

## ケアサポートセンターようざん小埜



まだまだ暑い日が続いておりますが、皆さま体調は大丈夫ですか？ニュースでも連日のように猛暑であったり熱中症、新型コロナウイルス感染症の事が流れています。熱中症対策では一日当たり1リットル以上の水分を摂ることが望ましいですが麦茶等がより良いですね。新型コロナウイルス感染症も一日でも早くマスクを外して生活できるようになると良いですね。

そんな中、嫌なニュースなど吹き飛ばし夏祭りの雰囲気を楽しんで頂こうと、お昼に焼きそばやフランクフルトを提供し、皆様から多くの

笑顔頂きました。またスイカ割りでは日頃大きな声を出されている方はより大きく、物静かな方は応援部隊にまわり、お祭りの雰囲気を感じていただきました。

また残暑厳しい中、少しでも暑さを忘れていただけるよう、おやつに涼しげな見た目の金魚鉢ゼリーを提供させていただきました。皆様美味しいと喜んで召し上がって下さいました。

今後も、体調を崩さず職員一同頑張っていきます。これからもケアサポートセンターようざん小埜をよろしくお願いたします。(石川)

## デイサービスぽから



皆様こんにちは！今月のデイサービスぽからでは、職員のお母さまが着ていらした浴衣と紵の着物を用意して、利用者様に“あの頃の夏”を思い出していただけるような夏の企画を考案致しました。はじめは恥ずかしいからと遠慮していた方も、薄く眉をひき、頬紅をさして久しぶりのお化粧に少しはにかみながらも嬉しさは隠せないようでした。そして、とうとう待ちに待った着付けの時間です。ご自身で選んだ着物に袖を通し帯を結ぶと、皆様本当に素敵なお姿になりました。

着物姿の皆様がホールに現れると拍手喝采！！記念写真の時間では、思わずにっこりと笑みがこぼれ心に残る素敵一枚となりました。その写真をご覧になったご家族からも、お喜びの声をたくさんいただきました。

これからも、皆様の記憶に残る楽しい企画を職員みんなで頑張ってお考えたいと思います。ぜひお楽しみに♪(高井)

## 暮らしのサポートようざん

こんにちは、暮らしのサポートようざんです。今回は草刈り作業のご紹介になります。今年は暑さで草木の伸びが非常に早いです。一か月前に作業したお客様から再度ご依頼をいただきます。草刈り以外でも除草剤散布・防草シートなどで対応させて頂いています。親切・丁寧に対応させていただきます。なんでも気軽にご相談下さい。(吉田)



## ケアサポートセンターようざん貝沢



毎日暑い日が続いていますが、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この7月からベトナム人の技能実習生が仲間入りしました！最初は話しかけてもぎこちなく、上手く言葉を伝えるのが難しく馴染めるか不安でしたが、介護に対する姿勢がとても真面目で勉強熱心な姿に、10年目の私も初心を忘れないよう見習って丁寧な介護をしなければと日々新鮮な発見があります。今ではすっかり馴染んで冗談も言い合える関係になりました。祖国を離れて不安なことが沢山あると思います。これからもしっかりとコミュニケーションをとって仲良くしていきたいです。

さて、毎日暑いので室内でのレクリエーションがメインですが、利用者様とジェンガやカードゲームなどでワイワイ楽しく過ごしています。その他誕生日会のケーキやかき氷など美味しい物を召し上がって



いただきました。有り難いことに利用者様のご家族より野菜や果物の差し入れを頂戴し、皆で美味しく頂きました。「家族が持って来てくれた！」と誇らしげに胸をはり、とっても嬉しそうなお様子を私達も温かい気持ちになりました。この場を借りてお礼を言わせていただきます、ありがとうございました。(高橋)

## スーパーデイようざん石原



秋口に入り、夏バテで体調を崩しやすい時期ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？こまめに水分補給をして体調管理にお気をつけ下さい。

さてスーパーデイようざん石原では8月に納涼祭を開催して、射的を楽しんで頂きました。割りばしで作ったゴム鉄砲に輪ゴムを付けて、的に狙いを定めて引き金を引くと「バン！」と気持ちの良い音と共に



見事に命中、「当たり〜！」と拍手と歓声があがっていました。ひとしきり射的を楽しんで頂いた後は、自家製スイカソースを掛けた杏仁豆腐でお祭りに花を添えさせて頂きました。

利用者様の楽しそうな様子と「楽しかったよ」の嬉しいお言葉に、お祭りを開催して良かったとの思いと、今後も様々なイベントを企画して利用者様に楽しんで頂こうと励みになりました。(桜井)

## グループホームようざん栗崎



まだまだ暑い日が続きますが、皆様体調を崩したりしていませんか？グループホームようざん栗崎の利用者様は夏の暑さにも負けずに、大きな掛け声で風船バレーを楽しんだり玄関先の植物に水やりをしたりと元気に過ごされています。今月のグループホームようざん栗崎のお誕生日会では、99歳を迎える利用者様の白寿祝いを行いました。長寿を祝う節目の年齢には、それぞれ由来にちなんだ名前が付けられています。白寿の語源は百の字から上部の一を抜くと白になることから99歳を白寿というようになったそうです。長寿祝いの名前にちなんだ白色のちゃんちゃんこを着て、他の利用者様に拍手喝采でお祝いされてとても喜んでいらっしゃいました。これからも元気で過ごされて、たくさんお祝いさせて下さいね！

まだまだ厳しい残暑が続きますが、利用者様に笑顔で過ごして頂けるよう熱中症や感染症対策など体調管理に気を付けながら、職員一同頑張っていきたいと思っております。(渡邊)

