

# あがってたんせ

平成24年3月発行

第33号

今年の、ひだまりの家での年間行事をご紹介します(^-^)/

1月

- ・お正月（初詣）
- ・新年会



2月

- ・節分

3月

- ・ひな祭り
- ・彼岸（ぼた餅作り）



4月

- ・観桜会

5月

- ・端午の節句

6月

- ・BBQ
- ・あやめ祭り見学



7月

- ・七夕
- ・納涼祭



8月

- ・お盆（花火）

9月

- ・彼岸（おはぎ作り）
- ・サンマ焼き



10月

- ・芋煮会

11月

- ・紅葉見学

12月

- ・ひだまりの家12周年
- ・忘年会
- ・大晦日



## 生活不活発病とは？

動かない（生活が不活発）状態が続くことにより、心身機能が低下し動けなくなる病気のことをいいます。高齢になるにつれ、多くなる病気の1つともいわれています。生活不活発病にかかると、その他の病気も引き起こしやすくなってしまいます。

～予防策～

- \* 毎日の生活の中で活発に動くようにする。（横になっているより、立ったり座ったりするよう心掛ける）
- \* 動きやすいように、身の回りを片付けておく。
- \* 歩きにくくなっても、杖などで工夫し歩くことを心掛ける。→すぐに車椅子に頼らない。
- \* 何かしら楽しみや役割を持つようにする。



★まとめ★

生活不活発病にならない為には、日々の生活の中で活動的に行動することが1番です。健康で過ごす為にも、毎日心がけたいですね。

## 新所長より挨拶

はじめまして。2月1日より管理者となりました菅原裕介と申します。

13年ほど横手福寿会に勤めており、3年間は同じ敷地内にあります「ひなたの家」で管理者をしておりました。

介護の仕事を通じて思うことは、人は思いが通じないと不安や焦燥感を覚えます。価値観や人生観は人それぞれで、どれだけ個人の思いに寄り添った介護が出来るのが大切だと思います。

「ゆったりとした介護」「思いやりのある介護」「寄り添った介護」「地域とのふれあいを大切にします」の理念を基本とし、入居者様と関わっていかれたらと思います。

今後もひだまりの家へのご意見・ご要望を頂きながらサービスの向上に努めてまいりますのでよろしくお願ひいたします。

# いつまでも 奥さんを想い続けて..



「認知症」と一言と言っても、一人一人様々な障害や症状を抱えています。そのため、お世話をさせて頂く側もその方をよく理解しその方に合ったケアを常に考え実践していく必要があります。今回ここでは、ひだまりの家に入居されている男性Aさんとの関わりや私達の取り組みをご紹介します。

## ①きっかけ

Aさんが誕生日を迎えられた際にふと職員に「奥さんに久しぶりに会いたいな。」と話されました。その笑顔は奥さんを想われているとても優しいものでした。

## ②アフロー千内容

さっそくAさんの奥さんがおられる施設へ連絡しました。会いに行く日をAさんへ伝えるととても楽しみにされているようでした。

## ③行ってみて

当日は、「きちんとしていかないと」と自ら話され、髷剃りや身なりを職員と一緒に行いました。また、洋服選びでは時間がかかるものの奥さん好みの服を選ばれておりました。

車中では奥さんとどんな話をしようかと職員に相談する姿もみられました。施設に到着すると、職員もAさんのことを知っており奥さんの施設での暮らしぶりをAさんに沢山話して下さいました。

待ちに待った久しぶりの奥さんとのご対面…ついさっきまで職員の人と楽しげに話されていたのにいざ奥さんとの会話には終始目を閉じ恥ずかし笑い。話す内容を考えても上手く話せなかったようです。

帰りの車内でAさんは、「恥ずかしかった、けど会えて良かった、ありがとうございます」と照れ笑いをされておりました。

これからも定期的に奥さんに会いに行く機会を作り、夫婦水入らずの時間を過ごして頂けるよう支援していきたいと考えております。

## 2月〇日 天気 雪

ひだまりに新しく入居されたBさん。Bさんは会話をする事が大好きで、職員や入居者の方々を笑顔にしてくださいます。また、民謡がとてもお上手でCDに合わせて綺麗な声で歌われます。

まだ、入居されたばかりで不安な事や、慣れない事がたくさんあるかと思えます。これからも、Bさんの得意な民謡を通してみんなで歌う機会をつくり、親交を深め仲良くなっていたいただけたらなと思えます。

## 2月△日 天気 快晴

ある日常…。Cさんは和室で足をのぼされ大好きなコーヒーとお菓子を食べられています。Dさんは好きなぬり絵を選び色ぬりを行われています。Eさんは職員に編み物を教えて下されています。

それぞれの方々が思うままに過ごせる…そんな時間がゆっくりと流れている1日でした。入居者の方々の充実した時間と笑顔が少しでも増えることを目標として、これからも努力していきたいと思えます。

## 編集後記

今回から広報委員になりました高橋未来です。皆さんの日常や介護について分かり易くお伝えできるよう努めていきたいと思えます。

これからよろしくお願ひします。

発行・編集／認知症対応型共同生活介護

グループホーム ひだまりの家

広報委員会（柴田・高橋(和)・高橋(未)・藤井）

〒019-0703

秋田県横手市増田町吉野字梨木塚 101-1

TEL 0182(55)1414

FAX 0182(45)5577