

なごみ

令和三年三月

題字（特養）利用者

周防 和衛様

デイサービス

二月中頃、デイサービスの庭に植えてある梅の木が花を咲かせました。庭に出てご覧になる方、お席からゆったりとご覧になる方、寒さの中にも春の訪れを感じることができました。ご利用者、職員一緒に、ほっと一息、心が温かくなりました。



白梅の枝にはスズメやモズが遊びに来ていましたが、春告げ鳥と言われるメジロがやってくると、それを見つげご利用者が「ちょっと、メジロがいるいる、かわいらしいわ！」と盛り上がり一足早く春を感じる事が出来ました。三月のレクリエーシ

ョンでは、季節にちなんだ手作りひな人形の輪投げゲームで楽しんでいただきました。点数を競うイベントは皆様大盛り上がり。本物のお雛様を使って輪投げはできませんが（ばちがあたりますね笑）、季節の節目を楽しく過ごすことが出来ました。（長谷川）



おやつ特集

申し合わせたわけではありませんが、いくつかのユニット、部署でおやつ作りレクリエーションを行いました。今月号では「おやつ特集」と銘打って各所のおやつレクリエーションの様子をお届けいたします。

①グループホーム

三月に入ると新聞の折り込みチラシはひな祭り特集のケーキやちらし寿司の写真がいっぱいで華やかですね。ご利用者の皆さんと一緒にそんなチラシを見ていると「美味しそうやなあ」「食べたいわあ」「昔は家で作ってたよ」などのお話を聞きました。グループホームでは毎年ひな祭りのおやつは、ひなあられをお出ししていましたが今年はお利用者の皆さんと一緒にパフェを作ってみました。プチシュークリームに生クリーム・バナナ・イチゴをデコレーションし、仕上げにカラーシュガーを振りかけました。おやつに召し上がって頂くと

「きれいいわあ」「美味しいわあ」「また食べたいわあ」と大盛り上がりでした。（新井）



② 鶴の荘・亀井荘ユニット

当ユニットではフレンチトーストを作りました。材料はいたってシンプル。食パンと卵、牛乳と砂糖、マーガリンがあれば簡単に作れます。卵、牛乳、砂糖を混ぜ、それに適当な大きさにカットした食パンを浸します。あとはホットプレートで焼くだけ。牛乳は低脂肪のものを使用するとあっさりとした味に仕上がります。

ご利用者も「いいにおいがするわね」と焼き上がりを今か今かと楽しみにされています。

パンを牛乳に浸してあるので柔らかく、ご利用者も食べやすいと喜ばれていました。普段家にある材料で作れ、後片付けも簡単。お手軽に楽しめるスイーツ、皆様もぜひ！（小松）



③ 桜台・雲雀丘ユニット

二月二十三日、桜台・雲雀丘ユニットではおやつレシピとして、ホットケーキミックスを使ったベビーカー、テラとワッフル、たい焼きを作りました。たい焼きの中にはバリエーション豊かにチーズやチョコレイト、あんこ等を入れて作りました。ご利用者にも職員と一緒にホットケーキミックスを混ぜてもらったり、職員が生地を焼いている時にひっくり返すを手伝ってもらいました。「わー！美味しそう」と、皆様大盛り上がり。たい焼き、ベビーカー、ワッフルと三種のおやつを楽しみました。ご利用者の中には普段あまりお菓子を食べない方もいますが、たくさん召し上がっていたのを見てとても嬉しく思いました。（リンダ）



④ 仁川・武庫川ユニット

すこし時期は過ぎましたがバレンタイン企画としてクレープを作りました。クレープの生地をホットプレートで焼き、いちご、バナナ、みかん等を生クリームと一緒に包みました。ご利用者はどなたも「おいしいね」と食べておられました。

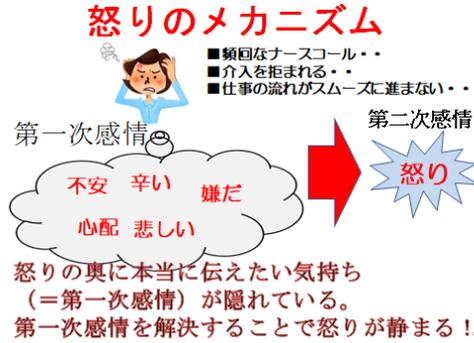


ご利用者にもクレープ生地を焼いて頂きましたが、薄く焼くのが難しかった様子でした。少し焦げたり破れたりしましたが、皆でワイワイと過ごす事ができました。日頃、ユニットでお菓子を作る機会はありませんが、皆様が喜んで下さる様子を見て、職員も企画してよかったです。心より感じました。

