

# なごみ

令和二年九月

題字 (特養)利用者  
周防 和衛様

## ミニ夏祭

地域の方々と

一緒に楽しむ宝塚ちどり最大級イベント「納涼祭」も、今年は新型コロナウイルスの為に中止となりました。

しかし!!何

としてでも夏の醍醐味を味わって頂くこうじゃないかと、ユニットへの出張縁日を開催しました!!  
昔懐かしの冷やし飴やラムネなどをのせた駄菓子屋台も出動!ひも引きや魚釣りゲーム、アンドレTHEすぎもと(職員)によるバルーンアートショーやミツ☆みつなみ(職員)によるマジックショーも楽しんで頂



きました。感染症対策の為、ユニット

単位のこぢんまりとした開催でしたがお馴染みの盆踊りのBGMが流れると空気は一変!汗だくになりながら、ご利用者と一緒に職員も楽しい一時を過ごせました。(森)



普段レクリエーションに参加されないご利用者も参加され

「凄く楽しい」「嬉しい」と仰って下さいまし



た。バルーンアートはどんな物が出るか、割れないかとハラハラドキドキ真剣な眼差しで見られておりました。作品が出来上がると拍手喝采!この日の為に芸を磨いてきたアンドレさんありがとうございました。

マジック



ショーでも不可思議な光景に「うわーすごい」と驚きながら一緒に

に笑い、大盛り上がりでした。中には涙を流



して「懐かしい」と喜ばれるご利用者も。まだまだ大変な時期は続きますが今後も利用者が笑顔で楽しく過ごせるよう工夫していきたいと思いましたが。

(鎌倉)

# アイスが食べたい

暑い日が続く中、

「冷たいアイスクリームが食べたい」とのリクエストがあり、おやつレクリエーションを行いました。バニラと抹茶の二種のアイスをご用意すると「私は抹茶がいいなあ。」「私は両方!」、と嬉しそうに選ばれていました。アイスを選んだらよいよフルーツのデコレーション。季節のフルーツ(桃と巨峰)を前に、「本当にこんなん食べたいいの?」と遠慮がちになるご利用者も。皆様のニコニコの笑顔と「美味しかった!ありがとう。」とのお言葉に、職員も笑みがこぼれ嬉しい気持ちになりました。(東條)



# 第六弾どりどり亭

久々にどりどり

亭をオープンしました♪自粛ムードが続いている中でも、食で皆さんを少しでも元気づけたい!との思いから、嚴重体制の中、ユニット単位の少人数制で行いました。長雨の影響もあり世間では驚くほどに野菜の価格が高騰してしまいたが屋上で収穫したラディッシュ、トマト、つるむらさき、とうがらし等、野菜をふんだんに使った夏らしい涼しげな献立となりました。



韓国風のりまきは贅沢に牛しぐれを具材にしました。のりまきはあるご利用者の大好物♥とのこと、目の前で実演調理も行い楽しんで頂けたかと思えます。冷しゃぶもお肉が好きなご利用者のリクエスト

です。その他に、はもの湯引きや素麺、小鉢には

彩り野菜の揚げ浸し、デザート

はちどり産マクワウリです。「ウリでもメロンのような甘みがあっておいしいのね!」と好評でした。

只今屋上菜園ではさつまいもやビーツを栽培中です。これからどう使おうか今からワクワクしています。(仲田)



# スイカも収穫

(ち)どりフ

アームではスイカも栽培しました。長雨と猛暑に悩まされまして、毎日の様に



に天候を確認しては菜園を気にされ水やりに励んでくれたご利用者の皆様。職員の方が教わることも多く、本当に心強かったです。八月に入り待ちに待ったスイカの収穫!切るま



でドキドキでしたが、見事に真っ赤に成長してくれていました。「美味しい！やっぱり自分で作ったのは違う」と大満足のご様子でした。(松本)

## グループホーム

残暑が続く毎日ですが、グループホームでは季節を先取りし、秋の味



覚のサツマイモと南瓜を天麩羅にして夕食にお出ししました。一緒に海老・カニカマ・ピーマンの天麩羅も添え色鮮やかな一皿になりました。天ぷらだけには限りませんが、調理の様子から楽しめるのも料理の醍醐味です。まずは音。揚げている際のパチパチという音は食欲をそそります。そして香り。天ぷらなら油の香ばしい匂いで、何を作っているのかワクワク



ワクワクします。料理の味だけでなく、いろいろな要素で皆さんに楽しんで頂ければと思います。(新井)

