

第 62 号

主権
在客

ようざん通信

スーパーデイようざん中居

スーパーデイようざん中居がオープンし、早くも 1 ヶ月が経ちました。この 1 ヶ月、職員一人一人が新しい環境に戸惑いながらも、利用者様との新しい出会いに感謝し、楽しい時間を共有出来るよう頑張ってきました。そして今後は何が出来るか、楽しいコトを計画中です。

さて、5月ですね。5月といえば… 子供の日、鯉のぼり、ゴールデンウィークと色々連想されますが、何と言っても 5月 12日「母の日」ではないでしょうか?なぜならお母さんから産まれなかった人はいないから(^^) 母の日にカーネーションをプレゼントするのはなぜでしょう?ちょっと疑問に思ったので調べて見たところアメリカ人のアンナ・ジャービスという少女

の母が亡くなり、亡き母を追悼するために母の好きだった白いカーネーションを祭壇に飾り、出席者に配ったことがキッカケだそうです。その後、母への愛の象徴として、赤いカーネーションが定着したそうです。十字架に架けられたキリストに聖母マリアが涙したあとに咲いた花、カーネーションの赤い色はキリストの体から散った血の色とも言われているそうです。

私達にとって利用者様は皆様、お母さんのように優しく声をかけて下さったり、沢山の経験からためになるお話を聞かせて下さいます。今年も心ばかりのプレゼントを考えています。

いつもありがとう、お母さん! (猪熊)



ショートステイようざん並榎

こんにちは、先日ショートステイ並榎にて手作りドーナツ屋さんを出店しました。お手伝いして頂いた利用者様、遊びに来て下さった利用者様ありがとうございました。このドーナツは利用者様に味見をして頂き、味に改良を加えて、利用者様と共に作り上げた特別なドーナツです。ただレシピを見て作るのではなく高齢の方に美味しいと思って頂ける事が大切だと考えつくりました。楽しい事も真剣に、がショートステイようざん並榎のモットーです。



お花見も最高でした!!また来年もこの場所でこの笑顔で利用者様と桜を見たいと心から思います。

今年も花粉症の方辛かったですね(;▽;)そしてこの新年度よりショートステイようざん並榎の目標を『ユニットケアの追求』としました。ユニットケアとは利用者様一人一人の個性や生活のリズムに沿ったケアです。(個別ケア)その理念とは一人一人の生活習慣や好みを尊重し今までの暮らしが継続できるようにケアすることです。4月より暮らしの中で大切な事のひとつ『食事』にテーマを決め、ユニットでご飯を炊き、みそ汁を作るようにしました。ご飯の炊く匂い、野菜を切る音、今までの生活を考えれば日常の光景なのではないでしょうか。まだ始めたばかりですが、みそ汁の具を切ってお下さる方、お皿を準備してお下さる方が自発的に出てきました。利用者様の新たな一面をみる事が出来ました。継続してこの様な場を提供して行きたいです。(田中)



真剣に揚げ具合を見極めて!!



粉にもヒ・ミ・ツがあります



ドーナツ屋さんの開店です!



スーパーデイようざん飯塚

新緑の候、皆様にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。民家改修型スーパーデイようざん飯塚の小池です。スーパーデイようざん飯塚は、花見や景色のよいところにドライブに行ったり、レクリエーションで利用者様と楽しいひとときを過ごしてたりしております。先日、ピアノ教室を主宰している利用者様のご家族の方が、「是非ようざんで利用者さんと一緒に、歌の会を開きたい」と言って下さり、月1回でスーパーデイようざん飯塚に来て下さることになりました。歌の会ではその月の誕生日の歌や、唱歌、懐メロをご家族の方がキーボードで弾いて下さり、我々職員がご家族様お手製の歌詞カードを使用して利用者様と一緒に歌ったり、ご家族様が書いてくださった模造紙を利用者様に見やすいように掲示したりしました。利用者様も大きな声で歌って下さり、中には演奏の指揮をして下さる方もいらっしゃって楽し

い歌の会になりました。最後に、ご家族の方がオカリナを吹いて下さり、利用者様、職員ともどもしみじみと聞き入りました。

今月は、ようざん通貨イベントとして中華フェアを行ったり、庭にナスや芋などを植えたり、いたします。ようざん唯一の民家改修型デイサービスのスーパーデイようざん飯塚に皆様もぜひ一度お立ち寄りくださいませ。(小池)