## デイサービスようざん並榎



まだまだ暑さが厳しい毎日ですが、皆様如何お過ごしでしょうか。デイサービスようざん並榎では、新型コロナウイルス感染症に負けず、皆様お元気に来所していらっしゃいます。

8月はメインイベントとして2日間に渡り「夏祭り」を開催いたしました。初日は「射的大会」を企画して大盛況でした。的をめがけて皆様真剣にチャレンジ！「当たったー！」「はずれたー！」と一喜一憂する様子を拝見でき、童心にかえて無邪気に楽しんでいただけたようで、私達も嬉しく感じました。「射的は懐かしいなあ〜」と口々につぶやいていたのが印象的でした。翌日は、芸達者な職員が「南京玉すだれ」、「どじょうすくい」のコミカルな踊りを披露し、大好評でした。また「お菓子のつかみ取りゲーム」は、沢山お菓子を掴もうといつもより頑張る皆様に、私達もパワーをいただきました。



新型コロナウイルス感染症はまだおさまらず不安もありますが、感染予防を徹底して利用者様に楽しんで頂けるような企画をこれからも提供し続けていきたいと思っております。(高橋)

## ケアサポートセンターようざん栗崎



まだまだ厳しい暑が続きま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栗崎では残暑に負けず、利用者様と一緒に元気に毎日を過ごしています。

今月は「ようざん栗崎ピアガーデン」を開催致しました！午前中は雨が降っていましたが、午後からは晴れて絶好のピアガーデン日和になりました。ノンアルコールのビールとレモンサワー、甘いジュースを用意してお好きなものを選んでいただき皆で乾杯！皆様満面の笑みでゴクゴクと飲み干し「もっとちょうだい！」「なんだか酔っちゃったかも(笑)」と冗談を交えながら楽しく過ごしていただきました♪お開きになってからもノンアルコールビールを飲みながら余韻に浸ってなかなか席を離れない利用者様もいらっしゃいました(笑)

おやつレクリエーションではおはぎやチョコバナナクレープを作り



ました。ここではやはり女性利用者様が大活躍して下さいました。手際よくもち米をあんこで包んであっという間に人数分のおはぎが完成しました。「やっぱり手作りは美味しいね。」と大好評でした。

新型コロナウイルス感染者も増えておりまだまだ不安な世の中ですが、これからも利用者様職員共に引き続き体調管理に気を付け、感染対策をしながら毎日を楽しく過ごしていただけるように工夫していきたいと思います。(砂川)

## ショートステイようざん



ショートステイようざんでは、「笑顔と生きがい」という目標を立て、毎日のレクリエーションに力を入れています。コロナ禍の影響でお部屋の中で過ごす時間が多くなってしまいう利用者様にとって、楽しいレクリエーションの時間やご自分の趣味などの時間があることは、とても大切なことなのではないでしょうか。お天気のいい日には、お散歩へ出かけたり、日光浴をしながら歌を歌ったりと利用者様、



職員共に毎日元気に過ごしています！\(^o^)/利用者様全員の笑顔がどんどん増えていくことが、私たち職員の目標です。

来月は、利用者様と一緒に楽しめるイベントを企画しています！コロナ禍に負けず、残暑に負けず、利用者様の笑顔のために頑張っていきたいと思います！（細井）

## 特別養護老人ホームアンダンテ



初めまして。4月より特別養護老人ホームアンダンテに異動になりました秋山と申します。今まではグループホームに所属していたため、特別養護老人ホームでの勤務は楽しさに反省、課題と新たな発見に溢れる毎日です。保育士、一般企業での社会人生活を経て介護職に携わり始めて早10年…。人と深く関わる仕事をしたいと福祉の仕事に再び就いた次第ですが「やはりこれが自分の性分に合っているな」とつくづく実感しています。「あなたは声の音量をもう少し落とさない！」と言われてしまうくらいの元気いっぱいわたしの取柄です！利用者様、そして他の職員と笑い、喜び、時にはお叱りをいただいしまう



こともありますが…。懲りずに全力疾走で突っ走っていきたく思います。今後ともどうぞよろしく願いいたします。さて9月とはいえ残暑厳しく、加えてまだまだ新型コロナウイルス感染症の脅威冷めやらぬ昨今ではありますが…。ずっと下を向いては毎日がつまらなくなってしまうばかりです。制限のある中ではありますが「どうしたら利用者さまに喜んでいただく時間をご提供できるだろうか？」と一生懸命に考え、邁進してまいります！（秋山）

## グループホームようざん飯塚



皆様こんにちは。少し秋めいて朝晩涼しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。グループホームようざん飯塚では、利用者様に、ランチレクリエーション、おやつレクリエーションで、何が召し上がりたいかアンケートを取らせていただき、今月は「うなぎ」に決定しました。うなぎ、たまご豆腐、お吸い物に、フルーツには桃とキウイをご用意させていただきました。うなぎで残暑を乗り切って頂こうと、丁寧にうなぎを焼いて、ふっくら柔らかなうなぎが仕上がりました。たれの匂いがホールいっぱいに広がって、皆様の期待も膨らみ、「お腹すいた〜」とキッチンまで見に来る方もいらっしゃいました。皆様うなぎは大好きとのことで、「おいしいね〜」「力が出てきそうだ!!」と大絶賛でした。おやつレクリエーションでは、8月生まれの利用者様の誕生会を行いました。みんなで一緒に、「かき氷のケーキ」を作りました。「おお冷たい!!」「冷たいけどおいしい!!」と今年の猛暑にびったりのおやつとなりました。また、ケアサポートセンターようざん飯塚で開催の「小祭り」にも参加してきました。おみくじを引いて景品を当て