## デイサービス

デイサービス

では、八月七日に食事イベントとして肉みそぶっかけうどんを氷の器に盛りつけてお出ししました。「こんな初めてやね」「珍しいわね」「涼しげでいいわ」「この器はどうやって作ったのかしら」と話も弾み、楽しそうに召し上がられました。器の底の部分の氷が解けてクルクル回る事もあり、「面白いね」と笑いがおき、「夏の思い出が出来ました」と喜んで頂けたようです。暑さ厳しい日々の中、お食事を通して「涼」を感じて頂けたのではないかと感じており



「夏」を感じて頂けたのではないかと感じており

ます。(長谷川)

## 食中毒予防研修

八月十一日と十四日の二日間、感染症委員会主催で食中毒予防研修を実施致しました。食中毒予防の三原則、『つけない』『ふやさない』『やっつける』の重要性を確認し、正しい手洗いの仕方を実践して学びました。年々暑い日が多くなってきた為、食中毒に注意しながらおいしい食事を提供できるように努めていきたいと思えます。(鍛冶)

## AED研修

ご利用者の体調の急変時、一刻を争う事態にどれだけ冷静に対処できるか。職員一人一人が学んでおく必要があります。

救急要請から救急車が到着するまで平均九分程の時間がかかると言われていきます。それまでの間に職員が救命措置を行います。心臓マッサージは一人で行うと一分程度で疲れ果ててしまう為、複数名で連携をと

る必要があります。  
 今回は心肺蘇生ト  
 レーニング用ダミ  
 ー人形とAEDを  
 使用し研修を行っ  
 ました。緊急時は  
 パニックになって  
 しまいがちですが、  
 何度も訓練を行う事で緊急時に適切  
 な対応が出来るように努めて参りま  
 す。(柴田)



**職員紹介**

初めまして、四月よりふじが丘・  
 すみれが丘ユニットで勤務している  
 東條です。宝塚ちどりに来る前はデ  
 イサービスに勤務していました。デ  
 イサービスでは脳トレや体操、工作  
 などのレクリエーションを中心に取  
 り組んでいました。特養ではデイサ  
 ービスで学べなかつた介護技術を学  
 び、スキルアップを目標に仕事に取  
 り組んでいます。趣味というほどで  
 はありませんが、津軽三味線を習っ  
 ていたことがあり、師匠に学んだ曲

であれば、日本の  
 伝統文化である民  
 謡を少しでも弾け  
 ます。またイラスト  
 トを上手とほめて  
 頂き、イラストや  
 似顔絵など頼まれ  
 て描くこともありま  
 した。宝塚ちど  
 りでは、時に厳しく、そして優しい  
 ベテラン職員の人達に 支えていた  
 だきながら、日々頑張っています。  
 ご利用者の笑顔にパワーを頂きなが  
 ら、今一度、介護の仕事に携わった  
 頃の初心を思い出し、ご利用者とし  
 っかり向き合えるように新たな気持  
 ちでコツコツと色々な仕事をできる  
 ように精進します。今後とも宜しく  
 お願いいたします。



**夏バテならぬ秋バテ？**

朝晩、だんだんと涼しくなり夏の  
 暑さからようやく解放される秋。涼  
 しくなってきたにも関わらず、体が  
 だるい、疲れやすいなどの夏バテの  
 ような症状に加えて抜け毛等の不調。

それは秋バテかもしれません。夏の  
 紫外線で頭皮に負担がかかり毛が抜  
 けやすくなったり、朝夕の寒暖差で  
 自律神経が乱れ血液の巡りが悪くな  
 ったりといった症状が秋バテといわ  
 れています。今年の夏は特に暑く、  
 気温四十度を越えた地域もありまし  
 た。長時間の冷房の使用や冷たい物  
 の取りすぎで内臓や体が冷える事も。  
 また低気圧による影響も原因の一つ  
 と言われています。秋バテが続くと、  
 免疫力が低下し風邪を引くなど体調  
 を崩しやすくなります。予防として  
 は、湯船につかる、散歩など軽めの  
 運動をする、冷たいものを控えて温  
 かいものを摂取する、といった行動  
 が効果的と言われています。ピタミ  
 ン豊富な食物をよく噛んで食べ内臓  
 機能を整え、疲れたら無理せず体を  
 休めてあげる事も大切です。まだま  
 だ暑い日もありますが、  
 季節は少しずつ秋に変  
 わり始めています。早め  
 の対策で秋バテを予防  
 しましょう。(畑田)