デイサービスようざん並榎

新緑が清々しく目に映り、初夏を感ずるような過ごしやすい季節となりました。皆様におかれましては如何おすごしでしょうか?デイサービスようざん並榎では、4月のお天気の良い日はお花見に出かけたり、近くの公園の桜を見にでかけたりと春を体で満喫し楽しんで頂きました。また、制作レクとして節句の日にちなみ本物には負けないくらいの大きな色鮮やかな鯉のぼり、真鯉・緋鯉を完成させました。大きな鯉が2匹気持ちよさそうにホールに泳いでおり、利用者様の目を楽しませてくれています。「すごいのができたね～」と利用者様も思わず声に出てし

まうほどの大きさです。お近くにお越しの際は是非、鯉のぼりをご覧にお立ち寄りください。

ようざん通貨イベントとして4月は「クレープ屋さん」を開催しました。利用者様にもお手伝いして頂き、手作りのクレープを100個作り、売り子さんにもなって頂きました。生クリームがたっぷり入ったクレープや果物やあんこ入りなど「美味しい」という言葉がどこからともなく聞こえてきて来るほどの出来栄で大好評でした。これからは五感を刺激するレクリエーションイベントを企画して楽しんで頂ける時間作りに取り組んでいきたいと思ひます。(澤田)



スーパーデイようざん飯塚第2



春を満喫するのはいつ?? 今でしょ!!

と、いうことでここスーパーデイ飯塚第2は春、真っ盛りでございます。いつもの制服とは異なり春らしいスカートや爽やかな春色の服で皆様をお出迎える、週に一度の“私服DAY”!! そんな職員に追いつけ追い越せと利用者様の服装もお洒落になってきたとの噂も・・・。

せっかくお洒落をしたのならちょっとお出かけしませんか?とのことで行ってきました、(^.^)ノ♪ 苺狩り♪♪ 宝石箱のルビーの様な真っ赤な苺に大感動。大きな瞳を輝かせてみなさん時間を忘れて頬張ります。「どれから食べよう」「あっちの方が美味しそう」「もう食べられない」「でも最後にもう一粒」お腹一杯のはずがまだ食べられる?笑いが溢れる楽しい苺狩りになりました。

満腹なお腹を抱えてデイに戻ると玄関で待っているのが“駄菓子屋”

です。先月オープンし大好評だったのでそのまま毎日営業をしております。奥様に旦那様にお孫様に、たまには自分へのご褒美に。(*^_^*) 帰り際にちょっとお買い物が行っているのもここスーパーデイ飯塚第2。みなさんもお洒落して駄菓子屋に足を運んでみませんか?

もしかしたら私服のお洒落な私たちに出会えるかも・・・お洒落な利用者様と笑顔でお出迎え致します。そんなスーパーデイ飯塚第2も皆様のご協力のもと四月で一年を迎える事が出来ました。感謝の気持ちをこめ、月末にささやかな周年祭を企画しております。ここ、飯塚第2と言えば職人揃いなのは有名なハナシ…。そんな職員が感謝の気持ちを込めて1人1芸を披露します★内容は当日をお楽しみに!! 皆様にこれからも楽しんでいただけるよう職員はこれまで以上にワクワク・ドキドキの気持ちを忘れず、笑顔と敬語で元気よく皆様をお出迎えしたいと思いますのでこれからもよろしく願いいたします。(国森)



ケアサポートセンターようざん飯塚

五月晴れの青空に鯉のぼりも気持ちよさそうに泳いで過ごしやすい季節になってきました。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飯塚には料理上手のスタッフが揃っています。先日、みんなで餃子を焼いて食べました。利用者の方もスタッフも大喜び!私も試食をしましたが、皮はパリッと中はジューシー、「まさに肉の宝石箱や!!」あまりのおいしさに猛烈に感動しました。おやつにはおはぎやら焼きを作りどれもおいしかったです。

そして、おいしい野菜も食べたい!「野菜いつ植えるの?今でしょ。」ということでスタッフ、利用者様一致団結して畑を耕しネギ、じゃがいも

等の野菜を植えました。この愛情込めて育てた野菜を食べれば元気百倍今年は夏バテ知らず間違いなしです!