たり、水ヨーヨー釣りなどを行って頂きました。皆さん、童心に返ったようでとても楽しそうにお祭りを楽しんでいらっしゃいました。

まだまだ新型コロナウイルス感染症は終息しませんが、職員一同、感染予防に十分注意を払い、体調管理に努めて参りたいと思います。(齊藤)

## ケアサポートセンターようざん双葉



みなさんこんにちは！ ケアサポートセンターようざん双葉では快適な室温で利用者様に過ごしていただいているので「え！外は暑いのか？」「中にいると全然分からないわね」という会話がよく聞こえてきます。ただ、エアコンを使用しても水分摂取や衣類調整に注意を払いご協力いただいています。特に外出の機会が減ってしまっていることなどからの運動不足、エアコンの風での手足の冷えなどがあるかと思われ。そこで、機能訓練の時間やレクリエーションの時間を使い必ず体操を取り入れ、職員と一緒に楽しく取り組んでくださっています。先述の暑さと重なり新型コロナウイルス感染予防もあり外出がままならない環境の中で、利用者様に毎日楽しんでいただける様に、職員一同趣向を凝らした時間を作っています。その中のいくつかをご紹介します。



していた職員が(ある意味プロです)「始まり始まり〜」と読み始めます。皆様の集中力が一気に注がれます。耳が遠い方にも絵を見ているだけで想像力が広がるのでしょうか、いつもは「聞こえないよ!」と怒っている方も一生懸命耳を傾けていらっしゃいました。

次は壁画の創作です。今月は「ひまわり」を作りました。利用者様によって得意な作業に分かれることが出来るように、作業の種類をいくつか取り込むようにしています。折り紙をちぎることが得意な方、ハサミを使う方、のりを使って貼る方、紙をくしゃくしゃに丸める方など皆様の得意なことが集まって完成します。何より、完成した時の利用者様の笑顔を含めてひとつの作品です。

さて、来月は何をしましょうか？まだまだ、暑い日が続きますがケアサポートセンターようざん双葉では皆様が作ったひまわりのような笑顔がいっぱいの毎日が続くように職員一同努めてまいります。(川岸)

昔懐かし紙芝居です！以前、小学校で読み聞かせのボランティアを

## ケアサポートセンターようざん大類



こちらを読まれている9月ごろには、夏の暑さも和らいでくる頃でしょうか。朝夕と日中との気温差で体調を崩されてはいませんか？

さて、こちらを書いている8月ケアサポートセンター大類では夏本番といった感じで暑い日々を送っています。壁面製作では、利用者様がたくさん作って下さった鶴を使ってレモンを表現するなど鶴アートを行いました。秋に向け、十五夜の壁面も鶴を使って製作しています。7月末には、パンの日ということで昼食にパンを召し上がって頂きま

した！パンがお好きな方が多く「たまにはいいわね」と笑顔で召し上がっている様子が印象的でした。

まだまだ暑い日々が続きますが、今後スイカ割りや、秋祭りも準備していますので、感染症にも気を付けつつ利用者様と日々楽しんでいきたいと思えます。

皆様も、感染症はもちろん、季節の変わり目ですのでくれぐれも体調に気を付けてお過ごしくださいませ。(太田)

## ケアサポートセンターようざん並榎



皆様こんにちは。今年の夏は例年以上に暑い日が続きましたね。その酷暑に加えて、新型コロナウイルスの感染拡大…私の人生史上最高に耐えがたい夏であったような気がしています。

ケアサポートセンターようざん並榎では、毎年恒例の事業所内の「夏祭り」を開催すべく準備を進めていましたが、新型コロナウイルス感染症の第7波が想像以上に感染力が強く、開催するにはあまりにもリスクが高いと考え、中止という判断を下しました。ですが、諦めたわけではなく、秋頃にもう一度「秋祭り」として開催出来ればと思っています。皆様それまで首を長くしてお待ちください(^^)

前月号でも紹介されていましたが、並榎の技能実習生のブンさんが、畑を借りて栽培している野菜や果物が今まさに収穫時期を迎え、採れたて新鮮なものを利用者様と職員で美味しく頂いています。写真



にある利用者様が包丁を入れている大きなスイカもブンさんの畑で収穫したものです。みずみずしくて甘くて最高です！育てている作物を利用者様と見に行くのも日課となっています。

これからも日常の中に小さな楽しみを見つけながら、利用者様と笑顔で共有して行ければと思っています。(菅谷)

## グループホームようざん倉賀野



厳しい残暑の中、皆様いかがお過ごしでしょうか？

グループホームようざん倉賀野では、こまめに水分をとって頂き熱中症予防をしています。そんなグループホームようざん倉賀野では夏を味わうイベントを実施いたしました。まずは花火です。日が沈む前で少し明るかったのですが、久しぶりの手持ち花火に目をキラキラと輝かせ楽しんでいらっしゃいました。次に金魚すくい～ならぬ花すくい。ポイを使って花の模型をすくっていただきました。皆様とても器用で

ポイが破れることなく水に浮いている花を全部すくっていました。また、おすそ分けで頂いたスイカを「夏はやっぱりスイカだね～」と美味しい美味しいと召し上がられ、行事に食に夏を堪能していただけたようです。まだまだ暑い日が続きますが、健康に十分注意し頑張ってください。(木村)

