズムに合わせた、思いやりある介護ケアが行えるよう、日々手探りではありますが職員一丸となり努めています。初心を忘れず笑顔あふれる施設を目指します。玉村スマートインターからも近くお車でのアクセスも良好です。お近くにお越しの際は、是非お気軽にお立ち寄りください。(天田)

便利屋 ファミリーようざん

こんにちは、ファミリーようざん高崎中央店の店長吉田です♪
 今回は、草刈りのご依頼です!お見積りに伺った時には草が伸びていて、どんなお庭なのかわかりませんでした。今回のお客様はお仕事が忙しくなかなかできないので…という事で承りました。まずは念入りな打ち合わせから作業開始。大切にしている植物を万一切り落としては困るので。スタッフ4名で道具などを使い作業を行いました、草刈りをしていくうちにとても素敵なお庭が現れてきました。綺麗になるとホントに嬉しいものですね。お客様のご希望通りに作業を完了し、喜んで頂き笑顔も頂けると大変嬉しいです。私は本当に「笑顔」が好きで便利屋さんです。
 今回はスタッフ4名で朝から午後の3時過ぎまでの作業でした。刈った草は袋詰めしお客様に処分して頂きました。当方での処分がない分、金額は安価となります。
 お見積りになるべくお安くお手伝いできるように提案させていただきます。



金額、作業内容などきちんと提示させて頂いてから作業を行います。親切、丁寧に対応させていただきます。無料でご相談やご提案をさせていただきます。お困り事の解決は便利なファミリーようざん高崎中央店の吉田にお任せください!!皆様の笑顔!!をたくさん拝見できるような仕事をモットーにご依頼お待ちしております。(吉田)

スーパーデイようざん貝沢



10月よりスーパーデイようざん貝沢に勤務し始めた上原です。ここでは個別対応を大切に、いつも笑顔の利用者様とユーモアのある職員の皆さんと日々を過ごしています。今後ともよろしくお祈りします。
 今月は主だったイベントとして「昼食レクリエーション」と「ハロウィン」を行いました。
 19日に行われた昼食レクリエーションは、転居を理由にこの日が最後のスーパーデイようざん貝沢利用日になってしまう利用者様のお別れ会を兼ねていて、この方の『好きな食べ物』をメニューに取り入れました。ご本人にもご満足頂けたようで『これはうまい』の一言を頂くことができました。
 ハロウィンのイベントではホールをかぼちゃやコウモリなどで飾り付け、ハロウィンなのになぜか「昭和のカフェ風」なメニューでおもてなし。



昭和のカフェと言えばナポリタン・ホットサンド・コーヒーゼリー&プリン!!職員も昭和風?な衣装に着替え、利用者様と一緒に盛り上がりました。今後楽しいイベントを考えていますので、皆様お気軽にお立ち寄り下さい。職員一同お待ちしております。(上原)

特別養護老人ホームアンダンテ



皆様、こんにちは。日差しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしですか?
 こちら特別養護老人ホームアンダンテでは、富岡保健福祉事務所の立ち合いのもと、年に1度の入居者様の胸部レントゲン撮影を実施しました。数日前から医務中心に当日のスケジュールを組み、ユニットからの移動、着脱、移乗など、介護・医務・事務と連携をし、スムーズに行うことができました。日頃のチームワークの成果?でしょうか!
 そして、秋といえば味覚の秋。ご家族から頂いた梨とチーズケーキをおやつ作りをしました。「おかわり!」が出るほどの美味しさで、入居者様



はもちろん、職員もわいわい言いながら楽しみました。
 また、八幡地区の芸能祭に参加させていただきました。生憎の雨でしたが、西部小学校の体育館は熱気にあふれ、コーラスや剣舞、獅子舞などの、華やかな衣装と勇ましい姿は普段なかなか見る機会がないため、時間を忘れて見入ってしまいました。皆さんの輝かしいお姿に、何かを始めるのに遅いということはないと、つくづく思いました。
 これから、日を増す毎に寒くなり、感染症の心配も出てきます。入居者様をお預かりする側として、『持ち込まない、感染させない』を徹底していきたいと思っています。皆様も、どうかお体を大事にお過ごし下さい。(島田)

初任者研修修了おめでとうございます!

介護職員初任者研修の職業訓練が7月20日~10月19日の3ヶ月の日程で開催され9名の訓練生が研修を修了し訓練を終えました。この職業訓練は、ようざんの研修室を使用し、経験を積んだようざんの職員が講師として教壇に立ちます。介護技術を基礎から学び、現場で活躍する即戦力を養うもので、学科147時間、実技73時間、実習84時間の訓練です。
 訓練開始当初は、みなさん「介護の仕事が自分にできるだろうか?」と不安な様子も見られましたが、実践的な訓練を通して自信を持って、胸を張って群馬県や埼玉県の介護施設や障がい者施設への就職を決めて働き始めました。



9名の訓練生は年齢・性別・経歴も様々ですが、連絡を取り合ったり、食事に行ったりと、とても仲良くなりました。訓練が終了しても、悩みを相談したり、気晴らしをしたり、良い仲間であってほしいと願います。
 ようざんは卒業しても訓練修了生の活躍を応援していきます。訓練お疲れさまでした!(竹田)

スーパーデイようざん小埜



皆様、こんにちは。あっという間に今年も残り少なくなってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。秋といえば「食欲の秋」ということで、スーパーデイようざん小埜では食事レクリエーションを企画いたしました。
 10月14日の「焼うどんの日」にちなんで麺好きの利用者様のために、昼食レクリエーションとして焼うどんを作りました。お料理上手な利用者様をお願いし、まず野菜を炒めていただきました。「任せて!」と腕まくりをされると、「キャベツは入れるの?」「野菜がいっぱいあった方がいいわよ」「お肉は?」等と、てきぱきと作っていただきました。久しぶりの麺料理に利用者様も喜んでいらしゃって、美味しくいただくことができました。
 おやつレクリエーションではかぼちゃのプリンを作りました。生のかぼちゃを電子レンジで温めてから切って、そのあと裏ごしして作りました。ほどよい甘さで、こちらも利用者様に好評でした。