他にもスタッフの子供とふれ合ったり、愛犬が利用者様に会いに来たりなど・・・ケアサポートセンターようざん飯塚の毎日は和気あいあいとしています。(宮崎)



スーパーデイようざん貝沢

ふと周りを見渡すと、様々な色の花がカラフルに咲き乱れ、新緑も美しくなり始め心がワクワク、ドキドキ・・・忙しい季節となりました。我がスーパーデイようざん貝沢でも、この花の競演を見逃すまいと、ここの所毎日のように、近くは井野川のほどりへ散歩、遠くは前橋にある国体道路や前橋敷島公園などに掛かっています。

・・・と、言っても「花より〇〇!!」スーパーデイようざん貝沢は、〇〇もしっかり頂きます!!他のようざんの事業所で行われているレクリエーションの



中でも、特に食べ物に関するものには、出掛ける出掛ける。先日のようざん石原のスイーツバイキングでは、美味しいスイーツにワクワク☆ビンゴゲームにウキウキ☆(美女ぞろいの職員さんたちに心もドキドキ☆) 楽しいひとときを堪能しました。だんだんと暖かくなってきましたが、朝晩はまだ冷え込む季節でもあります。風邪などには気をつけていきたいものです。風邪を引かないためには水分補給も大事。しっかり水分を摂って乗り切りましょう!! (砂盃)

スーパーデイようざん双葉

大空にこいのぼりが躍る季節となりました。先日、桜を見に散歩に出かけたとき、公園で2～3歳の子がお母さんと遊んでいました。「かわいいわねえ～」と目を細めて眺めている利用者様。「あんな頃がいいですね。うちの子(高1の娘)は今、難しくって嫌になっちゃいますよ・・・」と私。

「でも、あんな風に遊んだときもあつたんだろ?だったら大丈夫だよ。

子供にあんたの気持ちは伝わってるよ」と利用者様。
・・・トイレ介助、お風呂介助と何かにつけて【ありがたいね、感謝だよ】と、言葉をかけてくださいますが、私たちのほうが、利用者様に教えられ、励まされていて感謝の気持ちでいっぱいです。きれいな桜を見ながら、利用者様と手を繋いで歩けるこの時間がとても愛おしく感じました。また、来年も一緒にお花見をしましょうね。(高橋)



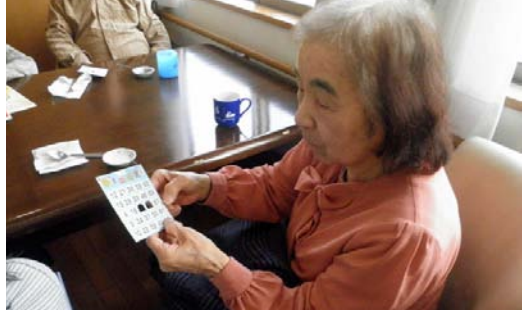
ケアサポートセンターようざん石原

春の日差しが心地よく感じられる季節になりました。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか? 4月に入り、ケアサポートセンターようざん石原では、毎年恒例の「いちご狩り」へ行って参りました。甘くて大きないちごに利用者様は「美味しい!!」「何個食べられるかな」と、とても喜んでいらっしゃいました。

また、これもようざん石原の恒例企画ですが、「第3回ようざん石原スイーツバイキング」を15日に開催しました。法人内他事業所の利

用者様にも沢山のご参加を頂き、チーズケーキ、レアチーズケーキ、ババロア、ココアムース、さくらもち、バニラアイス、抹茶アイス、ところてんと豊富なメニューを職員手作りで用意させて頂き、大好評でした。更にビンゴゲームを行い、フロア内は大変盛り上がり、楽しいひと時を共有することができました。

これからは日に日に暑くなって行きます。利用者様、職員共に体調管理に気を付け、笑顔の絶えない環境を維持できるよう、職員一同日々努力して行きます。(成瀬)



ショートステイようざん

柔らかな陽射しと心地よい春の風を感じられる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか?暖かい春を迎えた以上、施設内でじっとしてられません!天気が良い日に、これからは積極的に利用者様とお散歩に出かけていきたいと考えております。

さて、ショートステイの玄関前には自慢の花壇があります。園芸担当の職員が日々手入れをしていただいているため、様々な綺麗な花達が咲き誇っております。季節に応じて美しく咲いていく花壇を、ぜひお越しただいてご覧になって下さい。

その他ショートステイでは毎月恒例の『ようざん喫茶』や『スタジオようざん』人気ぶりを発揮!さらに、大好評の『ぼか寿司』が開催されました!!

実際に職人さんが利用者様の目の前で寿司を握ってもらうと盛り上がりです!

