

地域紹介



昨年十二月二十
二日（火）に、
「むさしの森珈琲
宝塚中筋店」がオー
プンしました。

た場所にあります。
ここは、すかい
らくグループが
手掛けたカフェで
近畿では初出店と
なっています。
場所は、中筋七
の交差点のすぐそ
ば、以前に「とり
あえず吾平」とい
う居酒屋さんのあつ
す。



〜二十分程時間が
かかるそうですが、
「ふわとろ」っと
した食感がたまり
ません。また、こ
のパンケーキに別
塗料金で、焦がし
バターを付けると、
風味が増して格別
の一品となります。
営業時間は七時

〜二十三時、席は
個室ブース、グルー
プ席、一人席とあ
り、何人でも気軽
に訪れる事が出来
ます。
近くにお寄りの
際には、みなさま、
一度足を運んでみ
てはいかがでしょうか
うか。

（山下 竜）

編集後記

立春を過ぎて
も、なお厳しい
寒さが続いてい
ますが、みなさ
まいかがお過ご
してでしょうか。
今年の立春は
二月四日でした。
立春は春が立
つという意味で、
立春を迎えた頃
から少しずつ、
春めいた気温や
天気が変わって
いきます。
日本では立春
の朝に立春朝絞

りを飲むと縁起
がいいとされて
います。
この風習は最
近になって始ま
りました。
寒さの中にも
春の兆しを感じ
られる昨今、み
なさま、どうぞ
健やかにお過ご
してください。

（三栖）



もも ちどり 百 智 鳥 第七十五号

ちどり会
員十五年
三月五日
発行
中山ちどり
報委員
平成三
二月十
五日
中広平

いじめごっこ



メリーポピンズの会 大日向郁夫

私たちは、中山ちどりの屋上のお庭の世話をしているボランティアです。今はまだ寒くて霜や雪がありますが、写真のように雪の積もった下では、春の花がもう元気に芽を出しています。



四月には花がいっぱいになり、5月の花まつりには、地域の子どもたちが大勢やってきて楽しめます。春はもうすぐそばです。



新年祝賀会

一月十四日(日)の催しを開催し、新年祝賀会を

開催し、多くのご入居者やご家族にご参加いただきました。



中山ちどりのスナップにより結成されたバンド「ちどりバンド」による演奏会では、みなさま、曲に合わせて元気な声を出して歌われたり、口ずさんだりしながら、演奏を楽しまれていました。



喫茶ちどりでは、甘酒のふるまいや書初めなどのイベントも開催しました。

新年祝賀会が終わった後も、参加されたご入居者から、「今日は、賑やかで楽しかったです」「甘酒、とても美味しかったわ」と嬉しいお言葉もいただきました。

(矢野)

市枝屋インタビュー

昨年十月より、中山ちどりの介護課長として就任し、今年一月二十日よりケアハウスのケアマネジャーも担当している、市枝さんにインタビューをしました。

Q1、中山ちどりの印象は？
 オープンから積み重ねてきた歴史と明確な基準があり、ケアの内容に迷いが生じた時でも一人一人が立ち戻れるようになっていると感じました。また、職員同士のコミュニケーションが円滑です。我々の仕事は多様な職種が連携を図らなければ成り立ちません。そのこととを職員一同理解出来ており、ご入居者・ご家族に対してきめ細やかなサービスが提供できるように連携体制が構築されているという印象を受けています。

Q2、中山ちどりで取り組んでいきたいことは？
 ケアハウスのケアマネジャーとしてご入居者・ご家族と信頼関係を構築し、中山ちどりの理念にある『普通の生活』を支援させていたただく一助になればと考えています。また、職員のみならずとも連携を密にし、一緒に中山ちどりを盛り上げていければと思います。



Q3、プライベートでは何をしていますか？
 一日三食ラーメンでも大丈夫なほどラーメンが大好きなので、時間をみつけては兵庫県のラーメン屋巡りを楽しんでます。市内でのおすめは『雀』というお店の中華そばです。サンマのだしを使っているのがある味わいなっていただきます。ぜひご賞味ください。

(田原)

豆知識



ひなたぼっこ

お正月も終わりまだまだ寒い日が続きますが、日差しを感じると心も身体もあたたかくなります。

だんだん春が近づくとともに日差しの強さも日ごとに増し、散歩しながらの『ひなたぼっこ』が気持ちよい時期になってきます。

適度な日光浴は身体の免疫能力を高め、適度な紫外線によってビタミンDが生成され、カルシウムの吸収や骨への沈着を促す効果があり、木洩れ日程度の日差しの下を散歩するくらいで効果がみられるそうです。

また、気分を安定させるセロトニンが生成されたり、体内時計を整える等の効果もあります。他にも、美しい肌作りをサポートしたり血圧を下げる等の効果もあるそうです。

みなさまも、心身の健康と強い身体づくりのことを考え、一日十五分程度のひなたぼっこからはじめてみてはいかがでしょうか。

(藤江)

(参考文献『冬の豆知識』インターネットより)

なぞなぞ

Q1、着物は着物でも、みんなが好きな『きもの』って何？

Q2、素敵なお肉って何？

Q3、校長先生は元気かな？

Q4、新聞紙に住んでいる鳥は何？

Q5、隠れながら、梅干しを食べているのは誰？

前月号の答え

一問目 鏡餅(鏡だから)

二問目 門松(角待つ)

三問目 お年玉

四問目 すぐろく

五問目 初詣(はつもいで)

