

なごみ

令和二年十月

題字 (特養)利用者

周防 和衛様)

敬老の日

九月二十一日、敬老の日を迎えました。今年は感染症対策として多数の方が一堂に会することを避けるため、敬老祝賀会を中止と致しました。その代わりに、喜寿や米寿等の年齢になられた方を対象にささやかなお祝いをさせて頂きました。その中で今年、一〇三歳を迎えられたA様がいっぱいおしゃべりします。敬老の日を迎えてのお気持ちをお聞きしましたので、お伝えしたいと思います。

(A様よりコメント)

「びっくりやねえ、一〇〇歳まで生きようなんて思ってなかったし気が付いたらもうこんな歳?(笑)ですか。最近いろんな事を忘れてしまうことがある。でも仕方ないねえ。長寿の秘訣とか聞かれてもそんなに分かんよ(笑)。でも自分で動かな

あかんと思ってるから毎日、食事前
に散歩(車椅子での自操)してるよ。
みなさんに挨拶もしたいからね。

まあ、いつも
思うのは家族
の事かなあ。
面会の時に顔
が見れるとす
ごく安心する
から毎日会い
たいけどそう
はいかないも
んね。ここに
いるみなさん
とお話できる
のが嬉しいわ。たまに、どうしてい
いか分からない時があるからまた声
をかけてね。ありがとう。」

A様はいつも食事前にユニット内を
回ってご利用者の方々へ挨拶をされ
ています。とても気さくで、笑顔が



素敵な方です。これからもずっと元
気でいて下さい。(村上)

職員紹介

ご利用者の皆様、ご家族の皆様、
初めまして。五月中旬より桜台・雲
雀丘ユニットで介護福祉士として勤
務しております、山田と申します。

引越しを機に長年勤めていた療
養型の病院を退職し、初めての特別
養護老人ホームでの勤務!日々学ぶ
ことが多く、初心に戻り、目まぐる
しくも充実し
た日々を過ご
しております。

そんな中、
一番違いを感
じております
のは、病院で
は病気の治療
を目的に皆が



一丸となって働いておりましたが、
福祉施設はご利用者の生活の場であ
るということ。宝塚ちどりのスタッ
フ一人一人が、ご利用者が安心して

過ごせる場所を提供しようと日々あ
あでもないこうでもないと努力をし
ている姿を見て、私も宝塚ちどりの
スタッフの一員として、ご利用者一
人一人にとって窮屈でなく、ふふと
笑って過ごせるようなそんなのびの
びと暮らせる場所を提供していける
ように成長してゆきたいと強く感じ
ております。

皆様、どうぞよろしくお願いいた
します。

桜台・雲雀丘ユニット

九月二十四日と二十九日の二日間

にわたりユニ
ットにて敬老
会を行いました。
事前にはユニ
ット内の飾
りつけを行い
当日にはご長
寿のお祝いに
おやつバイキ
ングやあみだ
くじゲーム等



を楽しんで頂きました。

桜台・雲雀丘ユニットには一〇〇
歳と一〇一歳の方がいらっしゃるま
す。一〇〇歳のご利用者に、「何歳に
なりましたか?」と何うと、「一〇八
歳」と言われ、職員もびっくり。好
きなおやつを選んだり、あみだくじ
で景品をゲットしたり、皆さん大変
喜んで下さいました。今後も皆で盛
り上げられるようなレクリエーション
を計画していきたいと思えます。

(土橋)

グループホーム

毎年恒例の

焼き鳥レクを
行いました。
当日は天気に
恵まれ気持ち
の良い気候に
なりました。
朝からグルー
プホームの玄
関前で炭火を



した。今年は密を避け、ご利用者の
皆さんにはお二人ずつ順番に焼いて
頂きました。「わ
あー凄いねー」
「早く食べたい
わあ」との声も
聞かれ喜んで頂
けたようです。
少しの時間でし
たが、外の空気
と炭火の香ばし
い匂いを感じて頂き、楽しい一時を
過ごして頂きました。昼食にお出し
すると、普段は少食の方もあつとい
う間に召し上がられていました。(新
井)

デイサービス

九月十五日から二十一日は、皆様
の敬老のお祝いをさせて頂きました。
古希・喜寿・傘寿・米寿・卒寿など
節目の方々と、大正生まれの方々に
は、表彰状をお渡しさせて頂きまし
た。