## グループホームようざん八幡原



皆さんこんにちは。まだまだ暑い日が続きますが如何お過ごしでしょうか。

グループホームようざん八幡原では皆様が大好きな散歩に行けない日は、中庭でお茶を飲みながら談笑し、楽しい時間を過ごして頂いています。

先月は実習生が来て、一緒に歌を歌ったりゲームを楽しそうに行っていました。

また、先月の制作レクリエーションでは花火の壁画を完成させ、今月は秋のフルーツ壁画を制作する予定です。今から少しずつ準備をし、どんな作品ができるのかと入居者様も楽しみにして下さっています。

高崎市でも新型コロナウイルス感染が拡大していますが、グループホームようざん八幡原ではコロナ禍の中でも入居者様、ご家族も安心



して頂けるように感染対策を徹底し出来る限り施設内での面会も続けていけるように努めていきます。

これからも厳しい残暑が続くと思いますので、入居者様のごまめな水分補給等、体調管理に気を付け元気に過ごして頂けるようにお手伝いさせていただきます。(塩浦)

## グループホームようざん



ようやく、朝晩に秋の気配を感じるようになってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きますね。そのような中ですが、体操をしたり洗濯物を畳んだり、皆様元気にお過ごです。

さて、8月は誕生日を迎えた入居者様がいらっしゃいました。そこで、おやつレクリエーションで、みんなでハンバーグを作り誕生日をお祝いすることにしました。付け合わせのじゃがいもをつぶし、玉ねぎの皮をむいて、具材をよ〜く混ぜ合わせ…。さすが熟練主婦の皆さまです。テキパキと作業が進み職員の出る幕が無いほどでした。

完成したハンバーグには、あま〜いものが大好きな皆様にあわせりんごたっぷりのソースをかけました。パクパクと勢いよくほおぼる

姿が見られ大好評でした。やはりみんなで作るとおいしいですね。笑顔でハンバーグを口に運んだり、楽しそうに調理をする姿を拝見していると、次のレクリエーションが待ちきれなくなります。

話は変わり、今回の制作は“ほおづき”です。“昔、中身をくり抜いて鳴らして遊んだね〜”“破けちゃって難しいんだよね”など会話も弾み、お手伝いさせていただいた職員もほっこり気分のひと時となりました。今回は制作中の一コマですが、入居者の皆様には日ごろからいろいろな話をさせていただいています。今度はどんなお話を聞かせていただけるのか、今からとても楽しみです。(齋藤)

## ショートステイようざん並榎



皆様こんにちは、ショートステイようざん並榎です。厳しい暑さに普通に過ごすだけでも大変な日が続きましたね。

そのような中ショートステイようざん並榎では、昨今の新型コロナウイルス感染急拡大を受け、今まで以上に感染対策に気を配っています。ホール・居室の換気や密にならない利用者様の座席配置の工夫に加え、休憩室での休憩を定員1名にする等の職員行動への対策も強化されました。現時点では当事業所内での感染は確認されていませんが、今後も感染者が出ないよう、特段の配慮を行って参ります。

さて、暑い日にうれしいものといえば冷たいおやつですね。先日のレクリエーションで、利用者様にかき氷が振る舞われました。職員がホールの一角でかき氷機を回すと、氷が削られる涼しげな音が響きます。それぞれ、カラフルなシロップやあずきなどをかけて召上がり、「冷たくておいしかった」と喜んでいただくことができました。

その他、折り紙や誕生日のレクリエーションも行いました。

7月の下旬に管理者が交通事故に遭い、しばらく療養していましたが、8月の中旬に職場に復帰致しました。貰い事故との事で、どれだけ気を付けて運転していてもリスクがゼロにならない事を痛感しています。私達職員も送迎に携わる身として、緊急通報や応急救護の方法等を改めて確認しておこうと思います。

新型コロナウイルス感染症に加え熱中症にも気をつけなければならない状況で、何かと難しいこともありますが、利用者様には安全に楽しく過ごしていただけるよう、そして「また是非来たい」と思っていただけるよう、職員一同力を合わせて努力したいと思います。(東)

## ケアサポートセンターようざん藤塚



皆さん、こんにちは。変わらず新型コロナウイルス感染症が世の中を騒がせていますが、皆様体調はお変わりないでしょうか？

ケアサポートセンターようざん藤塚では、夏バテしないよう室内でボーリングや、風船バレーなどの軽めの運動と、スイカなどの果物で水分を摂取していただきこの猛暑を何とか乗りきっています。

皆様、「スイカなど夏の果物は好きだけど、用意するのが面倒で、自分からはあまり食べないのよね」など談笑していらっしゃいました。田舎の方など、外の水道で丸ごとのスイカを冷やしているような風景を見ると、夏の定番という気がして私も大好きなのですが、とても丸ごと一個は食べきれないので、個人的にはスーパーで売られている1/8カットなどが丁度良く思います。

ケアサポートセンターようざん藤塚では、長く勤めてくれた職員が産休、育休に入ります。おめでたいので花束を贈らせて頂きました。頑張って元気な赤ちゃんを産んで下さいね。

まだまだ暑さが続きますが、たくさん水分を摂り、冷房なども適切にスイッチを入れましょう。夏の終わるのも切ないですが、涼しい秋がもうすぐ来るのも楽しみです。季節の変わり目の体調管理などより一層努力してまいりたいと思います。(植杉)