美味しいお寿司を召し上がり、「とっても美味しい!!」「食べれてよかったよ!!」と自然と素敵な笑顔が♪そのご満足していただいている様子を拝見し、私もそれだけでお腹が一杯になりました(笑)
これからも利用者様に寄り添い、笑顔で楽しく過ごしていただけるショートステイ作りを目指していきたいと思っております。(篠原)



ケアサポートセンターようざん双葉

「今日はほんと良くって涙が出ちゃったわ」

「やっぱり迫力が違うわね!今日は良かったわ!」

日も暮れる夕方、ホームから自宅へお送りする際に聞かれた言葉です。双葉大ホールに響き渡る美しい四重奏。

その音色を奏でるのはユーフォニウム、フルート、トランペット、そしてバイオリン。

3月のよってって交流会、皆様の心震わすコンサートが開催されました。生演奏による合奏に、ホールを埋めた満員を超えるお客様方は、それぞれ惜みない拍手を送られていました。生だからこそその迫力ある楽器演奏会、今後も我ら双葉交響楽団として様々な音色を皆様の心にお届けしたいと思います。今宵のカルテットがいつまでもあなたの心を震わせる感動でありますように・・・(栗原)



ケアサポートセンターようざん

皆様 こんにちは。春になり、梅や桜の花見も満喫しましたが、やはり「花より団子」ではないでしょうか？

そこで「ようざん通貨イベント」を兼ね、おやつやお食事レクリエーションを企画しています。今回のおやつは、お彼岸を意識して「牡丹餅」を利用者様と一緒に作り、召し上がって頂きました。お食事では、「ラーメンともや」の出張サービスで、ラーメンと餃子を味わって頂きました。

仕込みの段階から、スープの香りがユニット内に広がり、井や盛り付けも店舗そのままでありました。香りで待ち遠しく、目で楽しみ、お店に行った気分を味わいながら「美味しい!」「旨い!」と喜んで頂けたようです。

これからもケアサポートセンターようざんでは、利用者様へ「食べる楽しみ」を感じて頂けるよう、職員一同知恵を絞ってまいります。(上野)



デイサービスぽから

みなさんこんにちは。今年も緑に萌え、きらきらと輝く新緑につい目を奪われてしまう季節となりました。

4月のぽからでは春の楽しみのひとつである、お弁当を持ってのお花見やお花見ドライブを予定していました。あいにくの雨模様で行程の一部が中止となってしまいう日もありましたが、多くの利用者様にお花見に参加して頂きたいと例年にも増して日程を用意し、最終的にはすべての利用者様に桜を楽しんで頂くことができました。「わあー、きれい!今年も見られてよかった…!」と利用者様の笑顔も咲き誇ります。

さて、お花見といえば次に来るのはもちろんカラオケですよ!第1回仮装カラオケ大会をぽからホールにて開催しました。職員の変装に、ホールは大喝采!歌と踊りで大盛り上がりの中、普段は控えめな利用者様も飛び入りで職員とのデュエットをして下さいました。利用者様にまた一歩近づく事ができたと思える1日でした。

新芽が芽吹き、空高くに向かってどんどんと成長する様を近頃よく見かけます。私たち職員も新芽のような伸びやかさを持ち、ぽからをより素敵な空間にしていこうと心を新たにしている毎日です。(高井)



訪問介護ぽから

こんにちは初めまして!

私はみな様にお弁当をお届けさせて頂いております大久保と申します。始めは、利用者様宅までの道を覚えるのが大変でした。時には道に迷ってしまい遅れてしまった事もありました。今ではお弁当を届ける短い時間でも、利用者様との会話がはずむようになりました。今日のおかずは何?ありがとうございます。ご苦労様。気を付けてね!などたくさんの温かいお言葉をかけて頂いて本当に嬉しいです。これからも、日ごろの感謝を忘れずに笑顔で挨拶・安全運転で頑張ります。少しずつ自分のできる事から前に進んで行きたいと思っておりますので宜しくお願い致します。(大久保)



ケアサポートセンターようざん貝沢

皆さん、こんにちは。今年は去年と違い、桜の開花が10日ほど早かったようです。今年も満開の桜をご覧になられたでしょうか？

ケアサポートセンターようざん貝沢では、お花見ドライブツアーと称し3月下旬から4月上旬にかけて、観音山ファミリーパークや慈眼寺など、市内のあちこちのお花見スポットにおやつ持参で出かけました。団子やどら焼きを頬張りながら、七分咲きから満開の桜までを十分に楽しまれたようです。また、4月のおやつレクでは、春の味覚を味わって頂くために、よもぎ饅頭や桜餅、いちご大福などを利用者様と一緒に作りました。よもぎ饅頭の材料のもち草（よもぎ）はお店で売っているようなものではないらしいので、春爛漫の土手を散策しながら集めてきま

