

ゆうゆう通信

平成30年12月10日 発行 第28号

発行 飯田市立病院介護老人保健施設
ゆうゆう 広報委員会

〒395-8503 飯田市上郷黒田341
電話 53-6048 FAX 53-6047

祝

敬老会を行いました

へ二階

平成30年度ゆうゆう敬老会を、去る9月14日に行いました。年間を通じて様々なイベントや行事が行われていますが、それらを積極的に取り入れている理由は、利用者様がコミュニケーションの機会を増やすこと、身体機能の維持・向上、脳の活性化、そして社会とのつながりを増やすため、と様々な理由があります。

本年度は、ボランティアとして和太鼓の生演奏をお招きし、職員によるハンドベル演奏を行いました。参加した利用者様は、和太鼓の大きく響き渡る力強い音色に感動し、じっと聞き入っておられました。又職員のハンドベル演奏を、優しく見守って下さる利用者様の様子が、とても印象的でした。

当日の昼食献立は、特別メニューのうなぎが提供され、楽しい会食のひとつでした。レクやイベントで利用者様とコミュニケーションをとることで、新たな生きがいを発見するきっかけとなつて頂ければと願います。

また来年も皆様のお祝いができる事を職員一同願っております。
敬老会、誠におめでとうございました。



感謝状と三味線でお祝い

へ三階

3階フロアでは、9月14日に敬老会を行いました。この日のメニューはお赤飯でした。フロア内も紅白の花で綺麗に飾り付けを行い、敬老会の告知も行っていたので、何日も前から楽しみにしていただきた利用者様も何人もいらつしやいました。

今の日本を支えて来られた利用者様方に感謝の意を込めて賞状を送りました。「いつも笑顔を絶やさず、明るい気持ちにさせてくれて、ありがとうございます。これからも体に気を付けてお元気で過ごしてください。心を込めてここに表彰いたします。」と言う文面に、担当職員がその利用者様に向けて個別にコメントを添えて、ひとり一人に手渡しました。

また、ボランティアの「信州ちんちり連」の方々により、三味線・太鼓・民謡・舞の披露があり、皆様とても楽しそうにご覧になっていました。中には、民謡を大きな声で一緒に歌いだす利用者様もいらして、素敵なひと時を過ごすことができました。





避難訓練を行いました

ゆうゆうでは防火対策として、毎年2回の避難訓練を実施しています。本年度1回目は6月にデイケアにて、そして今回2回目として、10月5日に飯田消防署と下黒田まちづくり委員会の皆様にもご協力いただき、総勢74名の参加者により、夜間における火災を想定し入所者の安全確保と施設被害の軽減を目的とした総合消防訓練を実施しました。

午後6時30分の出火を知らせるサイレンと同時に、初期消火、通報、応援要請、避難誘導の一連の流れを、途中段取りどおりいかない部分もありましたが、初動対応を重視した訓練プログラムに順じ最後まで緊張感を切らすことなく遂行することができました。

以下は、終了式における総評の抜粋です。

「ゆうゆうの様な耐火建物は煙の拡散が想像以上に早いので避難路の確保が重要となる。また、訓練は振り返りが大事。」(消防署)。

「有事の際も地域としての協力は惜しまない。そのためにも訓練の段階から主体的に関われるような役割を任せて欲しい。」(まち委会長)。

今回の訓練とおし、利用者様の安全を第一に考え、勿論自分たちの身の安全のためにも、日頃の備えがいかに重要であるかを再認識することができました。災害を発生させないための日ごろの活動と併せ、施設の責務として今後も定期的な訓練の実施に努めてまいります。



秋の環境整備を行いました



毎年恒例になっている職員と近隣の方々による秋の環境整備が11月3日に行われました。晴天の中今回は職員の子供を含めて32名の参加がありました。普段なかなか掃除できていないゆうゆうの建物の周りや公園の運動器具や遊具の掃除、平日毎日送迎で使っている公用車の清掃などを行いました。特に今回は、春から夏にかけて伸びた草木が生い茂る駐車場を重点的に行いました。

ゆうゆうの西駐車場は、脇を流れる側溝内のごみ拾いや草取りも近隣の方々と協力して行いました。側溝に入りこんだ砂がすっかり付いて重たくなった草木をすくい上げるのは、とても大変でした。数少ない男性職員が大活躍しました。子供達も一生懸命手伝ってくれて、最終的には集まった草木は、70リットルのごみ袋に10袋ほどになりました。

公用車の洗車は、9台の車を効率よく、ホースで汚れを洗い落したり、車内を掃除機で掃除したりしました。新車同様にきれいになりました。約半日の作業でしたが、参加者一同秋晴れの空のようなすっきりとした気持ちになりました。





2階 運動会

2階の第24回大運動会を去る10月12日に行いました。当日は、昼食に五平餅を作り、半殺しにしたご飯を小判型に潰し炭火で焼き、あつあつの美味しい五平餅を食べました。一番食べた方は、3本食べられた方もいました。

