



陽ひなた

その人らしく

～明るく健康で豊かな高齢期の生活づくり～

社会福祉法人陽翔会 会報

令和8年7月 Vol.41



特養
上大瀬

百寿を超えられます元気な入居者さん

2丁目1番地には、101歳になられた入居者さんがいらっしゃり、とても元気に過ごされています。メガネがトレードマークで、日頃より新聞を読まれ、レクリエーションでは体操にも取り組まれ、職員が懐メロを流すと大きな声で唄ってくださり、当時の事を思い出してお話をしてくださいます。お食事でも残さず、時には「もう少しあるかしら？」等と職員を笑わせてくれたりもします。私達職員もほっこりとし元気をもらっています。

時折自分の年齢について「101歳にもなるの？」と笑ってお話される姿はとてもチャーミングです。ある日のおやつでは、自分の顔より大きなメロンを抱えて写真を撮り、とても嬉しそうでした。そのメロンをロー杯にほおぼり「甘い！甘い！」と召し上がりました。私達職員もとても楽しい時間を過ごさせていただきました。



毎月実施している外出の再開!

2丁目5.6番地では毎月外出を実施しています。寒い時期は安全面を考慮し中止していましたが、4月よりまた再開しました。今年度初回は、昼食にスシローを訪れ、入居者さんそれぞれ好きなメニューを選んで召し上がっていただきました。



「美味しいね」と笑顔で話され、普段とは違う食事の時間を楽しまれました。

その後はフラワーパークへ移動し、見頃の藤の花を眺めながらゆっくりと散策しました。「ここはいい所だね」と穏やかな表情でお話される様子も見られました。当日は天候にも恵まれ、写真撮影の際には自然な笑顔が見られるなど、和やかなひとときを過ごされました。

今後も安心して楽しむことができ、笑顔あふれる時間を大切にしていきたいです。また一人ひとりに寄り添った外出となるようにしていきたいです。

グループホーム
ひざり

大切な時間

入居者さんに「爪を切りましょうか？」とお声を掛けると「嬉しい、お願いね」「俺のも切って！」と皆さん笑顔で手を差し出してくださいます。細く柔らかい手、ゴツゴツした力強い手、それぞれに重ねて来られた年月が感じられます。爪を切りながら「昔は、子どもの爪をよく切ったのよ」「猫の爪を切るのが得意だったよ」「仕事柄、爪はいつも短くしてたっけなあ」と御家族や昔の仕事の思い出話に花が咲き、自然と会話も弾みます。

何気ない爪切りの時間ですが、身だしなみを整えるだけでなく、入居者さんとゆっくり向き合い、言葉を交わし笑顔が生まれる大切な時間です。これからもお一人おひとりの触れ合いを大切に、明るく温かい毎日を過ごせるようにしていきます。



デイサービス
ひざり

ぼたもち作り



デイサービスひざりでは、節目の行事でおやつレクを行なっています。3月のお彼岸の時は皆さんで、ぼたもちを作って食べました。

ぼたもちは、何回も行っている恒例のおやつレクリエーションになっているので、利用者さんも慣れた手つきで、ご飯を丸めサランラップを使って上手にあんこを付けてくださいます。

やや小さめに作ったはずのぼたもちが、気付けばひとまわり大きなぼたもちに変わってたりもします。(笑)「昔は良く作ったよ」「今はあんまり作らないね」などや、御飯を漬すやり方の話でも盛り上がります。ご飯粒を半分漬す『はんごろし』か全部漬す『みなごろし』にするかの話は毎回、盛り上がる話題です。

ひざりでは毎回、利用者さん全員で交代で漬すので『みなごろし』になってしまいます。皆さんで作ったぼたもちの味はとも美味しかったです。

特養
おおしま

春のお茶会

2丁目1・3番地では入居者さんから「美味しいお菓子が食べたい」とリクエストを頂いたので、皆さんで楽しめるようにと「お茶会」を開催しました。掲示板に沢山の桜の花を飾り、会場内に幾つか配置しました。すると、目の前に満開の桜の花がまぶさ飛び込んできます。会場を見渡し「こんな沢山の桜、とても綺麗」と入居者さんの表情も自然と笑顔になりました。お茶会でお出しするお菓子として桜カステラを準備し、好きな飲み物と一緒に召し上がりました。カステラからはほのかに桜の甘い香りがして召し上がった入居者さんが「まるで桜餅を食べているみたいで美味しいね」と隣の方と談笑している様子が見られました。