今後も皆様に楽しんで頂けるレクリエーションを考えていきたいと思っています。（アピパ）

アンガーマネジメント

我々は対人援助職として日々人間の感情とふれあいながら仕事しています。喜び、楽しみ、笑い、等といった感情だけでなく、悲しみ、痛み、怒り、といった感情とも向き合う事があります。今回、研修で「アンガーマネジメント」や「怒りのメカニズム」について学びました。アンガーマネジメントとはアンガ―怒り、マネジメント＝管理することです。怒りをコントロールするスキルを指します。怒らない様にするのではなく、怒りに対する適切な態度を取る事を目標としています。アンガーマネジメントを習得することで無駄なイライラや怒りの感情に振り回される事



が軽減されます。今回の研修ではセルフチェックを行い自分の怒りのタイプを把握してもらい、自分がどのような場面で怒りを感じやすいかを知ってもらい、タイプ別に怒りの対処方法を紹介しました。また、怒りのメカニズムでは「怒り」は第二次感情といわれ、怒りの前には「不安」や「心配」といった第一次感情があります。不安や心配の要素を事前に把握し対処することによって怒りが静まると言われています。今回の研修で怒りへの対処方法や怒りのメカニズムを学び、ストレスとの付き合い方を考えることができました。今後も我々がプロの対人援助職としてご利用者と関わっていきけるよう、啓発活動や環境作りを行い、より良いケアを提供していきたいと考えています。(安藤)

ヘルパー日誌

訪問先のご利用者には、お料理が得意な方がいらっしゃいます。いつも「美味しそうだな・・・」と拝見させていただきます。子供がいるヘルパーが、ご利用者に作り方を教えて頂いたきんぴらごぼうを家で作ったそうです。子供は、いつもよりおいしい、とパクパクと食べてくれたそうです。おばあちゃんのは、やはりおいしいですね。コツは、お酒を多めに使うこと、だそうです。その他の調味料は、砂糖、醤油、みりんを適量にとのことです。実際に作ったきんぴらごぼうの写真です。おいしそうです！まず私はごぼうをこんなきれいに切れません(笑)(加茂)

花粉症について

皆さん、春は花芽吹く暖かな季節ですが、花粉症の人にはつらい季節になりますね。二月の杉花粉から始まり春先にはヒノキの花粉が飛び始



めまず。花粉は人間にとって悪いものではないのですが、体を守る免疫が花粉を悪いものとみなし鼻詰まり、鼻水、くしゃみ、涙などアレルギー反応で異物である花粉を外に追い出そうとします。

辛い花粉症を軽減する予防法をご紹介します。

✿花粉は顔や手に付きやすい。

外出時はマスクをして外から帰ったらいがいをしたり、顔を洗って花粉を洗い流しましょう。掃除の時も舞い上がる花粉や埃の影響を防ぐためマスクの着用をすると良いです。

✿加湿をして荒れた喉や鼻の粘膜をケアするのも効果的。

✿外出時の衣類はポリエステル製の表面がツルツルした素材のものを。

✿帽子や眼鏡を着用するのも◎。

✿洗濯物や外出先から帰った時、洋服はよくはたいて室内に花粉を持ち込まないように。布団を取り込む時も同様。

予防法を参考にしていただき少しでも花粉症の症状の緩和につながれば

と思います。(ちなみに私も花粉症です笑)(畑田)

お雛様クイズ

あつという間に三月。今年も宝塚

ちどりの玄関には桃の節句を祝うひな人形が飾られました。毎年飾っているのに毎回「この人形はここでよかったですか？」と頭の体操になるひな壇飾り。今回はひな飾りから頭の体操を考えました。(中島)



一、「ひな祭り」の別の呼び方は？

- ① 桃の節句
- ② 苺の節句
- ③ 桜の節句

二、お内裏様(男雛・女雛)のモデルは誰でしょうか？

- ① 首相・首相の妻
- ② 一般の夫婦
- ③ 天皇・皇后

三、三人官女の役割は？

- ① 宮中を綺麗に保つお掃除係
- ② お内裏様やお雛様のお世話係
- ③ 婚礼を盛り上げる舞踊係

四、三人官女は左から何を持っているでしょう。

- ① 三方(さんぼう)・提子(ひさげ)・長柄鉾子(ながえのちょうし)
- ② 提子・三方・長柄鉾子
- ③ 長柄鉾子・三方・提子

五、五人囃子のお役目は？

- ① 調理師さん
- ② 婚礼の盛り上げ役
- ③ 天皇皇后のボディガード

六、五人囃子は左から順に何を持っているでしょう？

- ① 太鼓・笛・扇(謡)・小鼓・大皮鼓
- ② 大皮鼓・扇(謡)・笛・小鼓・太鼓
- ③ 太鼓・大皮鼓・小鼓・笛・扇(謡)

答え一①・二③・三②・四②・五②・六③