また、10月は秋の長雨が続き、室内で紙コップや牛乳パックを積み上げるゲームをたくさん行いました。塗り絵に集中していた利用者様が高く積み重ねた紙コップに気づき、「うわーすごいね!」と驚いていらつしたり、冗談で「えいっ!」と倒そうとしたりと、思った以上に盛り上がり、自然と笑顔も多くなりました。
 利用者様の笑顔が増え、少しでも「楽しかったよ」「来てよかった」等と言っていただけるよう、来月も紅葉狩りや食欲の秋パート2などいろいろな企画を考えていきたいと思ひます。(関口)

特別養護老人ホームモデラート



暑かったり寒かったり、例年がない不安定な気温が続く日々が続きました。10月1日にお隣にオープンした「特別養護老人ホームアダージョ」の職員の方と一緒に仕事をし、あっという間に11月になっていました。時が過ぎるのは早いものですね。青森生まれの私にとっては群馬の「からっ風」というのでしょうか、とても耐えられずここ最近では寒さと闘っています。寒い時は日本酒で心も体もあったまりたいですね…。
 話はさておき、特別養護老人ホームモデラートでは秋の食事レクリエーション「お月見だんご」を作りました。白玉を練る際にお水を使わず



豆腐を使うと柔らかく口当たり良くなり、利用者様と楽しく一緒に作ることが出来ました。皆様「おいしかったよ!」と笑顔でおっしゃって下さいました。秋は食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋などなど、たくさんの秋がありますよね。美味しい物だらけで困っちゃう季節です!
 利用者様も職員も体調に気をつけながら、秋冬を乗り越えていきたいものです!温かい飲み物を飲んで身も心も温まりましょう☆!(お酒は控えめに♡)(鈴木)

ケアサポートセンターようざん倉賀野

夏を思わせる残暑が続いたと思ったら、梅雨を思わせるような秋の長雨と大きな台風が過ぎ去り、一気に秋の日差しに変わり、肌寒さを感じるようになりました。皆様、体調など崩していらっしゃいませんか？

私は前橋から自転車通勤をしているのですが、長雨が続き、10日以上も自動車通勤を余儀なくされ、「車は楽だなあ。」と思う反面、身体の調子が悪く(鈍く)なるのを自覚し、運動不足を実感して早く雨が止む事を願っていました。台風一過、風が強いながら晴れ間が射し、自転車を整備し久々に跨った時の高揚感。「やっぱりお天道様はありがたいなあ。」と心の底から実感した瞬間でした。

皆様、「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」、どんな秋を満喫していらっしゃいますか？ケアサポートセンターようざん倉賀野では、そんな雨模様にも負けず、10月は様々な慰問が盛りだくさんでした。

5日には「高崎アコーディオンサークル福寿草」様、16日には「前田セツ子ショー」様、20日には「歌のボランティア 藤の会」様。毎回、様々な歌や演奏、踊りでケアサポートセンターようざん倉賀野の利用者様を



しませてくださり、本当に楽しく、ありがたく、頭が下がる思いでいっぱいです。利用者様も、「この歌は知ってる。」「上手な歌ねえ。」「この踊りは私も出来るかも。」と、手拍子や、時に一緒に唄い、ボランティアの方と共にダンスのステップを踏んだり、と思いつきに楽しんでいらっしゃいました。中には、静かに歌を聞きながら涙ぐむ姿も見受けられ、その歌にどんな思い出があったのか？と考えさせられる事もあります。利用者様一人一人に『人生』の年輪があり歴史がある、という事を再確認し、また今日からのケアに生かしていきたいと思えます。

長雨も過ぎ、これから一気に寒くなってきます。ケアサポートセンターようざん倉賀野では、利用者様・職員共に、風邪を引いたり体調を崩す事がないよう、気を付けて日々を過ごしていきたいと思えます。(佐野)

ケアサポートセンターようざん栗崎

秋の深まりから徐々に朝晩の冷え込みが強まり、冬の訪れを感じられる季節となってきました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。風邪を引かないように、体調に気を付けてお過ごしください。

ケアサポートセンターようざん栗崎では、利用者様に秋の行事を楽しんで頂きました。まず、食欲の秋ということで、屋外でバーベキューを行いました。辛い良い天気にも恵まれ、爽やかな秋の空気を感じながら、炭火で焼きたてのお肉や焼きそばなどお腹いっぱい召し上がって頂きました。外で皆様と食べる食事は、いつもよりさらにおいしく感じられた様子で、たくさん召し上がって頂きました。

次に、運動の秋ということで、運動会を開催しました。あいにくの雨天でしたが、室内では天気に負けず皆様元気に大変盛り上がりしました。赤組・白組に分かれて、お玉リレー・玉入れ・パン食い競争に参加して頂きました。皆様、真剣な眼差しで競技に挑み、楽しく身体を動かして頂くことができました。最後に、職員対抗リレーをご覧頂き、楽しい時間を過ごして頂きました。

また、岩鼻地区運動会の観覧にでかけました。地域の方々のご挨拶し、良い交流の機会となりました。これからも地域密着型の施設として、地域の方々とのふれあいの場を大切にしていきたいと思えます。今後どうぞよろしくお願い致します。(金井)



グループホームようざん

気温が低い日が多くなってきています。みなさま風邪などひかないようご注意ください。

グループホームようざんでは今月もたくさんのレクリエーションを開催させて頂いたり参加させて頂いたりしました。まずはスーパーデイようざんの運動会です。事業所は隣で棟もつながっているので数名で参加させて頂きました。利用者様はとても楽しそうな様子で終わった後も「楽しかった」「たまにはああいうのもいいね」とたくさんの笑顔を見ることができました。他事業所のレクリエーションには参加する機会が少なかったため、今後は積極的に参加させて頂こうと思いました。グループホームようざん開催のものでは、ハロウィンが近いという事で2色ゼリーとコウモリクッキーの販売に行きました。2色ゼリーは利用者様と相談してオレンジジュースとぶどうジュースの2層仕立てに決め、一緒に作りしました。コウモリクッキーも職員が生地を作り利用者様がコウモリの型抜きをしました。「これ焼いたら最初に頂戴ね」などとおしゃやいながら和気藹々と作りました。焼きあがった最初一枚は温かいうちに召し上



