

# ようざん通信

発行日：平成20年7月1日 第4号

## なすやキュウリが大豊作です



ようざんでは、畑で野菜や花を栽培しながら生活する事もリハビリとして考えています。各施設の庭等を家庭菜園として利用し、野菜やお花を栽培する事で、自然にリハビリが出来る、園芸療法を取り入れています。園芸活動は毎日の生活の中に日課として取り入れる事が出来る為、生活に張りがで、収穫や開花は将来への期待や希望にもつながります。ご自分で育てた野菜は、何より健康的ですし、食事も楽しみになるのではないのでしょうか？介護者が1日の行動を決めるのではなく、ご利用者の方の「行ってみたい」「やってみよう」を大切にしていきたいと考えてます。



スーパーデイようざん飯塚では、ジャガイモやネギなどを育てています。

ケアサポートセンターようざん栗崎では、なすとキュウリが毎日食べきれないほど収穫出来ます。



## エレクトーン演奏！素敵な音色でした



6月も様々なイベントがボランティアの方々のご厚意で開催できました。今回はグループホームようざんで行われたエレクトーン演奏会についてレポートしたいと思います。

6月にお誕生日のご利用者様に「Happy Birthday～〇〇さん♪」と演奏していただき、みんなで唄ってお祝いしたり、参加された利用者様と体操したりと楽しい時間を過ごすことが出来ました。また、利用者様にも鈴など楽器を持って頂いて唄ったりと

皆で笑顔いっぱい楽しんでる様子でした。アンダンテの皆さん本当にありがとうございました。(重田)



## ケアサポートセンター栗崎納涼祭のお知らせ

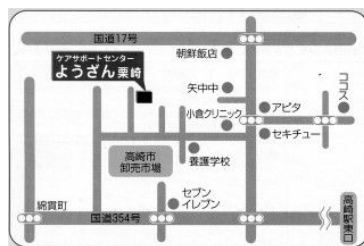


先月号でお知らせした、ようざん栗崎納涼祭の出し物や模擬店が決まりました。現在決定している出し物は、歌謡ショウ・八木節・南京玉すだれ・和太鼓です。出演交渉中のものもありますのでご期待下さい。模擬店は焼きそば屋台・ホットケーキ屋台・フランクフルト屋台・ポップコーン屋台・ヨーヨー釣り屋台・輪投げ屋台・ドリンク屋台と盛りだくさんです。大勢の方と盛り上がりたいと考えていますので、ご利用者様はもちろんの事ご家族そろってお出掛け下さい。お待ちしております。

納涼祭日程 8月23日(土曜日)

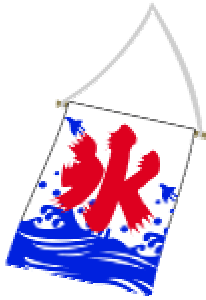
16:30から18:30まで

ケアサポートセンターようざん栗崎にて



小規模多機能居型宅介護施設

## ケアサポートセンターようざん



蒸し暑い毎日が続く過ごしにくい季節となりましたが、「ようざん」の皆さんは毎日元気に過ごしています！！そんな皆さんと一緒に毎週日曜日には”手作りおやつ”を作っています。みんなで一生懸命作ったおやつを「おいしいね！」と食べながら微笑む姿を目にするたび、とても嬉しく思います。

先日は、一足早く”かき氷大会”を催しました。「冷たい～！冷たい～！」と言いつつも、全員完食しました。これからもこうし

て、ようざんのみなでひとつひとつの季節を感じていきたいですね！

もうすぐ暑い暑い夏が到来しますが、皆さんが夏に負けないように、ようざんスタッフ一同が一丸となって、皆様の体調管理をしていきたいと思ひます。

(林)



写真は誕生日会の様子です。

小規模多機能型居宅介護施設

## ケアサポートセンターようざん並榎



ケアサポートセンターようざん並榎では、家庭的な雰囲気大切にしたいと思ひ、洗濯物たたみや食器ふき、テーブル拭きやおしぼり巻等のお手伝いを日課とし、利用者様にも

やって頂いています。人生の先輩である利用者様は私達の何倍も家事をされてきており1人1人の様子を見ているとゆっくり丁寧にする方や手早い型などそれぞれの個性が見られ感