たくさん食べ、お昼休み後、運動会を行いました。今年は、ハチマキの色をイメージしたチーム名にし、「りんごチーム」対「ぶどうチーム」で対決しました。「フレールフレールりんご」、フレールフレールぶどう」と大きな掛け声で応援合戦も行い、息の合った応援を行なったりんごチームにポイントが入りました。その後の、競技も「玉入れ」「輪送り」「パン食い競争」と両チーム熱のこもった接戦になりました。最後の競技は、職員・看護学生による借り物競争を行い、普段まじめなあの職員がウエディングドレスを身にまとい運動会は笑いの渦に包まれました。



3階 運動会

3階の運動会は、紅白に別かれてハチマキを締め気合充分、仮装して盛り上げてくれる方もいました。選手宣誓のあとキャプテンを中心に熱の入った応援合戦を行いました。「輪送り」では、一人ずつ棒を持って輪を隣へ隣へと渡します。

「紐つなぎ」は長さを競います。紐を引くたびに長い時には大きな歓声が、短い時には溜め息が聞かれました。最後の「玉入れ」は箱に向けて何度も拾って投げました。大勢の方が参加されて、歓声と笑顔が絶えない運動会となりました。また、昼食会ではおでんを食べました。飯田名物のネギだれも作りました。普段、利用者の皆様は包丁を持つ機会が少ないですが手馴れた様子で細かく切れました。具は大きな鍋に入れて煮込むと美味しく匂いが辺りを包みました。鍋を囲みビールやジュースで乾杯！好みの具を取りネギだれをかけ食べると、味が染みたおでんはとても美味しく皆が笑顔になりました。



デイ 運動会

デイケアの運動会は10月9～12日の4日間行われました。内容は9、10日が「玉入れ」、「貯蓄リレー」、11、12日が「紐つなぎ」、「送りのリレー」を行いました。

選手宣誓も紅組・白組の代表の利用者さんに行ってもらい、応援合戦で指揮を高めた後、いよいよ競技がスタート。玉入れは職員の頭や背中・お腹に籠を備え付けての玉入れで四苦八苦している利用者さんもありましたが、職員も体を張って頑張りました。

紐つなぎリレーは長さが分からない紐を引っ張り、それを結んで長さを競う競技でした。紐を抜いた時の利用者さんの表情は皆それぞれで、短くてビックリする顔や悲しむ顔、また長くて微笑む顔や恥ずかしそうにする顔など普段あまり見ないような表情が沢山あり、とても面白かったです。

約一週間の運動会でしたが、充実した一週間になりました。また催し物で職員も一肌脱ぎ、利用者さんに喜んでもらえて良かったです。



ボランティア紹介

『フラダンス ハナハウ』

フラダンス、ウクレレの演奏で福祉施設を年間6回ほど、訪問させていただいています。常に心掛けているのは利用所様の一人一人と向き合う気持ちで顔を上げて笑顔になる事です。

利用者様が笑顔にあふれ大きな声で唄い、手も足も動いているのは、職員が率先して声を掛けボランティアと利用者様との橋渡しをしていているからだと思います。利用者様や職員の方が、ボランティアにならずいたり、手を振ってくると、練習とは違った柔らかな表現に変わってきます。利用者様と職員との明るい雰囲気とのせられて、もっと楽しんでもらおうという気持ちでいっぱいになります。

ボランティアという目的でフラダンスを始めたわけではなく、練習の成果を誰かに見てもらいたいという気持ちで始まったのが、結果的にボランティアという形になっています。

一瞬でも幸せな気持ちになるお手伝いができる事がボランティアにとつての幸せだと思います。



インフルエンザについて

毎年、冬が近づくとインフルエンザの流行が話題になります。今年は9月の初めに、関東地方でのインフルエンザの流行がみられ、早めの感染予防対策が必要です。

インフルエンザの感染経路は、感染者が咳やくしゃみをして飛散し健康な人が鼻や口から吸いこむ飛沫感染と感染した人が咳やくしゃみ鼻水などの付着した手でドアノブやスイッチなどに触れ、そこを健康な人が触れて、そのまま食事などで体内に取り込んでしまう接触感染があります。

感染予防策は・・・

- ① 手洗い・うがい・マスク（前述の感染回路からの感染を防げます）
- ② インフルエンザワクチンの接種（重症化を防ぎます。接種後、抗体ができるまでは2週間かかります。免疫の持続期間は5か月程度といわれます）
- ③ 適度な湿度の保持（インフルエンザウイルスは低温低湿を好み乾燥により空气中を漂います。空気の乾燥でのどの粘膜の防衛機能が低下しかかりやすくなるので適切な湿度は50〜60%といわれています）
- ④ 十分な休息とバランスの取れた栄養摂取
- ⑤ 人込みや繁華街の外出を控える。

といった対策があります。

インフルエンザの症状が出たときは、48時間以内に受診し抗インフルエンザ薬の内服により、発熱期間の減少やウイルス増殖の予防になります。高齢者の多い当施設も感染対策を行うことで、感染しないこと感染を広げない事が重要となります。



編集後記

秋の紅葉も終わり、気温も日増しに下がって冬の装いの足音が近づいてまいりました。

ご利用者の皆様方に、これからの寒さや感染症などに負けない丈夫な身体を維持していただけるよう、職員一同、それぞれ各分野の専門性をフルに発揮してご支援をさせていただきますので、ご家族の皆様方のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。（良）