がっていただきました。「あまくておいしいね」と喜んで頂き、次々に焼いていきました。日々を刺激的に過ごして頂きたく職員一同いろいろと企画は行っていますが、どうしても職員の自己満足になってしまう部分があるので、利用者様と一緒に楽しんで行えるレクリエーションをしていきたいと思えます。

日々の体調管理をしっかりとして利用者様職員ともに元気に過ごしていきます。(掛川)

ケアサポートセンターようざん中居



朝夕肌寒く感じる季節となりましたが皆様お変わりありませんか？急な気温やお天気の変化で体調を崩してしまわないよう気を付けていきましょうね！

ケアサポートセンターようざん中居では、雲一つなく爽やかな秋風が吹く青空の下でバーベキューを行いました。手作りのチキンナゲットや焼きそば、フライドポテト等を召し上がって頂き、その後に線香花火を楽しんでいただきました！

今月のドライブは少林山と群馬の森へ行ってきました。少林山では大小様々な達磨に囲まれた達磨寺で参拝し、群馬の森では青々とした木々に囲まれ、沢山のお菓子を持ってのピクニックで充実した時間をお



過ごし頂きました。どちらも晴天に恵まれ、帰ってきてからもお天気に負けない晴れやかな笑顔で皆様談笑していらっしゃいました。

10月中旬には秋の運動会も開催され、せんべい食い競争・玉入れ・輪投げ大会など大いに身体を動かし、大いに笑い利用者様に楽しんで頂くことができました！赤城・榛名・妙義の3チームに分かれて、職員一同全力で応援しました！優勝は榛名チームとなりましたが、どの利用者様も普段からは想像もできないほど、生き生きとしたご様子で健闘していらっしゃいました。

来月も、職員一同、利用者様皆様に沢山笑って頂けるよう頑張っていきたいと思いますので、今後ともよろしくお祈りいたします!!(末吉)

ケアサポートセンターようざん貝沢



皆様、こんにちは！寒い日、雨の日が続く、お天道様が恋しいですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

ケアサポートセンターようざん貝沢では、雨の日でも楽しく過ごして頂きたいと思い、室内運動会を開催しました。パン食い競争では、利用者様の普段見ることのできないお姿を発見し、また職員対抗車椅子リレーでは、職員の意外に器用な(またはぶきつちよな)ところが見られ、とても白熱した運動会となりました。最後にお一人一人に賞状をお渡しして閉会。皆様賞状に手に満面の笑みを浮かべていらっしゃいました。



また、旬の味覚を味わって頂きたく、おやつレクリエーションでさつま芋の蒸しパンを作りました。女性利用者様は、上手に切ったり混ぜたりしていらっしゃいましたが、男性利用者様はちよびり苦手な様子。ですが…蒸しパンをほお張って皆様とても良い表情をされ、「美味しいねー」と召し上がっていらっしゃいました。

これからも、利用者様の笑顔がたくさん見ることができるよう企画を立て、盛り上げていきたいと思えます。(斉藤)

ケアサポートセンターようざん石原

10月は雨が多く例年より寒い秋という印象でしたが、ケアサポートセンターようざん石原では例年通り10月17日に秋の室内運動会を行いました。

その日は昼食から運動会気分を感じて頂こうと、食事はお弁当パックに詰めて提供させて頂きました。午後からはいよいよ本番。利用者様と職員が3チームに分かれ玉入れ、風船運び競争、パン食い競争で盛り上がりしました。特にパン食い競争では手を使ってしまうことが当たり前の競技となり、利用者様からも職員からも大きな笑いが起こっていました。利用者様には楽しく笑顔が絶えない時間を過ごして頂けたと思います。

季節は冬へと向かって行きますがケアサポートセンターようざん石原ではこれからも楽しい時間を提供したくさんの笑顔が頂けるよう職員一同頑張ります!!(今村)



ケアサポートセンターようざん大類



毎日寒気が加わる季節となりました。早いものでケアサポートセンターようざん大類は来月で一周年を迎えようとしています。この一年色々な事がありました。開設当初は職員同士も初顔同士。初めてお会いする利用者様やご家族と信頼関係を構築していく上で、どんなケアや対応がいいのか、職員同士壁にぶつかりながら試行錯誤しながらやってきました。一年経ってどうなったか?という、一年経ってもまだ壁にぶつかるのです!!でもこれは常により良くしようと思う一生懸命な気持ちがある

からではないかと思うのです。「介護に一生懸命です。」と掲げられている「ようざん」の看板通り、皆の一生懸命な気持ちがあるからこそ、新たな壁にぶつかり、その壁をクリアして、どうやったら皆様に喜んで頂けるか?ご満足いただけるか?毎日考えています。

先日ご家族様からお褒めのお言葉を頂きとても励みになりました。そんな出来事を糧にケアサポートセンターようざん大類は一周年をどうやって迎えるか職員一同意見を出しあって案を練っています。(猪熊)

グループホームようざん倉賀野

日一日と寒さが増すこの頃皆さんどうお過ごしですか。グループホームようざん倉賀野では特に風邪をひく方もいらっやらず、皆様元気いっぱいです。

さて、グループホームようざん倉賀野はお隣のケアサポートセンターようざん倉賀野で行われる慰問に毎回、参加させて頂いています。今月も、「アコーディオン演奏会」「前田節子ショー」「歌謡ショー」等に参加させて頂き、皆様と一緒に歌を唄ったり、ダンスを踊ったりと、楽しいひとときを過ごしていただくことができました。不思議なもので、歌や踊りは自然と皆様の心が一つになりますね。