心させられます。生活の背景がなんだか見えてくるような気がします。歌やリハビリ体操にはあまり参加されない方でも洗濯物たたみには積極的に自然と手が動き、「昔よくやったんだよ」「私がやるから任せて」等の言葉もあり、生き生きとした姿を日々見る事が

出来ます。これからも、お手伝い等を通じ利用者様の新たな一面を見ていけたらよいと思ひます。(真下)



## グループホームようざん



グループホームようざんでは、6月中旬浜川公園の菖蒲を見に行きました。ここ数日天候に恵まれず、グループホームの周りを散策する事がやっとだったので、利用者様の喜びも大きく勇んで車に乗り込み出発しました。

白・黄・紫の菖蒲が咲いてとてもきれいです。池の近くまで行き咲き誇る花を見て「きれい、家に飾りたい」と言われる利用者様もいらっしゃいました。池は途中階段があり車椅子では一周出来ないのがとても残念に思ひました。公園には樹木も多く、

ベンチに座り森林浴も楽しみました。木陰は涼しくて気分爽快でした。公園は他の施設の方も大勢来園して賑わっていました。短い時間でしたが、楽しい有意義な時を過ごすことが出来ました。今後も外出する機会を増やしていきたいと考えています。その他今月は散歩を日課とし七夕飾りを作成しています。また、6月19日には避難

訓練を行い防災について考える良い機会となりました。(白石)



写真は避難訓練の様子です。

## スーパーデイようざん



6月は梅雨入りが早く、不安定な日々が続いていますが、スーパーデイようざんでは笑いの絶えない明るい毎日です。雨の晴れ間には浜川公園の菖蒲を見に出かけたり、三ッ寺公園の広々とした風景を楽しんだり、乗附緑地で4つ葉のクローバーを夢中で見つけたりと楽しんでいます。また、雨が降っても市役所の屋上からの眺めを楽しみ、シティギャラリーで芸術に触れ・・・と充実した毎日です。室内では指先のリハビリを兼ね七夕飾りを作ったり、

毛糸でボンボン人形を作ったりしています。利用者の皆様からは『毎日来るのが楽しみ』と喜んでいただき職員もうれしい限りです。また、ようざんのすぐ前の畑を借りて夏野菜を育てています。最近キュウリが毎日取れはじめ午前中のお茶受けに塩もみにして味わっています。利用者の方々に教わっておいしい糠漬けをとも考えています。乞うご期待です。(綾小路)



## スーパーデイようざん飯塚



「とても綺麗!!」、「来て良かった!」などと喜ばれ、笑顔もたくさん見る事が出来ました。

また、6月18日には父の日のプレゼントとして流しそうめん大会を実施しました。うま麺をすくえる方はもちろん、水の

梅雨の季節到来となりました。スーパーデイようざん飯塚では6月11日、12日に高崎浜川公園に菖蒲見学に行ってきました。両日共に何とか天候にも恵まれ、皆様水面に咲く菖蒲を見て

流れが早いせいか、なかなかすくえない方と様々でしたが、とても楽しまれている様子でした。利用者様からは「涼しい感じがしていいね!」、「外で食べるのは新鮮だね」との嬉しい声を聞くことができました。利用者様の楽しそうな顔を見られて頑張って良かったと大変嬉しく感じる事ができた瞬間でした。これからも利用者様の笑顔がたくさん見られる飯塚であるよう職員一同努めていきたいと思



## デイサービスようざん並榎



健康はいかがでしょうか。デイサービス並榎では、ご利用者様一人一人と職員が向き合い今日よりも明日と言える日々を過ごさせてさせていただいております。

さて6月6日にはご利用者様と共に炭酸まんじゅう作りを行いました。皆さん、笑顔にて、懐かしいねー、よく作り方知ってるね。と言いながら手を動かしておられました。まずはあんことサララップの上に乗せて丸くまるめて頂きまんじゅ

うの皮にあんこが皮からはみ出さない様丸く丸く手のひらでまるめて頂きました。甘いのが苦手な方にはなんとみそ入りにしました。まるめていただいたまんじゅうを少し放置してから蒸し器に入れること30分から40分ほどで出来上がりました。3時のおやつに召上がって頂き好評でした。ご利用者様一人一人と身近でふれあい共に手作業をする事はとても大事なことのだと痛感しました。デイサービス並榎ではこれからもなおいっそうご利用者様が喜んで頂けます様、色々嗜好を凝らしたレクリエーションを提供していきたいと考えております。(富岡)