した。さすがに女性利用者様は手際よく、あっという間に大量のもち草を集めて下さいました。そして作り方を伝授して頂きながらのおまんじゅう作りは、和気藹々として心がふんわりと暖かくなりました。幼い頃に、今は亡き祖父母に連れられてセリやふきのとうを採りに行った事を思いだし、しみりしました。ようざん貝沢では外出の機会が沢山とれるように工夫しています。利用者の皆様楽しんで頂けるようにこれからも頑張っていきたいと思っています。最後に5月11日（土）、ようざん貝沢は4周年を迎えます。盛大に4周年記念祭を開催しますので、皆様ぜひ、お越し下さるよう、よろしくお祈りします。（清水）



スーパーデイようざん石原

すっかり暖かくなり気持ち良い季節となりましたね。皆さんいかがお過ごしでしょうか？

スーパーデイようざん石原では、乗附緑地公園へお花見に行きました。満開の桜を見て「綺麗だね」「連れて来てくれてありがとう」と皆様とても喜ばれていました。職員も今年もまた利用者様と一緒に見事に咲いた桜と笑顔を見られて良かったです。

4月12日には、恒例好評の職員手作りのランチレクリエーションを行いました。今回はサンドウィッチにポテトサラダにコーンスープとヨーグルトといつもと違った洋風メニューに皆様に食べていただけるかなあとドキドキでしたが、配膳をして食べ始めると「美味しいね。もっと食

べたいなあ」の声と共にみるみる器がきれいになって皆様完食され大好評でした。

創作活動では色紙で藤の花を作りました。糸に一つ一つ繋げてあるのは、利用者様がコツコツ丹精込めて折って下さった鶴で出来ています。色合いも良くとてもきれいに仕上がりました。

また、ようざん通貨イベントでは、おなじみとなりました(?) デリバリーで4月16日にグループホーム飯塚へこれまた好評のおはぎ（あんこ黄粉の2種類）をお届けさせて頂きました。次回何処にお届けにはせ参じますかはこうご期待!!

これからも利用者様が季節を感じながらいろいろな事を楽しんでいただけるように職員一同頑張ります。（小津澤）



ケアサポートセンターようざん栗崎

新緑の季節となりました。ケアサポートセンターようざん栗崎では散歩やドライブに積極的に出掛けております。まずは花見に慈眼寺の枝垂れ桜を見に行ってきました。桜が満開で「きれいだね～」と感動され、歌も歌われる方など皆様笑顔で楽しいひとときを過ごされました。又、鼻高展望の丘にある「ミニ豚牧場」へ行き、可愛いミニ豚と触れ合ってきました、皆様は恐る恐る遠目で見物していらっしゃいました。利用者様には澄み渡った青空の下、新緑の空気をいっぱい吸っていただき気分爽快になって頂きました。

天気の良い日は畑仕事がお好きな利用者様と一緒に土を耕しました。慣

れた手つきで桑を持つ姿はさすが…、汗を流して生き活きと働く姿は素敵でした。これから何を植えるかは乞うご期待!!

4月23日には「ぼか寿司」で板前さんが利用者様の前で寿司を握ってくださいました。ネタは「サーモン・あなご・まぐろ・えび」の4種類でした。美味しそうに大きな口で寿司をほおぼり、おかわりする方も多く大満足の日でした。他に「おはぎ作り」や「花のダンスパーティ」等を行いました。これからも季節感あふれる行事を企画し、利用者様の笑顔が沢山見られるよう日々努力していきます。(佐々木)



ケアサポートセンターようざん中居



桜も散って、風が白く光り始め木の葉の緑がめだってまいりました。それにしても、日本人は何故にこうも桜が好きなのでしょう

か。散り際が潔くて、その精神性が合うとか、妖艶と幽玄の両極を併せ持つからだとか言われますが、たしかにわが身に重ねた時にこれ程感じ方が違う花は、桜が際立っているといえるでしょう。青空に見上げた桜、