冬本番に向けてますます寒くなっていきます。より一層体調に気をつけていただきながら、これからも利用者皆様の笑顔あふれるグループホームようざん倉賀野でありたいと思います。(本間)



ケアサポートセンターようざん並榎

皆さん、こんにちは。秋も深まり寒さが厳しくなってきた今日この頃、気温の変化で体調を崩したりしていませんか?ケアサポートセンターようざん並榎では、風邪予防対策として、外から戻ってきた職員の手洗いを必ず行うように徹底しています。

さて、月日が経つのは本当に早く、今年も残す所あと2か月を切りました。ユニット内では、来年の干支である戌の壁面作りを製作し始めています。利用者様に協力して頂き12月末までには完成させたいです。先月のレクリエーションでは、十五夜、ドライブ、梨狩りなどのイベントがありました。十五夜では、利用者様に豆腐入り団子を捏ねて頂きました。毎年作る豆腐入り団子はとても柔らかくて利用者様から「おいしい」と好評です。ススキと団子を飾り、十五夜を楽しんで頂きました。ドライブレクリエーションは、コスモスが鑑賞出来る乗附緑地へ出掛け、沢山咲いているコスモスを間近でご覧いただきました。「きれいだね」と利用者様の笑顔を見る事が出来ました。梨狩りは10月後半の雨の合間をぬって出掛けたので、全員をお連れすることができなかったのですが、お土産に美



味しい梨をユニットに持ち帰り、みんなで頂きました。外出レクリエーションは利用者様に大変人気の高いレクリエーションの一つです。外出レクリエーションを通じて少しでも外に出て季節を肌で感じて頂いたり、気分転換をして頂く事は、ユニット内やお部屋で過ごす事が多い利用者様にとって貴重な時間なのではないかと感じます。これから寒くなりますが、お天気の良い日を見つけて、積極的に出掛けられるように心がけ、利用者様に楽しんで頂けるレクリエーションやイベントを企画していきたいと思ひます。(藤田)

スーパーデイようざん栗崎



日なたの暖かさがほっとする気候になってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか?

スーパーデイようざん栗崎では、10月のおやつレクリエーションで、十五夜の日に『みたらし団子』を作りました。お団子を丸める際には慣れた手つきで「細く棒状にして、小さくちぎって丸めるんだよ。」「真ん中はへこました方がいいよ。」と利用者様に教えて頂きながら、一緒にお団子を作り召し上がっていただきました。

また、栗崎アグリファームでは、皆さんと里芋を育て見事な里芋を収穫する事が出来ました。里芋を沢山使って、温かい鍋を皆さんで囲んで芋煮会を行いました。ホクホクとした里芋、秋の味覚を堪能(^o^)

デイサービスようざん並榎



朝晩の寒さも厳しくなって冬の足音が聞こえる様な今日この頃ですが、皆様体調は崩されていませんか?

先月もデイサービスようざん並榎のイベントは盛り沢山でした。ドライブや食事レクリエーション、持ち帰り制作で「くるみボタンのストラップ作り」など行いました。

まずは、鼻高展望花の丘へドライブに出掛け、上毛三山を見渡せる広大なコスモス畑をゆっくりと見ながら身も心もリフレッシュしていただきました。

体育の日には、「運動会」を行い、赤組・白組に分かれ選手宣誓も勇ましく、白熱の玉入れやパン食い競争、職員も粉だらけになった借り物競争など、楽しい運動会となりました。

食事レクリエーションでは、恒例の全国うまいもの展を行いました。新

制作では紅葉の木を作り、皆様で協力して紅葉を貼って頂きました。とても素敵な紅葉の木が出来上がりました。

昼食レクリエーションでは、具沢山うどんを作りました。うどんの生地作りから行い、皆様に踏んで頂いてこしのある生地を作り、製麺機で生地を伸ばして、麺を作って頂きました。皆様からは楽しそうな笑顔と「自分で作ったうどんは美味しいよ〜。」とお言葉が聞かれました。

スーパーデイようざん栗崎では、季節ごとの行事を通じて五感に働きかけながら、利用者様の笑顔にたくさん出会えるレクリエーションを行っていきたく思います。(伊藤)



湯島のB級グルメ「イタリアン」と、具だくさんの豚汁作りを行いました。男性の方々も手際よく包丁を使い「すごく上手ですね」とお声をおかけすると「あまりやらないけど」と、ちょっと照れながら嬉しそうにいらっやいました。おやつには、おでんやパフェ、どら焼きを作り「みんなで食べると美味しいね」「もっと食べたい」など大好評でした。それから、ギター演奏に合わせて昭和歌謡を唄ったり、すごろくや積み上げゲームなど楽しんでいただきました。

来月も利用者様の笑顔がたくさん見ることのできる心温まるレクリエーションを企画していきたいと思ひますので、寒さに負けないよう皆様くれぐれもお身体をご自愛ください。(吉田)

ケアサポートセンターようざん



皆さまこんにちは。6月に入職した須田と申します。まだ日は浅いですが利用者様と一緒に元気で楽しい時を過ごせるようにしていきたいと思っておりますので宜しくお願いします。

さて、秋晴れの爽やかな日が続きますが皆さまいかがお過ごしでしょうか?ケアサポートセンターようざんでは利用者様と一緒にお寿司を食べに行きました。何を食べようか…、メニューや回っているお寿司をキラキラした目でご覧になっていらっしゃいました。そしてご自分で選んだお寿司を美味しく召し上がっていらっしゃいました。

また、利用者様のご家族から渋柿を頂きました。私は渋柿の食べ方を知らなかったで、利用者様に伺うと「この柿は皮をむいて干して食べるのよ。」と昔からの知恵を教えてくださいました。美味しい干し柿ができるのが楽しみです。



