

社会福祉法人  
清風会  
特別養護  
老人ホーム  
東かなまち桜園  
〒125-0041  
東京都葛飾区  
東金町  
2丁目13番10号  
03-5876-5281

2017年  
2月1日  
第20号

## 新年会

今年の新年会も、手作り獅子舞と桜神社が目見え。綿菓子をおぼりながら、おみくじを引いたり、保育園児のダンスを楽しんでいました。今年も元気で健やかに過ごせますように。



## 一月の倶楽部活動

年の初めのフラワーアレンジメントは生花を活けました。いい香りが広がって、やはり造花とは比べ物になりませんね。書道倶楽部の書初めも、皆さんお見事でした！



## 相談員紹介

桜園には、桜園の顔であり、窓口である、三人の生活相談員がおります。今回は、まだ紹介して



三慶 末松  
生活相談員  
まずは福岡出身の末松相談員。娘さん大好きな一児のパパさんです。

★仕事の疲れを癒すのは？

一歳五か月の娘とお風呂に入る事。笑顔に癒されてます。

★身体に良いことしていますか？

今話題の、誰でも開脚できるようになる本を読んで、柔軟体操始めました！

★好きな食べ物・飲み物は？

やっぱり、豚骨ラーメン！明太子！  
資さんの焼うどんに、ごぼう天うどんも。

★とっておきのリラックス方法は？

一人でスーパー銭湯へ行くこと。でも、最近行ってないです。

★趣味はなんでしょう？

懲りずにサッカー・フットサル！でも、今はまだ怖いので、もっぱらテレビ観戦。

昨年、アキレス腱を断裂しましたもんね。松葉づえが痛々しかったです。

★最近楽しかった思い出は？

正月に家族三人で浅草に行ったことです。混んでいたけど、娘が寝た際に、奥さんとスイーツを食べることが出来ました。



神野江梨子  
生活相談員

→こんな乙女なイラスト入りで答え  
てくれた神野相談員。ワンちゃんとのラブラブな生活を伺って  
みました！



★仕事の疲れを癒すのは？

ひたすらひたすら寝る事！あと、らくがきです。気分転換になります(笑)。

★身体に良いことしていますか？

お上手なんです！びっくり。全部載せたい！  
気が向いたとき、たまにヨガ(ストレッチ)します。あと、食べ過ぎない事かな。たまの贅沢に全身マッサージをうけたり。

★好きな食べ物・飲み物は？

トロピオーナのグレープフルーツジュース！  
プロッコリー、ほうれん草、ニラ・ネギ等の青野菜や香草が大好き。そばは、時々食べ歩きます。とろろ付なら超ハッピー。パンとグラタンは手作りが楽しいです。

★とっておきのリラックス方法は？

愛犬(ムスコ)とゴロゴロしたり、庭に置いたお気に入りの椅子でひなたぼっこしたり♪

★趣味はなんでしょう？

毎日空を見ます。今の時期は夜空に浮かぶオリオン座を必ず確認してにんまりしちゃいます。洗濯を干すのも大好きです。

★最近楽しかった思い出は？

ウチの犬が「サザエさん」をちゃんと観てたことです。ニュースまでちゃんと観てました(笑)。

## スタッフ紹介



川上 隆介 護士

今回は、五丁目四番地の川上介護士をご紹介します。大きな身体に愛嬌たっぷりの笑顔。ユニットのムードメーカーな彼は、とってもディープなデイズニーフアン。かわいいイラストを描く事でも桜園では有名です。さ、プライベートをさらに深掘りしちゃいますよ！

★仕事の疲れを癒すのは？

暴食をすることです。焼肉の食べ放題に行きカルビ・ロース・トンロロを制限時間いっぱい注文します。(田口看護師には野菜も食べなさいと言われますが。)その後胃薬を飲んで幸せを感じます。

★身体に良いことしていますか？

キノコを食べることです。キノコは体に良いと信じています。数年前まで嫌いでした。椎茸・えのき・まいたけ・松茸は克服したので、今年はえのきを食べられるようになりたいです。

★好きな飲み物は？

ラーメンの汁です。ラーメンはスープ料理(?)なので。背脂に店主の愛を感じます。

★とっておきのリラックス方法は？

スノーホワイトアクアちゃん(愛車)とひたすら高速道路を、音楽を爆音にして走る事です。必ず温泉に立ち寄って肉を食べて、車で寝ているとリラックスできます。あとは、世界一有名なネズミに毎月二回会いに行つてツーショット写真を撮つて来る事です。

★趣味はなんでしょう？

写真を撮ることです。風景から建物を中心ですが、ネズミの遊園地のキャラクターとかコスプレの方とか、かわいい子を見つければ許可をいただいて、撮らせてもらったりもします。

撮影の腕を磨いて、ご入居者様のベストショットもお願いね。

## お礼

ご寄附：匿名希望 一名  
ありがとうございます。  
社会福祉事業のため、大切にさせていただきます。



## 機能訓練指導員より

今月は介護の現場でよく起きている腰痛について取り上げます。腰痛とは、腰の部分を中心とした痛みや、はりなどの総称です。不自然な姿勢をとったり、重い物を持ち上げるなど、腰への負担が腰痛を発生させる原因となります。