## ナースィングホームようざん

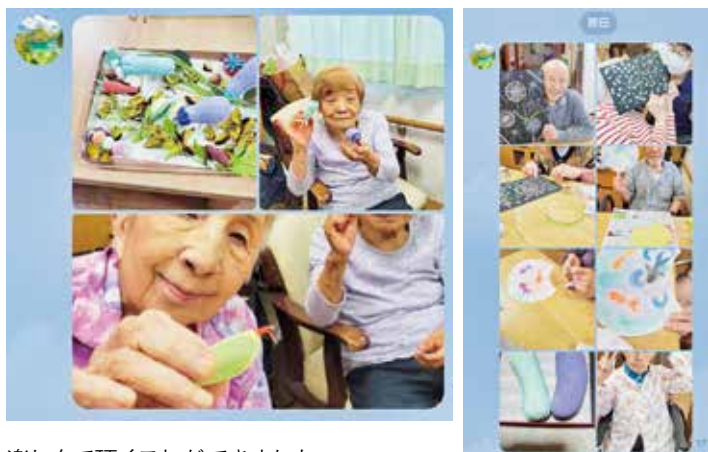
今年の夏はコロナ禍に加え異常気象が続き、大変でしたね。そのような中、ナースィングホームようざんでは、利用者様に少しでも季節を感じて楽しんで頂けるように、今月も様々なイベントを開催しました。

まずは、「うちわ作り」です。土台に型紙を貼りつけてパステルで色付けをし、清涼感ある仕上がりになりました。

次に「暑中見舞い絵葉書作り」です。お好きな絵柄を選んで頂き、思い思いに色を塗っていただきました。個性あふれる色使いに見入ってしまいました。

また、「納涼祭」を開催しました。盆踊りの曲をバックミュージックに、輪投げ、すいか割り、かき氷、焼き鳥、お好み焼き作りと、夏祭りらしく盛大に行いました。昔に思いを馳せながら、金魚すくいや盆踊りに参加したことを懐かしそうにお話して下さいました。

最後は「精霊車作り」です。紙粘土に色をまぜ、キュウリやナス、お供え物に野菜や果物を作り、お盆を迎える準備ができました。皆様とても手先が器用で本物と見間違えてしまう程の出来栄で、季節行事を



楽しんで頂くことができました。

今後も暗いニュースを吹き飛ばすように、職員一同元気いっぱい頑張っていきたいと思っております。

新型コロナウイルス感染症の影響で、ご家族様にはご迷惑をお掛けすることがあると思っておりますが、今後ともご協力の程よろしくお願ひ致します。(加藤)

## ケアサポートセンターようざん飯塚



8月に「夏の小祭り」を、開催致しました。

「ようざん神社のおみくじ」「ヨーヨー釣り」「魚釣り」「射的」「かき氷」といった露店が出店し、締めには、スタッフ一同による「よさこいソーラン」を披露致しました。利用者様方の童心に返ったような笑顔で満ち溢れたイベントとなりました。

また、ようざん飯塚ファームにおいて、「枝豆」「とうもろこし」「スイカ」「ミニトマト」「きゅうり」「ナス」「ぶどう」「赤しそ」といった様々な作物が、沢山収穫されています。土に触る事により、精神がリフレッシュされ、獲れたての美味しい夏の味覚に、利用者様、スタッフ共々舌鼓を打つ毎日です。

また、皆様日々のアクティビティには積極的に参加して下さい、筋力アップ、健康増進に努めていきたいと思います。

利用者様、スタッフ一同が、「よく食べて」「よく動いて」「沢山笑い」日々のひとつひとつのささやかな「楽しい事」が、沢山起こります様、全力で邁進してまいります。(川浦)

## 居宅介護支援事業所ようざん

こんにちは、居宅介護支援事業所ようざんの小池です。今回はフレイル予防の話をしていきます。フレイルとは加齢による活力の低下に、慢性疾患の影響が加わり、筋力が低下して自立した生活が出来なくなる状態をいいます。ただし早期に介入すれば、元気を取り戻せます。

フレイル予防のために心がけることは、しっかりバランス良く栄養をとることです。筋肉のもととなるたんぱく質は欠かせないもので、65歳以上の男性で60g、女性で50gの摂取が推奨されています。

定期的な運動習慣を持つことも大切です。中でも、椅子を用いた足上げやスクワットのような運動を行い、無理のない範囲で行うことが有効と考えられています。一人よりも誰かと行うほうが継続しやすいので、「ご近所さんと一緒に公園で体操する」「町内会やジムの運動教室に行ってみる」といった方法もお勧めです。

65歳前後の時期は、仕事から離れるなどして社会との接点が急激に減るタイミングです。自宅で自由気ままに過ごしていると生活リズムが崩れ、身体機能やエネルギー消費量が低下しやすく、フレイルの「入り口」になってしまうことも少なくありません。フレイルの悪循環を断ち切って健康寿命の延伸を実現するためにも、できることから始めてみましょう。(小池)

## スーパーデイようざん貝沢



初秋とはいえ、暑い日は続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？スーパーデイようざん貝沢では利用者様も増え、皆様賑やかに楽しく元気に過ごしています。

8月に実施したイベントでは4日と5日に毎月恒例のおやつレクリエーションを行い、4日は「食パントルティーヤ」、5日には「抹茶どら焼き」を作りました。トルティーヤは「変わった食べ物だけど美味しいね！」と笑顔で美味しそうに召し上がって頂きました。

そして、夏ならではのイベントとして『スイカ割り』を行いました！自分の番が回ってくると恥ずかしそうに「私はやらなくていいよ～」とおっしゃる方もいらっしゃいましたが、せっかくの機会なので参加して頂きました。目隠しをしてスイカに向かって『えいっ!!』と棒を振り下ろしましたが、スイカが大き過ぎてなかなか割れません。力のありそうな男性利用者様にも挑戦して頂き、棒がスイカに当たったのですがやっぱり割れず(笑)、結局最後は包丁で切ってみんなで美味しく頂きました。