長生きの秘訣をお尋ねすると「くよくよししない事」「笑顔でいる事」「みんなと仲良くする事」他に「何も考えない事かな？」という深いご意見もあり、職員みな勉強をさせて頂きました。

新型コロナウイルスの流行に伴い、施設行事やイベントの中止や延期を余儀なくされる状況で、感染症対策を講じつつ、ご利用者の皆様と敬老のお祝いをできた事に関して、職員一同も嬉しく思います。今後ともよろしくお願い致します。(長谷川)



青葉台・五月台ユニット

「ご利用者に「食べたいご飯はなんですか？」と聞く」と

「お好み焼きが食べた」とリクエストがあり、出来立てを味わっていただく為、ホットプレートを使って目の前で焼きあげました。「ソースのええ匂いしてる」「おいしそう」と皆様興味津々、出来上がるのを楽しみに待たれていました食後に感想を伺うと「いつものお好み焼きと全然違う」「大きくて美味しかった」と、とても喜んで下さいました。(松本)



へちまの油炒め

屋上の(ち)どりファームで収穫したへちまを見て「これは油炒めにしたらおいしinya!」と教えて下さったM様。普段言葉数はそれほど多くはないのですが、へちまの話になると一変!たくさんお話して下さいました。鹿児島出身でよくへちまを召し上がったというそうです。お母様が作られていた料理で自身では作ったことはないそうですが、何とか再現してみたいと思いました。「豚肉は絶対に必要!」「甘辛い味付け」「卵を入れたことはないなあ」「切り方は1cm位の輪切り」などの情報をもとに一緒に調理しました。味噌ベースとしょうゆベースの二種類を作ってみました。お母様の味にどれだけ近づ



けたかはわかりませんが、しょうゆ味の方を好まれ「これや！」と涙ぐまれることもありました。

今後も日頃のコミュニケーションを大切に、ご利用者の食生活を支えるお手伝いのできればと思います。今年



は屋上菜園のおかげで何度もへちまを食べる機会がありました。食用のへちまは繊維も柔らかく加熱するとトロっととろけ、高齢の方にとっても食べやすい食材だとわかりました。また、ビタミンとミネラルをバランスよく含んでいるので、夏バテ防止にも効果的だそうです。カラスにも少し食べられてしまいました。この教訓を生かし、来年も栽培に挑戦したいと思います。(仲田)

ノロウイルスについて

今月号ではこれからの季節に流行することが多いノロウイルスについてご紹介します。ノロウイルスは食中毒を起こす感染性胃腸炎です。

流行は冬から春先、特に真冬の二月にピークとなります。ノロウイルスは人の腸内のみで増殖し、酸(胃酸)に強いいため、胃を通り過ぎて腸まで移動することが出来ます。手や食品から菌が体内に入り、腸の中で増えて吐き気、嘔吐、腹痛、発熱などの症状を起こします。特徴的な症状として、吐き気や胃がひっくり返るような嘔吐が突然起こることがあります。

ノロウイルスは他の食中毒菌に比べると、少しの菌(一〇〇〜一〇〇〇個程)が体内に入っただけで発症すると言われており、感染力が非常に強いのが特徴です。ウイルスが体内に入り、十二〜七十二時間で食中毒症状がでます。この症状は数日で治まりますが、その後も一週間〜一ヶ月程度はウイルスが便の中に出ているので注意が必要です。

便一gの中にはウイルスが一億個

もいると言われています。感染していても症状が出ない不顕性感染の場合、本人が気づかないうちに周りの人、特に免疫力の弱い子供や高齢者に広めてしまう可能性があるため注意しなければなりません。次回は、ノロウイルスの感染予防法についてお伝えしたいと思います。(畑田)

【ノロウイルスの主な感染経路】
経口感染…ノロウイルスを持った牡蠣などの二枚貝を加熱が不十分なまま食べる。

接触感染…ウイルスの付着した手指でドアノブ、受話器、スマートフォン等を触り、手から口に入る。同じくウイルスの付着した手指で食品や調理器具などを触り、それらを介して口に入る。

飛沫感染…ウイルス感染者が嘔吐した際等に飛び散った飛沫を吸い込む。
空気感染…吐物が乾燥し、埃や塵と一緒に空気中に漂い口に入る。