また、お食事もあり喉を通らない利用者様が「アイスが食べたい」と一言…そこで私たち職員一同は利用者様の願いをかなえたいと主治医に相談しました。すると主治医は「事業所(ようざん)にいても外にいても何か起こるときは起こるのだと思います。できるだけ思い出を作ってあげてください。」とおっしゃいました。そこで長坂牧場へアイスを食べに行ってきました。アイスを出している時の利用者様の笑顔はとて素晴らしいです。外で食べるアイスはとて美味しいと喜んで頂くことができました。帰り道に、コスモスをご覧になり「綺麗だね～」とおっしゃっていて、お連れしてよかったなあと思いました。

これからも利用者様と色々な事を楽しんでいきたいと思っております。冬に向かって寒くなりましたので、利用者様の体調管理に気を配り職員一同手洗いうがいを徹底していきたいと思っております。(須田)

ケアサポートセンターようざん藤塚



寒暖差が大きく体調を崩し易い季節ですが、皆さん元気にお過ごしでしょうか?ケアサポートセンターようざん藤塚の利用者様は皆さんお元気でレクリエーションも充実しています。

秋の花と言えばコスモスの花が思い浮かびますよね?秋を感じて頂きたいと思い、鼻高展望台の丘へコスモスの花を見てドライブへ出掛けました。満開のコスモスの花に皆さん「いっぱい咲いているね～、キレイだね。」と大変喜んでいらっしゃいました。

また秋の味覚を味わって頂こうと、さつまいも・柿・小豆の3種類のようかんを作りました。ハロウィンバージョンに型をとって頂いていると利用者様から「これ何の形?」とご質問を受けました。職員が「おばけこう



もり」と答えると「えー?!ワハハ」と大笑い。いざ完成すると「かわいいじゃない。」と笑顔でおいしく召し上がって頂きました。そして秋と言えば芸術の秋でもありますよね。ハロウィンパーティーの飾り用に真っ白のちょうちんを用意し、絵を描いて利用者様に色を塗って頂きました。皆様とても真剣で集中しすぎて時間を忘れてしまう利用者様もいらっしゃったほどでした。出来上がった作品は「これぞ芸術!!」という作品です。次号ではハロウィンパーティーの様子をご紹介しますので楽しみにして下さい。

これから寒さが増していきますので皆さん風邪などひかないように、手洗いうがいをしっかりと健康に過ごして頂きたいと思っております。(大塚)

ショートステイようざん並榎



黄金色の稲穂のそよぐ実りの秋になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。ショートステイようざん並榎では、10月も様々なイベントを催しましたので紹介させていただきます。

10日には「鈴木グループ」様の慰問がありました。デイサービスようざん並榎の利用者様と一緒に、皆様と楽しませて頂きました。参加型の慰問でしたので、利用者様も血回しをしたり、踊りに参加したりと、楽しんでいただけた様子でした。職員による情熱的な踊りも見届きましたよ。

続いて、11日にはハロウィンビンゴ大会を実施致しました。皆様でビンゴ大会をしたり、かぼちゃプリンを作って食べました。利用者様にも大変喜んでいただきました。当日の部屋の飾りは利用者様の協力を得て、皆様と制作いたしました。時間を掛けただけあってとても良いものが出来たと思います。

さらに、15日には、食事レクリエーションを開催いたしました。今回の



メニューは「かぼちゃ蒸しパン」です。料理自慢の職員や料理経験豊富な利用者様を中心に作り、色鮮やかなおいしい蒸しパンに仕上がりました。本当においしかったのでしょ…利用者様はあっという間に召し上がっていました。

そして18日には「上毛野はにわの里」へドライブに行ってきた。本来であれば何回かに分けてのドライブを企画していたのですが、あいにくの悪天候により18日の1回だけになってしまいました。当日は見事な秋晴れでして、かわいらしいコスモスが咲いていたので散策しながら写真を撮ってきました。とてもいい写真を撮ることができました。

今月も様々なレクリエーションを通じて利用者様の素敵な笑顔たくさん見ることができました。来月もさらに素敵な笑顔に出会えるよう頑張っていこうと思います。(原田)

デイサービスぽから



寒さが厳しくなってきた今日この頃、皆様いかがお過ごしですか。さて今月も、デイサービスぽからでは元気一杯に利用者様と楽しく過ごして参りました。

毎年恒例となった?運動会を開催致しました。地域の皆様にも参加して頂き、赤チーム、白チーム、お花チーム?の3チームで行いました。数々の好プレーや珍プレーもあり、大変盛り上がった一日でした。玉入れやお菓子食い競争、デイサービスぽから風綱引きやバランスBOX等の競技を、皆様とても真剣に参加して下さい、楽しんでいただけた様です。中



でも、職員が必死で考案した、バランスBOXは多くの利用者様に「これは、面白いわ!」「こんなに楽しいのは初めてだわ!」と大変喜んで頂きました。競技中、職員による人為的ハプニング?も発生し、エキサイティングな人気競技となりました。職員も、利用者様と一緒にとても楽しいひと時を共有できたと実感致しました。

今後も、利用者様に楽しく充実した『時間(とき)』を過ごして頂ける様に、所長を中心としてデイサービスぽから職員一丸となり、更にチームワークを高め頑張って参りたいと思っております。(清水)

ケアサポートセンターようざん飯塚



今回は、利用者様方とお話の中で、私が感銘を受けたお話を紹介させていただきます。

「戦時中はラバウルへ行って…戦後はダムを造ってきました。」白髪頭に大きなごつごつした手、優しい眼差しで口数の少ないA様ですが、戦時中、戦闘機に乗っていた日々の事をぼつりぼつりと話して下さいました。

ラバウルに行き最前線で戦い、極限下で生き抜き、戦後は焼け跡の日本の再建に心血を注ぎ、南アルプスにダムを造り、決して平坦な道のりではなかった人生。そこには一人の人間として悩み葛藤があり、さらには戦中戦後の想像を絶する血のにじむような御苦労がありました。そのA様の生き様こそが、日本人に夢と希望と勇気を与えて下さったのだと改めて深く尊敬致しました。

また先日、音楽センターにて「高崎市戦没者追悼式」が開催され、職員同伴にてB様が参加されました。戦時中お兄様を亡くされ、「将校になった立派な兄でしたのよ。」と誇らし気に話していらっしゃいました。「苦労が多かったけど、兄の事を思うと、励まされたのよ。」と笑顔を見せて下さいました。