小規模多機能居宅介護施設

## ケアサポートセンターようざん栗崎



梅雨の季節に入り、雨の日が多く蒸し暑い日が続いています。季節柄、水分摂取量の減少により脱水症、尿量の減少による尿路感染症や食欲の

低下による体力の減退など注意が必要となります。よって水分摂取量を増やしたりながす為にも、水分を積極的に摂取して頂けるよう10時に軽いおやつを食べて頂いたりポカリスエット等を作りこまめに飲んでいただけるよう職員全員で話し合いや相談しながらご利用者様のお世話をさせていただいております。

ドライバーの徳江さんが当苑敷地内に野菜畑を作り“きゅうり”“なす”を植えそれが大きく育ち毎日少しづつ収穫出来る様になりました。利用者様に少しでも美味しく召し上がって頂けるよう料理に工夫を凝らしております。又、利用者様と一緒に収穫を体験するなど日々楽しく過ごしています。野菜畑の隣には花も植えて咲くのを待ち遠しくしています。

いつでも笑いが絶えることなく「毎日利用したい…」と利用者様やご家族に言っていただけるよう職員一同頑張っております。これからも宜しくお願い致します。(吉野)



## スーパーデイようざん栗崎



梅雨から夏本番に向けて気温が定まらず、体調を崩しがちな日々が続いておりますが、皆様においてははいかがお過ごしでしょうか。

私達のユニット『スーパーデイようざん栗崎』がオープンして2ヶ月が経ちました。私達職員も初めての事が多く戸惑う事もありましたが、共に助け合い、協力し合いながら、利用者様と一緒に過ごさせて頂く中で、様々な知識や技術を学び、楽しく毎日を過ごしています。利用者様も徐々に増え、日々笑い声が絶えず穏やかに過ごせるのも、利用者様一人一人に合った対応がで

きること、それがスーパーデイの良いところだと感じています。

先日、利用者様の誕生会の中で、たこ焼機を使い、丸い今川焼を作りました。利用者様の真剣さがとても微笑ましく、初めてのお菓子作りは味も含めて大好評でした。次は何を作ろうか、企画にも一層力が入ります。

最初は何も無かった壁にも、利用者様と一緒に作った作品が少しずつ飾られてきました。今月も利用者様と明るく楽しく作品づくりを続けて行きます。お近くにお越しの際は是非お立ち寄りください。(堤)



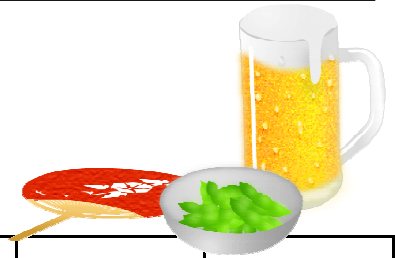
## 居宅介護支援事業所ようざん



居宅介護支援事業所のケアマネジャーとして動き始めて6月で半年が経ちました。最初は、分からない事すら分からない…状態、全く自信がありませんでした。そんな事ばかり考える日々でした。半年経った今、振り返ってみるとホントにあっという間で周りの方々に支えてもらいながら、色々な経験や勉強をさせて頂きました。この半年で沢山の利用者様、ご家族様との出会いがありました。訪問し相談する中で印象的なのが介護者の家族の方々が、介護負担により心身共に疲れている

方が多いという印象を強く受けました。家族だけで介護を抱え込まず、早い段階でどんな些細な事でも相談して頂ければと実感しました。介護現場にいた頃より利用者様そして家族からの酷評や感謝の気持ちがより強く伝わる今の仕事大変やりがいを感じています。今はまだ未熟者で頼りないですが、今後沢山の経験を積み少しでも信頼されるケアマネジャーになれるよう努力していきたいと思っております。今後とも宜しくお願い致します。(小坂橋)