夕暮れに包まれていた桜、水鏡のように心に寄り添う自然を、私たちは求めているのかも知れません。

日本特有の静かで安心感に包まれた春日和の3月27日「抹茶を楽しむ会」と銘打った茶会を催しましたところ、沢山のお客様にお越し頂き、三色団子とともにお茶をお召し上がり頂き「定例のイベントにしてほしい」との嬉しいお言葉を頂戴することも出来ました。これからも季節に合わせた茶会を随時開催して行きたいと存じます。皆様のお越しを心よりお待ちしております。(工藤)



グループホームようざん

いつの間にか日中は汗ばむような季節となりましたが、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では食事・おやつレクリエーションに力を入れすぎたせいか利用者様も職員もすこし体型が丸くなったような・・・気が・・・(汗)なので積極的に体を動かして汗をかいています！散歩はもちろん、体操、そして日頃のうっぷんを晴らすかのような激しいビーチボールバレーはよそ見をしたら顔面に当たってしまうほどのスピードです。遊びに来て下さったご家族様の飛び入り参加もあります。ですが、あまりの盛り上がりにつかつか来ていただいたのにご家族と話をすることなく帰られた事も。普段は淑やかな方々もこの時ばかりは負けず嫌いのお転婆娘に変身です。たっぷりと汗をかいた後は、美味しいお茶でのどを潤し、今日のお茶菓子は何かしら？と視線が厨房へ向かいます。甘〜い匂いに期待が膨らみ、やっと出てきたものはなんと！フィリピンの伝統的なおやつ「バナナキュー」です。フィリピン出身の職員がわざわざ利用者様の為に料理用のバナナを取り寄せて作ってくれました!! 生で食べたならねっとり甘いバナナも揚げるとちよっぴり酸っぱく感じます。お砂糖のコーティングとの相性もバッチリで美味しく頂きました。

た。日本のバナナも一緒に揚げたらドロ〜として全然ダメでした。

バナナにも色々あるんですね。

グループホームではアメリカにいる娘さんと会話をさせていただくために Skype を導入し、会話を楽しんでいただいています。今度はカメラもつけてテレビ電話で楽しんでいただく予定です。市内でもご希望のご家族がいらっしゃいましたらご一報ください。いつでもお好きな時間にご家族の笑顔を Live でお届け致します！

5月も美味しいものが食べられるように積極的に体を動かし、笑顔あふれる楽しい毎日を送りたいと思います。ご家族の方はもちろん、グループホームってどういう感じなのかしらって思っている方、是非遊びに来てください。お待ちしております。(岡田)



居宅介護支援事業所ようざん

最近、私は睡眠不足です。睡眠が足りないと、体に疲れを感じたり、集中力がなくなったり、それが原因で仕事でミスをしたりと重要なことにつながる心配があるそうです。ちょっと気になり睡眠のことについて調べてみました。

睡眠には浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」と2種類あります。ノンレム睡眠は心身を活性化させる重要なホルモンがたくさん分泌されていて、体の修復、疲労回復という欠かせない働きをしているそうです。他にも、ノンレム睡眠中には血液の循環や呼吸、体温の調整が行われ、体を活性化します。寝入って最初の3時間は特にノンレム睡眠が集中して現れ、脳が最大限に休息します。心身の休息、活性化のために最も重要なのは睡眠の最初の3時間だそうです。

レム睡眠は、起きているときに蓄積した情報を処理し、記憶の固定を行います。そのため脳は中途半端に覚醒しています。そのノンレム睡眠とレム睡眠を夜間4〜5回繰り返し、最終的にレム睡眠から目が覚めるという流れだそうです。それが良質な睡眠と言えますが、なかなかこのような流れで睡眠できることは難しい方もいると思います。体の痛みで夜寝れなかったり、昼間と夜が逆転し、きちんとした時間に睡眠が取れないなど、なかなか寝付けなくてどうしたら眠れるのだろうか・・・そこで良質な睡眠がとれる食材を調べました。

【リラックスにつながる食材】

- ・大豆、乳製品などの→カルシウムが不足すると神経過敏になり寝つきが悪くなる。
- ・レバー、たらこ、干し椎茸など→ストレスに強く、疲れにくくする。

・ハーブティーやアロマ（ラベンダー、カモミール、ローズなど）→リラックス効果が高い。

【睡眠を誘う食材】

- ・オーツ麦、スイートコーン、米、かいわれ大根など→睡眠を促すホルモンと言われ、体内時計を調節する働きがある。
- ・バナナ、牛乳、大豆、はちみつなど→睡眠を誘うセロトニンというホルモンを創りだす。
- ・たまねぎ、にら、長ネギなど→疲労回復に効果があり、同じく疲労回復に効果があるビタミンB1の吸収を高める。
- ・レタスなど→神経を鎮めたり睡眠を誘う働きがある。特にレタスの芯の部分に多く含まれている。