満開の桜のもと、入居者さんや職員の楽しい会話が聞こえる中、美味しいお菓子を楽しみつつお花見気分を味わうことができました。

「十人十色」「長楽万年」



入居者さんとの信頼関係を築き、安心して生活していただくために、良好なコミュニケーションを心掛けています。

趣味について語り合った時、「山登りが好きでいろいろと行ったよ。雪山で遭難しそうになった」「舞踊を習っていたので扇子をたくさん持っているよ」「裁縫得意だから手伝うよ」など、昔話に花が咲き和気あいあいとした時間が流れました。

そこで、裁縫が得意な入居者さんに不用になった衣類を解き正方形に切っていただき花飾りを作製しました。紙粘土をこねて成形し、それを土台に竹串で花びらに見立てた端切れを挿し込み、色とりどりの花飾りが完成しました。

これからも楽しみが長く続きますように。

特養
いずみ

お誕生会

2丁目では、定期的に入居者さんの誕生会を行っています。3・4月の合同誕生会では3名の方のお祝いを行いました。

Hさんはスタイルがよくおしゃれな方です。この春先に着るのにちょうどいいベストをプレゼントし、とても喜んでくださいました。

Sさんは99歳の白寿です。塗り絵が得意でいつもいろいろな色を使ってきれいに塗ってくださいます。マイ色鉛筆と新しい塗り絵本を贈らせていただきました。



Mさんは綺麗な長い髪の方です。その髪に似合うゴムひもや雑貨をプレゼントしました。翌日から使っていただき、淡い藤色がとてもお似合いでした。

誕生会では皆でハッピーバースデーの歌を歌いお祝いします。おやつは今回苺のスペシャルケーキをお出ししました。これからも元気に、いつまでも長生きしてくださいね。

脳トレは会話や笑顔を増やす



3階の入居者さん方が日常で取り組んでいるのが、間違い探し・計算問題・クロスワード等の脳トレです。入居者さんが起床されフロアに出てくると、各テーブルに問題が配布されています。入居者さんは「今日はどんな問題かなあ」「今日は私の好きなクロスワードはあるかなあ」とワクワクしながら問題を確認しています。

脳トレに取り組む時間は特に決めていないので、入居者さんのペースに任せています。中には、「答えが分かるまでスッキリしない」と、職員や他入居者さんにヒントを聞いて正解を導きだそうとする方も。入居者さんからは、「物忘れがひどくならないように続けたいよ」や「一日、真剣になるものができて嬉しい」「〇〇さんと話すきっかけができた」等の声をいただいています。入居者さん同士や職員との共通の話題が一つ加わって会話や笑い声が増え、以前に増して明るいユニットになっています。

人気の脳トレーニング

おおしまデイサービスでは、今、利用者さんの間で絶賛人気沸騰中の脳トレーニングがあります。それは【パズル】です。

またデイサービスでハマりすぎ自宅でも購入して行っている方もいらっしゃいます。余暇時間になると利用者さんから「パズルをやりたい!!!」という声がよく聞かれたり、お一人の方がやっていると「私もやりたい」と続々とパズルを希望されます。中には、同じテーブルの利用者さん同士で1つのパズルを協力して取り組まれたりと、とても楽しそうに行っています。



パズルも簡単な物から難易度が高い物まで、種類も日本地図や世界地図・国旗・動物や漢字・英語・人気のアニメキャラクター等色々ありますが、おおしまでの1番人気は世界地図です。聞いた事のない国の名前を見つけては「こんな国あった?」「世界旅行気分!」と他の方とお話しながらパズルに取り組まれている姿はこちらも見ていて嬉しくなります。

パズルをされている皆さんを見ていて驚いたことは、最初の頃と比べると開始から完成までのスピード(時間)が速くなった事です。キャラクター物の難しいパズルでも食後から午後の活動が始まる限られた時間で完成してしまいます。