私達介護職員は、それぞれの利用者様の人生の歴史に触れ敬意を払う時、その方への理解が更に深くなり、微力ながら励ましその尊厳を守っていくことが出来ると思うのです。

経験の少ない私ですが、利用者様お一人お一人が最後まで誇りを持って輝いて日々を過ごしていただけるよう、支援者として 真実一路の道を日々精進していきたいと思っております。(柳澤)

グループホームようざん飯塚

朝晩の気温の変化が激しく山の木々も装いを変える時期となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、グループホームようざん飯塚では秋の花の代表とも言えるコスモスを見に鼻高展望花の丘に行ってきました。眼下に広がる40万本の背丈ほどもあるコスモスの花々に圧倒され、「きれいね〜」「すごいね〜」しか言葉が出てきませんでした。しばらく見て歩くと、他にもいろいろな花が咲いて、好きな色の花をバックに記念撮影をしました。上毛三山をぐるりと見渡し、秋の高い空に感動し、素敵な時間を過ごすことができました。『〇〇の秋』といえばランキング!!第3位は「スポーツの秋」第2位は「読書の秋」だそうです、第1位はやっぱり「食欲の秋」ですね。おやつレクリエーションではご利用者様皆様に「サツマイモの蒸しパン」を作って頂きました。ふかふかの蒸しパンに甘くてホクホクのサツマイモの組み合わせは絶品ですね。「3つくらいべろりといけるよ〜」「おいしいもんだね〜」と大好評でした。

今回は、「ようざん」では知らない人はいない超有名人にお越しいただき、『詩吟』を披露して頂きました。グループホームようざん飯塚に入りきらないほどの観客の前で朗々と吟じて下さったその声はとてすばらしく、楽しみに待っていて下さった方だけではなく、初めて詩吟を聞いた方も「面白いもんだね〜」「やってみたくなるね」とご興味を持たれた様子でした。

今年は、インフルエンザの流行が早いとの予想もあります。予防接種は勿論ですが、日頃のうがい手洗い、乾燥対策をしっかり行い、皆様がお元気で健康に生活できますよう職員一同心掛けていきたいと思っております。(丸茂)



ケアサポートセンターようざん小埜



皆さんこんにちは。秋の陽射しに誘われて、利用者様数名と近隣の散歩にいきました。ご近所の方から声をかけていただき、鬼灯(ほおづき)石榴(ざくろ)花梨(かりん)などを頂いたり、利用者様のご自宅に柿が鈴なりと伺って皆で採りに行かせて頂いたり、と秋を満喫しています。10月10日は「銭湯の日」ということで、壁には富士山の絵を飾り、温浴剤で温泉気分を味わって頂きました。利用者様の笑顔にたくさん触れ嬉しくなりました。また、台風接近の10月20日はケアサポートセンターようざ

ん小埜運動会が開催されました。スタッフと利用者様が紅白に分かれ、玉入れ、パン食い競争などのおなじみの競技や、スタッフによるキャタビラー競争、激辛ラーメン早食い競争など盛りだくさんの競技に大変盛り上がり、負けず嫌いの所長率いる白組が優勝しました。これから寒くなってきますが、利用者様と一緒に、季節を感じながら元気いっぱい笑顔あふれるイベントを企画していきたいと思っております。(南雲)

スーパーデイようざん



皆様、こんにちは!11月に入り急に寒くなってきましたね。急な気温の変化、季節の変わり目には体調を崩しやすくなりますので、くれぐれもお気を付けてください。十分な睡眠、そして体を冷やさないことが大事だと思います。

スーパーデイようざんでは、寒さを吹き飛ばすような笑顔あふれる運動会を開催しました。赤組白組に分かれ、洗濯物干し競争のような普段生活で行っていることを競技にしたり、パン食い競争では応援している方々も大変盛り上がり、大笑いの運動会となりました。また、「コスモスが綺麗に咲いている」という話を聞きつけば早速、皆で出かける準備

をし、はにわの里公園や鼻高展望花の丘までドライブに出かけました。きれいなコスモスの前で写真を撮ると、皆さんいつも以上に素敵な表情の一枚となりました。利用者様の何気ない一言…「お赤飯が食べたい」「味噌汁はなめこがいいな」といったお声に早速次のご利用の際にご用意し、「美味しかったよ」「ありがとう!」といった言葉を頂くことができました。

これからも利用者様方の小さなご希望やご要望をお伺いし、職員も含め笑顔で楽しく過ごしていければと思っています。これからもスーパーデイようざんをよろしく願っています。(中山)

スーパーデイようざん飯塚第2



朝晩めっきり寒くなり、秋の深まりを感じる今日この頃・・・
皆さんいかがお過ごしですか?秋と言えば、実りの秋、収穫の秋ですね(笑)
「新米の時期だね〜」「おでんが食べたいな〜」利用者様のリクエストにお応えしてスーパーデイようざん飯塚第2では2日間の「新米&おでん屋さん」を開店しました。ちくわ、たまご、はんぺん、ウィンナーetc.おでんのメニューは利用者様方が習字で書いてくださいましたm(_)_m
「本物のおでん屋さんみたいだね〜」「魚沼産コシヒカリは美味しいね」と皆さん笑顔(^^)!
前日から仕込んだ「だいこん」は味が染み込んでいて柔らかくて一番人気でした。普段小食の利用者様も完食され皆さん喜んでいらっしゃいました。他部署から来て頂いた利用者様も美味しい!美味しい!!とおかわりされ大



好評でした。
また、いつも御夫婦で通ってくださいます利用者様の結婚記念のイベントを行いました。飯塚第2でお祝いをさせて頂くのは今年で4回目になります。結婚66周年とのお話でした。
ご主人様はスーツにネクタイ姿。お隣には、いつも優しいステキな笑顔の奥様。「今年も祝ってくれて嬉しい」とお二人とも大変感激され、私達もこのよき日をお祝いできて本当に嬉しく思い感動いたしました(*^_^*)
これから増々寒くなっていきますので、利用者様はもちろんのこと職員も健康管理をしっかり行い、笑顔で安全に楽しんで過ごして頂きますよう努めてまいります。(三村)

ナーシングホームようざん

朝晩冷え込む季節となりました。コスモスの花が秋風に揺れ木々の葉もほんのり色づき、日ごとに秋の深まりを感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか?