思い出記事

私が小学生の頃、仁川のピクニックセンターへ行った時の事です。母が「おやつを買ってあげる」と言ってくれました。おやつはいつも、母が買ってくる無添加のおやつばかりだったので、大はしゃぎで、めったに買えない板ガムとキャラメルを手にもとへ行ききました。母は会計で百円玉を渡し、おつりを受け取ろうと手のひらを差し出しました。当時、七枚入りの板ガムが七十円。キャラメルが六十円だったと思います。すると、会計のおばさんも手を出しました。料金が不足していたのです。しびれを切らした会計のおばさんの「足りませんけど」の一言で、母は、気付きました。「ガムなんぼやの？三十円と違うの？」と驚いた顔で話していました。

熱海ユニット

N・O様



ドッグセラピー

ドッグセラピーのセラピスト斉藤様にお話を伺いました。斉藤様は、テレビでドッグセラピーの活動を知り、すぐに当時から飼っていた犬の「ふくちゃん」と一緒にセラピストの学校に通い始めたそうです。「自分がしたかったことなので、やりがいはとてもあります。スタッフの方から、ご入居者が普段と違い楽しんだ様子だった、笑顔や言葉が出ていたと聞くと嬉しく思います」と話して下さいました。

次にドッグセラピーでいつも活躍している「ふくちゃん」と「もえちゃん」について尋ねました。二匹は真逆の性格をしており、「もえちゃん」は天真爛漫で犬も人も大好き、「ふくちゃん」は怖がりで見知らぬところがあるそうです。

最後に、活動の中で印象に残っている事について尋ねました。「ある施設のスタッフの方から、「ふくちゃん」は具合の悪い方をよく舐めてあげている、と教えてもらったことがあります。犬にしか分からない事を感じ取っているんだなと印象に残っています」とお話しして下さいました。

興味のある方は、是非一度参加してみたいかがでしょうか。

(森本 菜)



委員会・クラブ報告

サービス向上委員会

今年度もご入居者、ご家族のみなさまのご協力のもと「サービス満足度調査」を実施させて頂きました。集計結果につきまして、このお便りと共に、みなさまのお手元にお届けしております。

今年度の委員会活動は、施設内クラブの運営や、ショートステイのサービス満足度調査の実施、Uビジョン研究所の研修会の運営など、これまでの活動に加えて多岐に渡りました。

次年度につきましては、今一度、みなさまからいただいていたお声を基に、日頃のサービスに丁寧に見直し、ご入居者の生活の質が少しでもよくなるように活動していきたいと思っております。

(丸山)

感染症及び食中毒対策委員会

感染症及び食中毒対策委員会では、昨年、宝塚健康福祉事務所の職員による施設内のラウンド研修を行いました。消毒の方法は適切なものか、清掃は行き届いているか等を重点的に確認していただきました。報告の中で高評価をいただきましたが改善点も多くあり、今後に生かしていきたいと思っております。

また、手洗いチェッカーで手洗いの後の洗い残しの検査を行いました。専用のローションを汚れに見立てて塗り、手洗い後専用のライトの下で手をかざすと洗い残しが光るものです。

日頃の手洗いがどれだけ適切に行われているのかを確認する事ができました。

これからも、手洗い・うがいをしっかりと行い普段から予防に努めていきたいと思っております。

(種谷)

押し花教室

押し花教室は、毎月第二月曜日に喫茶ちどりで開催されています。現在十五名のご入居者が参加され、ボランティアの飛高様に教わりながら、色とりどりの押し花を台紙に飾ってラミネートにして、作品を作っています。

十二月にはキーホルダー作りを行いました。みなさま、個性のある作品を熱心に作られキーホルダーが完成すると、「綺麗やね」「これ見て、いいやろ」とお互いに見せ合いながら、杖やカバンに取り付けて喜ばれていました。

押し花の後は、季節の歌を唄うことが恒例となっていて、「これも楽しみの一つ」と喜んでいるご入居者もおられます。

ご興味がありましたら、是非スタッフへお声掛けください。(八木 麻)

特養
雲仙・霧島
ユニット

一月三日(火)
と三日(水)に、
書初めを行いま
した。

みなさま、様々

な太さの筆の中から、お好きな筆
を選んでいただき、見本を見ながら上手に書かれていま
した。



中には、「ちょっとへたくそやね」と笑い
ながら筆をとられる方や、以前に書道の先生
をしていた方は「やっぱり筆で書く味が出
るわね、またたくさん書きたいわ」と、喜ん
で話されており、みな
さん書初めを楽しまれ
ていました。

(前本)



一月十日(水)に、中筋
八幡神社へ初詣に出掛けま
した。

出掛ける前から、「今日
は何着て行ったらいいの
か」
「何時にでかけるの?」と待ちきれない
様子でスタッフに話されている方もおられ
ました。

神社では、みなさまお賽銭を入れ、熱心に手を合わ
せてお参りされていました。参拝が終わった後も、
「八幡さんは地元やからな、来て良かった」「また来
年も行きましょう」と話に花が咲
きました。

ケアハウス
有馬・城崎
ユニット

(三栖)



♪ユニット便り♪

特養
箱根・熱海
ユニット

一月二十一日
(水)に、二月
のカレンダー作
りを行いました。

みなさまそれぞ

れ、「これがええかな」「これにしようかな」とおっ
しゃり、鬼や雪だるま、バレンタインデーのハートマー
ク等の貼り絵を選ばれ楽しまれていま
した。ご自分で貼ることが難しい方は職員
と一緒にを行いました。

(岡)



小規模多機能ホームで
は、一月一日(月)の
元旦に、お屠蘇やおせ
ち料理を振舞いました。

日中は、福笑いやす
ごろく、書初めなどをしてお正月を楽
しました。

みなさま、「懐かしいわね。よく小さ
い頃にしたわ」「お正月と言ったらこれよね」と満面の
笑みで話されていました。

書初めはみなさま達筆で、完成した作品を見てスタッ
フも驚きました。

(六反田)



小規模
多機能
ホーム