今後も体操やレクリエーションだけではなく脳トレ等も積極的に取り入れ皆さんに楽しんでいただきたいと思います。



デイサービス いずみ

春の屋外歩行訓練



4月中旬、四つ池公園へ春の屋外歩行訓練に出かけました。お天気に恵まれない日もありましたが無事に実施することができました。

出かける前から皆さんとても楽しみにしてくださり、行きの車内では「天気がいい日に外に出かけられて嬉しい、自分では来れないからねえ」との会話が聞こえてきました。

公園に到着し進むと満



開に咲き誇る色とりどりのツツジが一面に広がり、その美しさに利用者さんは目を輝かせながら「綺麗だね、すごいね」と喜んでくれました。普段寡黙な男性の利用者さんも、ツツジをバックに写真撮影を行うととても素敵な笑顔でポーズをとってくださったり、意外な一面を見ることができ、職員の私も嬉しくなりました。

屋外歩行を通して心も体も一段と元気になります。今後も皆様に楽しんでもらえるような企画を考え実施していきたいです。

デイサービス 上大瀬

おやつレクリエーション

デイサービスでは毎月、利用者さんと一緒におやつを作り召し上がっていただく、おやつレクリエーションを行っています。2月は『チョコロールケーキ』3月は『イチゴ大福雑』など、季節にちなんだおやつで、メニューも様々です。

チョコロールケーキは、生地にクリームを塗り、イチゴを入れ丸めて仕上げをしたらお店で売っているような美味しいケーキができあがりました。イチゴ大福雑は、ピンクと緑の生地を焼き、着物に見立て、あんことイチゴを包むと、お雛様のように可愛い大福ができあがりました。

見た目だけでなく、どの味も美味しく、「美味しい〜」「良い日に来た」など話され、美味しそうに召し上がってくださいました。



<その人らしい日常を> 2-3・5番地

新緑が目には鮮やかな季節となりました。ひざりの周りの茶畑も新芽が芽吹き、そろそろ新茶のシーズン到来です。天気の良い日には外へ散歩に出かけ、今年も巣作りに飛来した燕の様子を観察したり、咲き誇る花々を観たりと季節の移ろいを肌で感じていただいています。日中は職員と一緒に体操を行い、皆さん一生懸命に身体を動かす姿が見られます。自ら進んで廊下を歩行される方、職員と一緒に自動販売機まで好きな飲み物を買に出かける方、共有スペースで本を読まれたり談笑されたりと、皆さんがそれぞれ思い思いの時間を過ごされています。

今後も入居さんが「その人らしく」生活できるようサポートしていきます。



美味しいメロンをいただきます



先日、入居者さんご家族からメロンの差入れを頂きました。普段のおやつとは違う「今日は何?何か特別なことでもあるの?」など入居者の皆さん美味しそうなメロンが気になるようで、普段口数の少ない入居者さんからも「美味しいね」「また食べたいね」など話されたりと色々な声が聞かれました。

おやつは入居者さんの楽しみになっているので、時々フルーツを購入しフルーツポンチを作ったりすることもあります。その際にもとても喜んでくださいます。これからも入居者さんに喜んでいただけるおやつをお出しできるよう職員みんなで考えていきたいです。

植木に花を咲かせましょう

4月上旬に、室内からよく見渡せるテラスへプランターを設置し、入居者さんと職員で花を植えました。土に触れると「懐かしいね」「昔は庭でよく育てていたよ」といった声が聞かれ、自然と会話が広がりました。花の種類や色についてお話ししながら植えることで、入居者さん同士や職員との会話が弾み、和やかな雰囲気の中で楽しい時間を過ごすことができました。



普段あまり活動に参加されない方も興味を持たれたようで、一緒に作業をしてくださったのも印象的でした。

今後は水やりや成長の様子を皆さんと見守りながら、日々の楽しみの一つとして大切に育てていきたいと思っています。

オカリナ慰問

2月中旬、職員も所属しているオカリナボランティアグループ「スマイルハーモニー」の皆様による演奏会が開催され、懐かしい歌謡曲や童謡ダンスを楽しむことができました。会場は温かいオカリナの音色に包まれ、普段目を閉じている事が多い入居者さんも手や足でリズムを取られる姿が見受けられました。「恋のバカンス」の演奏では職員が飛び入りで歌を披露し、入居者さんも手拍子で盛り上げて下さいました。坂本九さんの「明日があるさ」に合わせたダンスでは、会場の職員が全員参加し入居者さんと一緒に体を動かしました。後半には「見上げてごらん夜の星を」「ふるさと」の2曲を全員で合唱し、温かい歌声が会場に響き渡りました。「感動して心がいっぱいになった」「また来てね」との感想が聞かれました。