【目覚めを良くする食材】

- ・ご飯やパンなどの炭水化物→朝に不足しているブドウ糖を補い、脳を活性化させる。
 - ・レバー、しじみ、あさり、のりなど→体内時計を正常にする働きがある。
- 睡眠に良いとされている食べ物には、眠りを誘うものと、目覚めを良くするものがあります。また、良い睡眠をとれる食材には、疲労回復、美肌、集中力を高めるなど、相乗効果もあるので、食生活を見直すことでさらに元気が出ます。また、ある研究者は7時間の睡眠が認知低下の予防につながると言っています。7時間睡眠をとっていた人が5時間や6時間睡眠をとっていた人よりも数種類の認知の検査ですべて高得点であったと言う研究結果が出ているそうです。過不足なく良質な睡眠が身体的にも精神的にもいいのではないかと思います。朝、目が覚めた時にスッキリしたと思えるような睡眠がとれるように、ぜひ参考にしてみてください。(廣井)

グループホームようざん飯塚

新緑の匂い立つ、素敵な季節になりました。みなさんは、いかががお過ごしでしょうか？グループホームようざん飯塚の、玄関前には春にはかかせないチューリップや春先まで楽しめるジオラ、セダム等がお客様をお出迎えております。ホール内も春の仕様となり、春の花のチューリップの折り紙が壁を彩っていて、とても春らしくなってきております。又、各テーブルには利用者様に育てて頂いた花が、ちらほらと咲き始

めました。毎日の水やり等、お手伝いして頂きその成長の喜びを利用者様と共有できることをとても嬉しく思っております。これから、レクリエーションやイベントを利用者様と楽しみながら一緒に行い、四季を感じて頂ける企画をしていきたいと考えています。今後も、利用者様の笑顔と安全を守り、心地よい生活をしていけるようスタッフ一同、努めてまいりますので、宜しくお願い致します。(塩崎)



ケアサポートセンターようざん並榎

皆様、春の陽気が本格的な日があったり、かと思えばまだ体に浸みる寒い日があったりとまだまだ安定せず、体調管理も難しい時期だとは思いますが、風邪を引かれる事無くお過ごしでしょうか？ケアサポートセンターようざん並榎では春の訪れと共に、積極的に外気に触れて頂く時間を設けています。毎年恒例の事ですが、一年の中で一番綺麗な桜の咲く時期にはご利用者様全員、桜を見て頂くべく、桜の木の下にテーブルを出して、インスタントではない豆から挽いた美味しいコーヒーと桜吹雪を味わって頂き、東の間ですが桜を堪能して頂く時間を設ける事が出来ました。また、室内イベントでは、隣のようざんとの合

同で【ラーメンともや】さんに普段お店で提供しているそのままの味を、ようざんでご利用者の方に振る舞って頂きました。元々ラーメンが好きな方はもちろん、普段あまり召し上がられないご利用者の方も、この日ばかりは『美味しいね!』『家に持って帰りたいね』など大満足なご様子でした。このようなご利用者の方と一緒に楽しめる行事をたくさん考えながら、増々色鮮やかな草花が咲き誇る春を楽しみつつ、心穏やかな生活が出来るようなお手伝いをして行きたいと思います。(松下)



スーパーデイようざん

春爛漫、朝、夕はまだ冷たい空気が感じられる今日この頃、皆様お変わりございませんか。スーパーデイようざんでは、桜、菜の花、水仙、チューリップと色とりどりの春の花を求めてドライブや散歩を楽しんでいます。戸外では澄んだ青空とのコントラストで利用者様の表情も一段と生き生きと「みてー、きれいだねえ」「まるで私の心みたい」と会話も弾みます。室内ではようざん通貨を使って、ピンポンコロコロゲー

ムと手作りおやつ企画にたくさんの方が参加され「がんばれー」「あっ惜しい!」大きい点数に入ると「すご〜い」と大拍手。4チーム対抗でスーパーデイようざんは2位でしたが大変盛り上がりました。また制作では、牛乳パックでかわいい小物作りも企画しています。もちろん美味しいおやつ付ですよ。これからもみんなで楽しめるレクリエーションを提供できるよう努力したいと思っています。(俵山)