その他にも20日のランチレクリエーションでは利用者様にお手伝い頂き、出来たての美味しい焼きそばを召し上がって頂きました。ご自身が作ったものはやはり格別のように、皆様、満足そうな表情を浮かべていらっしゃいました。(結城)

## 特別養護老人ホームモデラート



こんにちは。暑い日が続き、いつ涼しくなるのだろうと思いつつ過ごしているうちにふと気付けば今年も半分過ぎ、半分以上過ぎ、あっという間に一年経ってしまいますね。3年前に初めて迎えた中国の技能実習生も、3年の実習期間が終わり今年の夏母国に帰っていきました。それと入れ替わるようにインドネシアからとっても素敵な、女性3人がやってきました。まだとても若いのに、言葉も文化も違う国で働くってすごく勇気があることだと思います。3年という限られた時間の中で、それぞれの国のことをお互いに学べ合えたら良いと期待しています。



今年は残暑も長引くということですが、最近、空気や空の色、日差し具合が明らかに盛夏とは違ってきたように感じられます。目にはさやかに見られない秋を探しに、入所者様と外を歩き、季節の変化を感じていただければなあと思います。個人的には暑い夏は嫌いではないですが、さすがに40度近い外気温では外にちょっと出るのも憚られますよね。

なにはともあれ今年も夏を乗り切った！とお祝いしたい気持ちで、澄み切った空を見上げながら喜んでいる毎日です。(齋藤)

## ケアサポートセンターようざん



皆さんこんにちは。私事ですが、先日無事日本語検定2級に合格することができました。仕事、勉強そして家事の両立は大変でしたが、合格の文字を見た瞬間に安堵と嬉しい気持ちでいっぱいになりました。合格お祝いに、主人と子供と一緒に美味しいご飯を食べに行きたいです。

さて、全国的に新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっています。群馬県もその例外ではなく、ケアサポートセンターようざんでも、盛大なレクリエーションは行えませんでした。そのような中でも、皆様楽しんでいただけるレクリエーションを考案し、実行していきたいと思えます。とりあえず、皆様が大好きなお寿司とノンアルコールビールで乾杯したいですね！

事業所でのレクリエーションを通じて、日本の文化に触れることができ、皆様には大変感謝しています。



感謝の意を込めて本場中国の中華まんをおやつレクリエーションとして、またごちそうしたいと考えています。

外も大分秋めいてきたので、下肢筋肉の向上を図るために散歩にもいきましょうね！（工藤）

## スーパーデイようざん小埜



皆様こんにちは。暑い夏も終わりに近づき、秋になりつつありますね。スーパーデイようざん小埜では、毎年恒例になっている「スイカ割り」を行いました。

スイカ割りでは、お一人お一人積極的にスイカを割りに行く様子が見受けられました。「右！左！そのまま真っすぐに！」と周りの利用者様も一緒に掛け声が飛び交い、とても賑やかなスイカ割りになりました。

次に、食事レクリエーションでは、平和を学ぶ日にちなんで「すいとん」を作りました。利用者様からは「つみっこだね。美味しいね。味も



良いね」と大満足の声が聞かれ皆様完食していらっしゃいました。

夏祭りでは、まずは雰囲気から！と利用者様に法被を着て頂いて、露店の音楽を流して盛り上がりました。夏祭りの定番でもあるチョコバナナ、射的、ヨーヨー釣り、輪投げ等楽しんでいただきました。

夏祭りが終わると、段々と秋らしくなりますね。季節の変わり目になりますので、今後も利用者様の体調等に気を配りながら一日一日を大切に過ごしたいと思います。（上原）

## スーパーデイようざん双葉



皆様こんにちは！スーパーデイようざん双葉の夏のイベントは、盛りだくさんでした。まず、毎年恒例のスイカ割り。今年も矢野上所長の奥様の実家で採れたスイカを頂き、今年も2回スイカ割りを楽しむことが出来ました！甘くて美味しいスイカを召し上がり「初物だよー！」「甘いね～」と沢山おかわりをされ、喜んで頂くことができました。

8月4日は浴衣の日という事で、女性利用者様にあさがおの浴衣を着て頂き口紅や髪飾りをつけて、あさがおの壁面の前で、ハイ、チーズ！！皆様表情が生き生きとして、とても嬉しそうにいらっしゃいました。

制作レクリエーションでは、野菜スタンプでカードを作りました。オクラやピーマン、小松菜、ゴーヤなど、生の野菜の断面に絵の具を



つけてスタンプしました。オクラは星の形になり、小松菜の茎の部分はバラの形に、ピーマンは花の形になり、皆様それぞれ何とも味のあふ素敵なカードに仕上がりました！

その他、かき氷やところん突き、暑気払いやくじ引きなど、夏を感じるレクリエーションを沢山楽しんで頂きました。

これからも皆様に笑顔で過ごして頂ける様、職員一同努めて参りますので、宜しくお願い致します。(西田)

## ケアサポートセンターようざん石原



9月に入り朝晩はすっかりしのぎやすい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

8月のケアサポートセンターようざん石原は、『納涼祭』と題して、利用者皆様に季節を楽しく感じて頂けるようイベントを行いました。職員は浴衣に着替え、涼やかな雰囲気作りから始まり、利用者様と一緒に「炭坑節」を踊り、賑やかに楽しい時間を過ごすことができました。また、チョコバナナ味、プリン味、ブルーベリー味、バナナミルク



味、イチゴ味のかき氷を用意し、お好きな味のかき氷を楽しんで頂きました。利用者様からは「冷たくて美味しいわねえ」等のお言葉も頂き、夏の暑い日中には好評の一品でした。