新入職員の紹介



おおしま介護職員
川村莉欧那

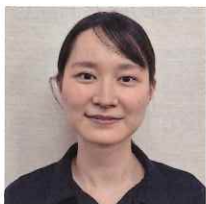
私は、昔からおじいちゃんや、おばあちゃんと関わる事が好きで介護の仕事をしました。実際に働く中で、想像していた以上に大変なことや戸惑う場面も多くありますが、その分やりがいや大切さも強く感じています。

これからは、一人ひとりに寄り添い、安心して過ごしていただけるよう努力を重ね、信頼される介護職員になれるよう頑張っていきたいです。



ひざり介護職員
横山ちはる

ご入居者様一人ひとりに寄り添い、安心して過ごしていただけるように、丁寧なケアを心掛けていきたいです。日々の学びを大切に、信頼していただける存在になれるように頑張ります。笑顔と安心を届けられるようになりたいと思います。



おおしま管理栄養士
浅川未奈実

介護施設で働くのは初めてになります。ご利用者様一人ひとりの生活に寄り添い、よりよい生活が送れるよう食事面で支えていきたいです。また、「美味しかったよ」の言葉が日々励みになっています。これからも安全で美味しい食事を提供できるように努めていきたいです。



ひざり管理栄養士
紅林 凜

ご利用者様一人ひとりの状態に合わせた安全で美味しい食事を提供し、栄養面から健康維持と生活の質向上に貢献します。また多職種と連携し信頼される管理栄養士を目指します。安心して食事を楽しめる環境づくりに努めます。

高齢者と健康

年齢を重ねると大抵の人は高血圧や糖尿病、心疾患など何かしらの病気と付き合う機会が増えます。これ自体は仕方のない事です。そうすると殆どの人は検査の結果や数値改善のために頑張ろうということになります。厳しい食事制限を課す人もいるでしょう。しかしここで考えなくてはいけないのが、食事を制限することのリスクです。一生懸命になるあまり脱水や栄養不足になったり、筋力が低下し活動量が減り意欲がなくなってしまうのはよくある話です。食事という楽しみがなくなり生活に張りがなくなってしまう事もあるでしょう。こうなったら元も子もありません。高齢になったら数値に拘るよりも心穏やかな生活を大事にすることの方が大切に思います。2025年問題（高齢者の高齢化）から2040年問題（高齢多死社会）に向かって、国は高齢者医療を病院で【治す医療】から家庭や地域で【支える医療】へとシフトさせました。制限し我慢する生活よりも晩年を穏やかに過ごす人生について誰もが考えるべき時代を迎えています。

法人看護師 村松真奈美

施設に寄せられたご意見

R8年2月17日 通所介護事業所いすみ（ご利用者の家族様より）

郵便番号が間違っており届くのが遅い。半年前に修正を依頼したが改善されていない。

→度重なるご指摘に対し、対応が大幅に遅れましたことを深くお詫び申し上げます。

原因は入力ミスと、職員間の連携不足にありました。直ちにデータを修正し、今後は複数名でのチェックを徹底いたします。また、ご依頼を確実に遂行するため、専用の伝票による進捗管理体制へ改め、再発防止に努めてまいります。

貴重なご意見をありがとうございました。



社会福祉法人 陽翔会

<http://www.youshoukai.or.jp>

特別養護老人ホーム おおしま

〒431-3112 静岡県浜松市中央区大島町891 TEL.(053)431-1111 Fax.(053)431-1110

特別養護老人ホーム 上大瀬

〒431-3112 静岡県浜松市中央区大島町959-1 TEL.(053)431-1010 Fax.(053)431-1011

特別養護老人ホーム いずみ

〒433-8124 静岡県浜松市中央区泉4丁目20-1 TEL.(053)416-1010 Fax.(053)416-1011

特別養護老人ホーム ひざり

軽費老人ホーム ひざり

グループホーム ひざり

〒428-0007 静岡県島田市島829-2

TEL.(0547)47-1100 Fax.(0547)47-1101