グループホームようざん倉賀野

春の嵐が過ぎ、桜も散ってしまいました。幸い桜が満開の時に皆様と共に花見に出かけられ、胸をなでおろしております。さて、去る3月30日、グループホームようざん倉賀野の入居者の方に誕生日を迎えた方がおられました。早速、倉賀野が誇る料理上手の職員と皆様の見事なチームワークで立派なケーキを作り、盛大にお祝いをいたしました。誕生日の方もそうでない方も、笑顔でケーキを召し上がり、口々に「上手に出来たね。」「美味しいね。」とおっしゃって下さいました。そういう言葉が職員の何よりの励みになります。これからも、笑顔やお

褒めの言葉、感謝の言葉を頂けるよう、倉賀野の職員一同、職務に励んでいきたいと思っております。時にまだ肌寒い日もあります。職員、ご入居者共々、風邪などひかぬよう、体調に気をつけてまいりたいと思っております。(佐野)



スーパーデイようざん栗崎

皆さんこんにちは（^◇^）いかがお過ごしですか？野にも山にも若葉が茂り・・・光り輝く心をうきうきさせる季節ですね。スーパーデイようざん栗崎では、春恒例の畑を耕し、利用者様から頂いた「ジャガ芋」を皆で植えました。10日ほど経つと芽が出て毎日皆で楽しみに眺めています。「あ～早く芋ほりがしたい」「ジャガバタがたべたいねえ」と口々に楽しそうに……。近隣の方も「どれどれ」と言ってお手助けして下さいました。

温暖な日は、ガーデンスイーツを企画しました。屋外で暖かな日差しをカラダいっぱい浴びて、利用者様の大好きなお好み焼きを焼きながら、おいしくいただきました。飲み物もお好みで、「外で食べると一味違う」「こりゃサイコー」とご機嫌でした。

毎月恒例となりました、カクテルダンスパーティーでは、職員の髭ダンスでの登場とシェイカーさばきに拍手喝采です。職員も利用者様も、ちょっとおめかししてジルバやチークダンスを踊り、カクテルのサービ

スに満足そうな笑顔。利用者様もすっかり慣れてパートナーを選び「次はあの人と踊りたいわ!」とウキウキしながら・・・背筋も腰もピンと伸びて、フラツキなんかありません!素敵なお笑顔でした。

5月は「栗崎納涼祭」に替えて「栗崎・ぼから」の4事業所合同で「第1回くりぼか祭」を開催致します。楽しい企画満載で行いますので、是非遊びにいらして下さいね・・・お待ちしております!!職員もますます張り切っています。(渡辺)



ケアサポートセンターようざん 事業所案内

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 Tel 027-362-0300
ケアサポートセンターようざん並榎	小規模多機能型居宅介護	
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	
ショートステイようざん並榎	短期入所生活介護	
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 Tel 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 ケアサポートセンターようざん栗崎 スーパーデイようざん栗崎 Tel 027-353-4393 ショートステイようざん Tel 027-386-8643
スーパーデイようざん栗崎	認知症対応型通所介護	
ショートステイようざん	短期入所生活介護	
ケアサポートセンターようざん貝沢	小規模多機能型居宅介護	
スーパーデイようざん貝沢	認知症対応型通所介護	群馬県高崎市貝沢町 1492-1 Tel 027-386-5043
ケアサポートセンターようざん双葉	小規模多機能型居宅介護	群馬県高崎市双葉町 22-9 Tel 027-386-9943
スーパーデイようざん双葉	認知症対応型通所介護	
ケアサポートセンターようざん石原	小規模多機能型居宅介護	群馬県高崎市石原町 4516-1 Tel 027-381-6743
スーパーデイようざん石原	認知症対応型通所介護	
グループホームようざん飯塚	認知症対応型共同生活介護	群馬県高崎市飯塚町 1030 Tel 027-381-6543
ケアサポートセンターようざん飯塚	小規模多機能型居宅介護	
スーパーデイようざん飯塚第2	認知症対応型通所介護	
デイサービスぽから	通所介護	群馬県高崎市綿貫町750-1 訪問介護ぽから Tel 027-386-5775 デイサービスぽから Tel 027-386-5776
訪問介護ぽから	訪問介護	
グループホームようざん倉賀野	認知症対応型共同生活介護	群馬県高崎市倉賀野町 2191-1 Tel 027-329-5743
ケアサポートセンターようざん中居	小規模多機能型居宅介護	群馬県高崎市上中居町 557-2 Tel 027-386-8043
スーパーデイようざん中居	認知症対応型通所介護	