さて、ナーシングホームようざんでは、そんな秋の季節を感じて頂きたく「秋づくしのランチレクリエーション」を開催しました。栗ごはん、さつまいもサラダ、お漬物、デザートにかぼちゃプリン、お料理好きの女性利用者様、食通の利用者様、職員が協力して、おしゃべりに花を咲かせながら和気あいあいとした雰囲気の中、楽しく腕を奮っていただきました。大先輩主婦である利用者様に「こうすると上手くてできるよ」など教えていただく場面があったり、食通の利用者様から「これはいい芋だ、いいかぼちゃだ」などお褒めの言葉を頂いたり、とても和やかに調理できました。栗ごはんの炊ける匂いに「何かいい匂いがするなあ」「何が出来るんだい?」などと男性利用者様はワクワク。炊きあがったご飯などを盛り付け、さあ「いただきます」秋の味覚満載の秋づくしランチを満喫していただきました。食欲の秋でしょうか?「美味しいね」「おかわりはあるの?」など口いっぱい秋を頬張り笑顔をあふれる一時を過ごして頂きました。



11月は秋の風、紅葉など自然や街並みを感じて頂きたくドライブを計画していますので、乞うご期待!!
これからインフルエンザ、ノロウイルスなど感染症対策に注意が必要な時期に入ります。職員全体で感染予防に手洗いうがいを徹底し習慣づけ、利用者様と共に元気に過ごしていけるよう努めてまいります。今後もナーシングホーム、デイサービスブランドールようざんをよろしくお願いいたします。(石井)

居宅介護支援事業所ようざん

市内を運転しているとよく目にした「認知症が得意です」の看板が、最近では「介護に一生懸命です。」に変わっていました。10月から入職して数日ですが、ご高齢者に優しい施設だなと感じました。早く環境に慣れ自立しているご高齢者に優しい支援ができたと思います。宜しくお願いします。(相馬)

スーパーデイようざん石原



今年は、寒暖差が激しい日が多いですね、体調を崩しやすいので手洗いうがいをしっかりと行い、風邪をひかないようお気を付け下さい。
さてスーパーデイようざん石原では、秋を感じる行事が盛りだくさん!まずはランチレクリエーションでの新そばを使った「おかめそば」作り。なのですが、作る前に「おかめそばって何?」とのご質問があったので・・・
おそばの中に亀が入っていて「おかめそば」と驚いたから?よく噛んで食べるように言われた「よく噛んで」→「よー噛んで」→「よー噛め」→「おー噛め」が何時頃から訛っておかめそばになった?実は具材の盛り付けをおかめ顔に見立てたところからが由来のようです。ちょっと寒くなったところで、温かいおそば作りに戻りましょう。
程良く茹でたおそばを器に入れて汁を掛け、その上に切った野菜や椎茸とナルトを使っておかめ顔に盛り付ければ、はい!完成。皆様その出来栄に「なるほどねー、本当におかめみたいね」と感心しきり。肝心の味も「野菜が入って、また美味しいわね」「おかめは、お多福とも言うから幸せな味がするわ」と好評でした。
おやつレクリエーションでは旬のサツマイモを使ってスイートポテトを作りました。女性陣が下ごしらえして茹でたサツマイモをボウルに移すと、次



は「まかせな!」と見事な連携プレーで男性陣がイモをつぶします。出来た餡を今度は皆様と一緒に成形です。大きさや形が違うのが手作りの良いところで、これに表面に黄卵を塗ってトースターで焼き始めるとこんがり良い香りが。「早く食べた〜い♡」と待ちきれない様子。タイマーの「チン!」を合図に出来たてアツアツを「いただきますー!」味は、もちろんベリーグッド♪
お腹が膨れたら次は運動ですね。と言う事で、今度はケアサポートセンターようざん石原と合同で、恒例の秋の大運動会を開催しました。スーパーデイの赤チームの他に青と黄色の3チームに分かれて、利用者様代表による選手宣誓とラジオ体操で身体をほぐして、いざ本番!全員参加の玉入れに、職員による風船リレーでは風船の動きに右往左往する職員の姿に笑いながらも「そっちじゃなくて、こっちよ!」「そのまま頑張っ〜!」「もっと速く〜!」と声援を送り、最終競技の利用者様と職員の混成パン食い競争では、なかなか口に出来ないもどかしさに「もうちょっとよ」「あーっおいしい」と一喜一憂の白熱ぶりでした。結果は、惜しくもスーパーデイようざん石原は第2位となり「来年こそは1位を取ろう!!」と一同固く誓うのであります。
皆さんは、どんな秋をお過ごしですか?これからも「スーパーデイようざん石原に来て良かった」と思ってもらえるよう職員一同努めて参ります。(平山)

ケアサポートセンターようざん双葉



秋も一段と深まり、日だまりの恋しい季節となりました。皆様お変わりなくお過ごしですか。人の脳は年を取ると初めに衰える機能が経験した出来事に関する記憶(陳述記憶の一つのエピソード記憶)、計画を考える、目から入る情報を自分の頭の中に映像を浮かべて物事を処理する能力と言われてます。私たちケアサポートセンターようざん双葉のスタッフは脳をトレーニングするレクリエーションの提供にあたって上記の能力が低下しないような内容を取り入れるとともに、利用者様の好奇心を刺激したり身体を動かして「私でも出来る」「やってみよう」と思っただけのよう工夫をしながら取り組んでいます。利用者様とスタッフが一緒になって笑いあったり相談をしながら交流することで脳を刺激して記憶