介護現場での腰痛予防対策としては、介助時の福祉用具の使用、作業姿勢の動作の見直し、要介護者の残存機能の活用といった工夫があげられます。桜園でも、移乗や入浴介助時に、福祉用具・機器を活用し、職員の腰痛予防に努めています。それでも、腰痛がなかなか減らないのは、自分自身で姿勢を直すこと、動き方の習慣を変えることの難しさが理由ではないかと感じています。

(機能訓練指導員・伊藤)

## 先月のご馳走！



今年の元旦の昼食は、魚(金目鯛)を用い、おせちを少しずつ盛り合わせました。たたき牛蒡はやわらかく出来あがり、錦卵も手作りに挑戦しました。

夕食にはお刺身を提供し、昼夕共にお正月らしいメニューで、お正月気分を味わって頂きました。(管理栄養士・日下)

## ユニットケアの視点

職員がユニットのご入居者様のケアをする為には、膨大な量の情報が必要です。難しい情報でなくても、例えば具合の悪い時に欲しがら飲み物は何か、お気に入りの洋服はどれなのか。そういった日々の積み重ねのような小さな情報を、職員が一人ひとり情報を持っていくだけではなく、そこにいる職員全員が情報を出し合い共有していかせません。

ユニットケアでは、職員全員で意見を出し合い、話し合う場を月に一回設けています。「ユニット会議」や「スタッフミーティング」と呼ばれ、参加している全ての職員が、気が付いた事や気になっている事を遠慮なく話せる場所となっています。

(介護主任・山田)

## 行事・レクリエーション委員会紹介

今年度実施している①倶楽部活動②行事の紹介③特色④これからの展望についてお伝えします。

### ①倶楽部活動について

書道・フラワーアレンジメント・手芸の3つの倶楽部を実施しています。(さくら新聞の今月・来月のスケジュールに倶楽部活動の日時と時間が掲載されていますので、ご確認ください)

書道倶楽部の先生は入居されていたご家族の方がお手本を用意して下さり実施しています。

「昔やっていたので、もう一度やってもらえたらいいな」「書いたものが見てみたい」とお思いになられたら是非職員までお知らせください。

フラワーアレンジメントは伊藤機能訓練指導員が主に企画と運営をしています。参加者も、1月は40人程集まり、人気の倶楽部です。実際に生けたお花は、居室やユニットの玄関に展示しています。生けたあとのご入居者様の笑顔が印象的な倶楽部です。

手芸倶楽部は11月クリスマスリース、12月にはフォトフレームを作成しました。作業で難しいところは職員と一緒に手伝っています。興味をもたれたご家族の方は、ぜひ一緒に参加してみてください。なお、手芸倶楽部は毎月実施していましたが今後2か月ごとの実施に変更し、実施しない月は保育園児との交流を実施していく予定です。

### ②行事について

ここ3カ月の行事として11月芋煮会・12月忘年会・1月新年会を実施しました。毎月1回全体の行事を企画・実施しています。企画・準備と委員は趣向を凝らし、悩んでしまうこともありますが、実施後の達成感とご入居者様の笑顔を見るとやってよかったと思います。

### ③特色について

特色の一つ目は倶楽部活動・行事共にご家族が一緒に準備や活動のお手伝いをして下さっていることです。本当にありがとうございます。今後も一緒に出来たらと思っています。また、これから一緒に加してみたいご家族の方は非一度ご参加下さい。見学でも構いません。いつでも職員までお知らせください。

もう一つは園児との交流が出来ることです。委員会には保育園の先生も参加しており、行事の企画について意見を出してもらったり、協力してもらっています。今年度はバラ組(年長組)が納涼祭、敬老会、新年会といった行事に参加しました。

④これからの展望について

「こんなことをしたらどうかかな?」「そういえば母は昔こんなことをしていたな」と思い出したりすることがあれば遠慮なく職員まで教えてください。

職員・ご入居者様・ご家族の皆様が、気兼ねなく話し合えて、笑顔溢れ楽しんで頂けるレクリエーション・行事が出来る委員会を目指していきたいです。

(行事・レクリエーション委員会 委員長・田尻)

## ケアマネ便り

先月も、三十四名のケアプラン見直しを実施しましたが、介護職員が観察し、ケアプランが生活に即してない時は、すぐに見直すこともあります。

ケアプランには、ご家族の思いや希望を盛り込むことも可能です。桜園で、どのように、その人らしく生活していただくか、そのために何をすべきか。昔を知るご家族の方に、ぜひご意見いただければと思います。

また、役所から更新申請書の黄色い用紙が郵送で届きましたら、桜園にお持ちいただけると助かります。よろしくお願ひします。

(介護支援専門員・滝澤)

## 編集後記

まだ寒い日が続いていますが、立春も過ぎ、ぼちぼち春物の洋服の準備をお願いいたします。また、施設では乾燥機等でご家庭よりも痛みやすい、靴下やフェイスタオル等の補充をし、痛んでしまった物はお持ち帰りいただきけると助かります。よろしくお願ひ致します(平戸)



## 今月と来月のスケジュール

### 二月

2/3(金)節分 14時 各階ユニットのリビング  
2/3(金)書道倶楽部 15時 地域交流室  
2/10(金)フラワーアレンジメント 15時 地域交流室  
2/17(金)手芸倶楽部 15時 地域交流室

### 三月

3/10(金)フラワーアレンジメント 15時 地域交流室  
3/25(土)タップダンス公演 14時 地域交流室