今月も感染症予防対策は油断することなく、利用者様はもちろん職員も体調管理には十分注意して行きたいと思っております。そして安全で楽しい空間作りを心掛け、利用者様からたくさんの笑顔が頂けるよう職員一同頑張ります！（相馬）

## ケアサポートセンターようざん倉賀野



皆様こんにちは、暑さや新型コロナウイルス感染症に負けず、毎日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倉賀野では毎日利用者様に熱中症対策として水分を多く摂って頂くようにしています(\*^\_^\*)

今年はなんとなんと久しぶりに“夏まつり”を開催いたしました\(^o^)/利用者様と一緒に手作りうちわを作り、浴衣や法被を着てお面をつけ楽しんで頂きました。“この浴衣キレイでかわいいね”“お面はこれでいいの？”“初めてうちわつくるよ。どの柄にしようかな？”などと嬉しい声が聞こえてきました(^^)v

また射的や金魚すくいやヨーヨー釣りにスイカ割り…そして綿あめやかき氷と盛り沢山!!

射的では、うまい棒や駄菓子などの的を一生懸命みんなで狙い

撃ち(>\_<)的が倒れるたび“やったーおかしだ!!”と喜んでいらっしゃいました♪そして職員お手製の手作りポイで金魚すくい“私20匹とれたよ”“俺15匹とれたよ”と笑顔が沢山。ヨーヨー釣りは子供の頃を思い出して指にゴムを通してはずませていらっしゃいました。スイカ割りでは職員も参加し“右、右、前、前”などと利用者様に教えていただきスイカまでたどり着き、“えい”と棒をふりかざし見事に命中!!“甘くて美味しいね”“久しぶりに食べたよ”とスイカや綿あめにかき氷と、とても喜んで頂きました。また来年も開催できるといいなあー(^^)v

そんなケアサポートセンターようざん倉賀野では、利用者様の笑顔を毎日たくさん拝見できるよう、そして“ホッ”とできる時間・空間の提供ができるよう頑張ります。<m(\_ \_)>(高橋)

## スーパーデイようざん栗崎



稲田が黄金の波をそよがせ、実りの秋の到来を告げております。

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症第7波が猛威を奮った夏となりました。スーパーデイようざん栗崎でもウイルスの感染拡大に伴い、予定していたイベントを中止・延期する事となりました。しかし、せつかくの夏…利用者様と一緒に今年の夏を楽しみたいという思いもありました。

日本の夏といえば盆踊りですが、スーパーデイようざん栗崎では“盆踊りだけじゃなくて、もっと色々踊りたい!”と、急遽ダンスパーティーを行う事となりました。当日は、利用者様もスタッフもワンピースを着たり、髪飾りを付けたりとオシャレをしました♪また、畑で咲いているひまわりを摘み、男性利用者様の胸元を飾ったりもしました。音楽が

始まると皆でステップを踏んだり、手拍子をしたり、音楽に合わせて思い思いに身体を動かしました☆洋楽のダンスミュージックから始まり、フラダンス、炭坑節…と色々な曲を楽しんでいらっしゃいました。あまりに楽しかった為、その勢いで風船バレーも行い、沢山運動をして笑顔の絶えない一日となりました。

その後も、ダンスの楽しさが忘れられず、日常のレクリエーションにもダンスを取り入れるようになりました。ダンスをしていると、皆自然と笑顔がこぼれ、それが周りにも広がります(\*^\_^\*)

コロナ禍で出来る事が制限される時もありますが、感染対策をしっかりしつつ、これからも「皆で楽しむ」事を忘れずに日々過ごしていきたいと思っております。(植原)

## ケアサポートセンターようざん中居



こんにちは、ケアサポートセンターようざん中居から皆様へ残暑お見舞い申し上げます。

まだまだ暑さが続く中、疲れは溜まっていますか？

心身ともに低下しがちな暑さを吹き飛ばし、夏を感じ楽しむために「ミニ夏祭り」と題して夏のイベントを開催いたしました。ホールを祭りに会場に模ったなかで、カクテルフィズを片手に乾杯の一声で祭りが開始。法被に基平や浴衣で身を装った職員が、焼き鳥・焼きそば・フランクフルトなどを利用者様のテーブルに「おもてなし」サービスで提供。皆様大変喜ばれ、普段は食事量控えめな利用者様も「美味しい、美味しい」とおかわりされ、沢山召し上がっていらっしゃいました。浴衣姿の「中居マドンナ3人娘」によるサービスは男性利用者様に大変

好評で、「いつもその格好でいなよ」と、普段はしないような会話が飛び交い私たちも勉強になりました(笑)また、祭囃子に合わせて踊り出す利用者様に祭りの雰囲気も高まり、職員も一緒になって踊りながら祭りを満喫させていただきました。最後は利用者様による景気の良い一本締めで祭りはお開きとなりました。まだまだ皆様お若く元気なのはビックリしています。良く食べ良く笑う利用者様の姿をこれからもサポート出来たら幸いと、次回も楽しい企画を考えています。

改めて、元気で過ごせることへの感謝を感じ、利用者様・職員がこれからも健康であり続けることを願いつつ、「まごころ支援」6Aケアを推奨しながら、利用者様の笑顔をサポートして参りたいです。(中嶋)

## 特別養護老人ホームアダージオ



まだまだ暑い日が続いている毎日ですが、皆さんお元気にお過ごしでしょうか？また今年は異常気象が続き、雹が降ったり大雨になったりと、大変だったのではないのでしょうか。

ここ3年も続いている新型コロナウイルス感染症へのため面会もままなりませんでしたが、人数・時間等に制限はありますが、少しずつご家族との面会も出来るようになり、皆さん喜んでいらっしゃいます。