# 2008年 7月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 南京玉すだれ (上並榎)	4	5
6	7 フラダンス (飯塚)	8 理容日(上並榎・栗崎) むつみ会(栗崎)	9 かき氷大会(飯塚)	10	11 ギター演奏(上並榎) 群馬歴史博物館 外出(飯塚)	12
13	14	15 理容日(飯塚) イオン外出(飯塚)	16 理容日(飯塚) マジックショー (上並榎)ギター 演奏(栗崎)	17 誕生日会(飯塚)	18	19
20	21	22 エレクーン演奏 (上並榎)	23 理容日(上並榎・栗崎) マジック ショー(栗崎)	24 むつみ会(上並榎)	25 ギター演奏(上並榎) 群馬歴史博物館 外出(飯塚)	26
27	28	29	30	31	イベントの追加や予定の変更されることがございます。 最新の情報はホームページの “ようざんカレンダー”をご確認ください。	

## ホームページのお知らせ

当施設の案内やレクリエーション活動の状況を定期的に更新しお知らせしております。また、施設のブログや施設長のブログも公開しておりますのでご覧下さい。ブログは携帯電話でもご覧頂けます。



ようざんホームページ

<http://youzan.jp/index.html> (PCのみ)  
 ホームページではようざん通信のカラー版をダウンロードできます。

ようざんブログ

<http://blog.livedoor.jp/youzan8/>



施設長ブログ

<http://blog.livedoor.jp/youzan6/>



## これからピークの食中毒

「食中毒」と聞くと「夏に起こる」「集団発生」などと思われがちであるが、実際には夏だけでなく、1年中発生するものだ。ただ、食べ物が腐りやすい夏に多いのは当然。食中毒菌は「付けない、増やさない、殺す」が原則

食中毒を防ぐための3つのポイントは

1. 付けない 清潔を保つことで菌を食品などに付けない

2. 増やさない 調理済のものを室温で放置しておく、菌が増える

3. 殺す O-157は75℃で1分以上の加熱で死滅する

●この時期のお弁当作りのポイント  
ただでさえ腐りやすいこの時期にお弁当を作る時には、以下のことに注意したい。

1. 水分が少ないものを  
食中毒菌は水分が多いほど繁殖しやすい。お弁当に入れる食材は、水分の少ないものを選ぶか、煮詰めるなど

して水分を飛ばしておくこと

2. 冷ましてから詰める  
温かいうちに詰めるのは厳禁。よく冷ましてから詰めよう

3. 必ず火を入れて  
前日のおかずを使うときにはもう一度火を入れておくこと

4. 殺菌・抗菌効果のある食材を上手に利用  
わさびや生姜、梅干など殺菌・抗菌効果のある食材を利用しよう

このほか、お弁当用の防腐シートなども市販されている。上手に利用しよう！

●菌に強い身体を作る！  
人の身体には本来外敵から身を守る、自己防衛機能が備わっている。腸管内の細菌群にも、外部から侵入してきた菌が増えたり棲みついたりするのを防ぐはたらきがあるが、外部から

の侵入がなければこのはたらきは弱まってしまう。

近年、特に社会の無菌状態が進み、日本人の免疫力が低下していると言われている。

普段の生活で、周りに存在している細菌やウイルスと接することで、菌に抵抗する力がつくのだ。

あまりにも過敏に潔癖になる必要はなく、菌と共生することで強い身体を作り、食中毒を事前に予防しよう！



## ようざん施設案内

事業所名	提供サービス	所在地
ケアサポートセンターようざん	小規模多機能型居宅介護	群馬県高崎市上並榎町1180 電話 027(362)0300
ケアサポートセンターようざん並榎	小規模多機能居型宅介護	
スーパーデイようざん	認知症対応型通所介護	
グループホームようざん	認知症対応型共同生活介護	
デイサービスようざん並榎	通所介護	
居宅介護支援事業所ようざん	居宅介護支援	
スーパーデイようざん飯塚	認知症対応型通所介護	群馬県高崎市飯塚町1311-6 電話 027(370)4355
ケアサポートセンターようざん栗崎	小規模多機能型居宅介護	群馬県高崎市栗崎町141-1 電話 027(353)4393
スーパーデイようざん栗崎	認知症対応型通所介護	

主権在客

(株) ブランドゥ

370-0801  
群馬県高崎市上並榎町1180

TEL : 027 (362) 0300  
FAX : 027 (362) 0036