を強化することができるそうです。
そしてレクリエーションを提供するときが一番大事なことは、利用者様とスタッフの間に信頼関係を築くことです。そこには会話が生まれ人との絆が深まりレクリエーションを通じて利用者様に「これは覚えている」「私にも出来るんだ」という安心感と自尊心を取り戻していただくことをいつも大切にしながら毎日のレクリエーションを考えて提供しています。
これからも利用者様が生きがいを感じられるようなレクリエーションを試行錯誤しながら利用者様の支援につなげていきたいと考えています。
年末に向かい何かとご多忙のことと存じますが、今後共、ご支援ご厚情を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。(赤見)

スーパーデイようざん双葉



「フリー!フリー!」「そこだー!」「負けるなー!」
いつも以上に大きな声援が響くスーパーデイようざん双葉です!毎年恒例の「スーパーデイようざん双葉・大運動会」が10月11日に開催されました!事前に職員がアイデアを出し、利用者様にも準備のお手伝いを沢山して頂き、無事開催する事ができました。ありがとうございます。
一つ一つの競技に真剣に取り組んでいらっしゃる表情や、パン食い競走でパンにかじりつく笑顔、「やったー」と勝って喜ぶお姿や、「負けたー」と悔しがるとの様子など、普段とは違う様々な表情を沢山見ることができました。勝った負けたも大事かもしれませんが、無事怪我もなく皆様のい

きいきとしたお姿を沢山拝見でき職員一同嬉しく思います。最後には皆様頑張ったと言う事で、手作りの記念メダルと表彰状をお渡しし閉幕となりました。
秋と言えば「食欲の秋」。おいしい物大好きな私達スーパーデイようざん双葉にももちろん訪れました!きのこたっぷりの炊き込みご飯とけんちん汁のランチレクリエーションでは皆様、秋の香りに舌鼓を打っていらっしゃいました。
スポーツの秋に、食欲の秋など、沢山の秋に包まれているスーパーデイようざん双葉に是非遊びにいらして下さい!(神崎)

ナースステーションようざん

早いもので今年も残り少なくなりました。皆様如何お過ごしでしょうか?
口腔ケア:今回は歯ブラシの選び方についてお話したいと思います。
最近ではいろいろな種類の歯ブラシが市販されていて、選択に迷ってしまうことはありませんか?

●歯ブラシ選びのポイント

1. 毛先(刷毛面)は小さめ
毛先はどの歯の面にも達する大きさであることが大切。口の隅々まで届くように小さめのものを選びます。頭部の幅と長さも小さめに。
2. 毛(刷毛)は軟らかめ
毛は軟らかめで、1本1本の毛先が丸くなっているものが適しています。材質はナイロンが一般的。軟らかいほうが歯間や歯肉に沿った部分を磨きやすく、歯肉を傷つけることも少なくなります。また、歯のすり減りも防げます。
3. 柄はやや大きめ
大きい柄のほうが持ちやすくてしっかり磨けます。軸の方向に角度がついているものよりも、頭部と把柄が同一線上にある単純なものの方が口腔ケア向きです。

「歯ブラシの選び方」のまとめ

●歯ブラシは植毛部、毛の材質、毛先、毛の硬さ、ハンドルに注目して選ぶ ●歯ブラシは1か月に1回は交換すること。
さあ、皆さんもこれを機会に歯ブラシを選びなおしてしっかり歯磨きしましょう(外処)



ショートステイようざん



秋深まり紅葉が所々色づき始め、肌寒い日が多くなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか?

ショートステイようざんでは10月16日に『さんまフェス』を行いました。冷たい雨が降りあいにくの天候でしたが、さんまを焼く香ばしい香りに誘われて、利用者様が玄関先までいらっしゃいました。備長炭で焼く網の周りはポカポカと暖かかったです。今年のさんまは去年より小ぶりでしたが生のさんまを手に入れて焼いたため、皮がパリッと身はフワッと焦げずに綺麗に焼くことができました。大根の葉味と一緒にいただくさんまはとても美味しく、炊き込みご飯と豚汁で、秋の味覚御膳になりました。

10月20日に「ハロウィンカフェ」を行いました。建物内をハロウィンに代表されるカボチャなどオレンジや紫を基調とした不思議な雰囲気に飾りつ



けしました。石原課長のスパイダーマンをはじめ、怪傑ゾロ、メイド、アリス、魔女、ミニオン、マジックハント、ウッディ、桃太郎、ドラえもん、リラックマ、銀魂の銀さん、巫女など仮装した職員が利用者様をおもてなしました。

メニューは『南瓜魔女プリン』『かぼちゃあんみつ』『手作りヨーグルトチーズケーキ』『PUMPKIN ROLL』からお好きなものを選んで食べていただきました。

普段と違う空間、いつものユニフォームでない職員の仮装、ちょっと凝ったメニューは利用者様には新鮮に感じていただけたようで、とても賑わい笑顔もたくさん見せていただくことができました。

これからも、利用者様に喜んで楽しんでいただけるレクリエーションを提供していきたいと思ひます。(須賀)

訪問介護ぽから

急に寒くなり、体調を崩される方も多くなる時期になりましたね。

今回は骨粗鬆症の予防に効率の良い食べ合わせについて、お話したいと思います。

効率の良い食べ合わせには相乗効果があります。

相乗効果とは、成分の異なる食材と一緒に食べることで、それぞれの栄養効果が何倍にもアップする組み合わせです。カルシウムの吸収に相乗効果を期待できる食べ合わせは、「ビタミンD」を多く含む食材です。おすすめは、牛乳と鮭。骨の強化に不可欠といわれている牛乳のカルシウムの吸収を、鮭のビタミンDが高めます。小松菜と干しシイタケの食べ合わせも効果大です。小松菜は牛乳に匹敵するほどカルシウムが多く、干しシイタケはビタミンDが豊富です。

また骨粗鬆症の予防には、適度な運動と日光を浴びることも大切です。私自身も、休日の朝には歩くことにしています。

日々丈夫で、健康な骨をつくることを心掛けて、元気でありますね。(大久保)