特別養護老人ホームアダージオでは、毎月皆様に楽しんで頂ける様な行事を考え職員一同頑張っています。夏行事として、納涼祭を行い全員で炭坑節を踊る事になっていて、日々職員と共に練習して

います。歌を口ずさむ方や、手・足を動かして昔を思い出す方など笑顔であふれています。

今年は特別養護老人ホームアダージオの玄関先にツバメが巣を作りました。毎日大きくなっていく姿を利用者様と見守っていました。自分の子供の様に「飛べるかしら？」と心配したり喜んだり日々の生活のハリになっていた様です。そのツバメも今は巣立ち、巣は空き家になっていますが、また来年戻ってきてくれる事を祈ってます。

今後も1日1日生活を大切に、笑顔を引き出せるような声掛けや働きかけをしていこうと職員皆で努力してまいります。(松本)

## グループホームようざん栗崎第2



皆様こんにちは。暑さが厳しい毎日、皆様はいかがお過ごしでしょうか？ご利用者様には熱中症に気をつけこまめに水分補給して頂いております。

さて、グループホームようざん栗崎第2では夏バテ対策として様々な食事レク、おやつレクをご用意致しました。冷や汁、かき氷、フルーツヨーグルト、ゼリー、スイカ、コロックなどなど。一緒に作ったり一緒に食べたりしました。やっぱり食べる事ってみんな好きですよ（笑）。食事レク（おやつレク）は味覚、嗅覚、視覚など五感に働きかけます。一人でも多くの方に感じて頂きたいです。

もちろん食事レク（食べる）だけではありません。洗濯物干し、たたみ、食器の洗い物などの日常のお手伝いからパズル、オセロ、などの脳トレ、玉入れや風船バレー、制作など各々今出来ていることを今後も継続して行えるようにお手伝いしています。これからの季節にも



美味しい食材がたくさん出てきます。美味しい食材を美味しく頂きたいと思います。ご利用者様が毎日笑顔で過ごしていけるように支えていければと思います。（榎田）

## 介護付き有料老人ホームグランツようざん



皆様、こんにちは。暑い日が続いていますが体調など崩されてはいませんか？

夏といえば素麺、素麺といえば流し素麺ではないでしょうか。介護付き有料老人ホームグランツようざんでは流し素麺イベントを行いました。毎年楽しみにしている利用者様も多いイベントです。

会場は介護付き有料老人ホームグランツようざんの玄関前。新型コロナウイルス感染予防の為、密にならないように60名を4グループに分け、時間を変えて実施しました。メニューは普通の素麺、カラフルな素麺、うどん、茶蕎麦。麺類の他にもミニトマト、胡瓜、かまぼこ等、色々な種類の食材を流しました。

イベントが始まり、食材を流し始めると最初はなかなかキャッチできず、利用者様から「あー逃げられた！」「難しいなー」と笑い声も聞こえてきました。特にミニトマトを箸で掴むのは大変そうで、最後は手掴み。職員も挑戦しましたが難しかったです。慣れてくると流れてくる食材をすくえるようになり、「すごい！上手ですね！」と声上がる場面も増えてきました。会場は終始楽しい雰囲気。ご自身ですくった素麺を召し上がり、「おいしいね。また来年も楽しみにしてるからね」と嬉しいお言葉も頂きました。

来年も一緒に流し素麺ができるよう、元気でいましょうね！（柳田）

# 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	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
	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
	グループホーム	グループホームようざん	027-362-0300	027-362-0036
	請求事務	本部事務所	027-362-0300	027-362-0036
高崎市中並榎町 1164-1	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
高崎市中並榎町 1182	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	027-388-9144
	高崎市地域包括支援センター	高齢者あんしんセンターようざん なみえ	027-388-9143	027-388-9144
高崎市栗崎町 141-1	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
	ショートステイ	ショートステイようざん	027-386-8643	027-386-8644
	グループホーム	グループホームようざん栗崎	027-381-8283	027-381-5050
	グループホーム	グループホームようざん栗崎第2	027-384-2929	027-384-2989
高崎市貝沢町 1492-1	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
	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
高崎市双葉町 22-9	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
	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
高崎市石原町 4516-1	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
	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
高崎市飯塚町 1030-1	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
	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
	訪問看護	訪問看護 ケアサポートセンターようざん	027-381-8511	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
高崎市中小埜町 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埜	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埜	027-386-4143	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
高崎市八幡町 768-1	特別養護老人ホーム	アンダンテ	027-395-7077	027-395-7078
	ショートステイ	アンダンテ	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
高崎市八幡原町 1009-30	特別養護老人ホーム	モデラート	027-386-6255	027-386-6245
	ショートステイ	モデラート	027-386-6255	027-386-6245
高崎市八幡原町 1009-31	特別養護老人ホーム	アダージョ	027-386-2117	027-386-2568
	ショートステイ	アダージョ	027-386-2117	027-386-2568
高崎市八幡原町 1009-35	介護付き有料老人ホーム	グランツようざん	027-395-4043	027-395-0643
	配食サービス	配食センターぽから	027-388-1343	027-388-8743
	グループホーム	グループホームようざん八幡原	027-395-4911	027-395-4910
高崎市柴崎町 1160-1	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
高崎市大橋町 104-10	生活支援サービス 便利屋さん	暮らしのサポートようざん	027-386-2297	027-386-5177

お問い合わせは、右記フリーダイヤルまで **0120-43-6541** ようざん で 老 後 良い  
 お急ぎの相談は、**090-6046-2055** 堀江までお願いします。