

楽々むらの心「にこにこ」「いきいき」「ゆつたり」と

# 楽々むら通信



第24号 H27.2.25 発行



楽々むらの獅子舞 無病息災を祈って頭を噛んで回ります

## ご利用状況

- ★ 長期(定員80人)1月末入所者数 80人
- ★ 短期(定員20人)1月平均利用人数 15.5人/1日当
- ★ デイサービス(定員29人)1月平均利用人数 16.9人/1日当
- ★ 居宅介護支援事業所1月利用人数 94人
- ★ ケアハウス(定員30人)1月末入所者数 30人
- ★ グループホーム(定員18人)1月末入所者数 18人

平成27年2月25日発行

社会福祉法人 あまのほ **楽々むら**

TEL.0796-32-0161 FAX.0796-32-0171

ホームページ/[www.amanoho.com](http://www.amanoho.com)

メールアドレス/[rakurakumura@amanoho.com](mailto:rakurakumura@amanoho.com)

発行責任者 木谷妙子

避難訓練



豊岡市消防本部の指導のもと、楽々むらでは夜間を想定した避難訓練を実施しました



ヘルメットをかぶり、ご利用者を車イスで避難誘導します。

施設長のひとりごと

「笑々パン (にこにこぱん)」

楽々むらのご利用者は、週1回のパンの販売を楽しみにしています。その名前は「笑々パン」。名前の由来はお家がパン屋であるご利用者Eさんの名前をいただいて命名しました。Eさんの日々の生きがい作りにと、Eさんの息子さんが作られたパンを届けてもらい、Eさんと職員とでパンを販売するというあなばいです。そのパンはフワフワの絶品で開店すると、待ってましたとばかりに売り切れてしまいます。Eさんはその様子を大変誇らしげにしていました。

そんなEさんが亡くなられて7年になりますが、ご縁は今も続き、週1回の笑々パン開店日はご利用者の生活サイクルのひとつになっています。「今日はアンパンないんか?」「もう一個売ってえな」とパンの日には、皆さんウキウキしています。

ところが今年のお正月、1月3日早朝、地区の消防団員である私の息子から城崎で火災が発生していることを知らされました。自宅の裏から城崎方面を見ると、煙が上がっているのが見えます。どうぞ早く消えますようにと祈っていたのですが、その後の報道であまりにも酷い映像に啞然としていました。すると次の瞬間、テレビの画面に馴染みの看板が目に入ってきたのです。Eさんのお家である「〇〇パン」です。それは以前の様子と全く異なり、泣いているように水がポタポタ落ちていました。

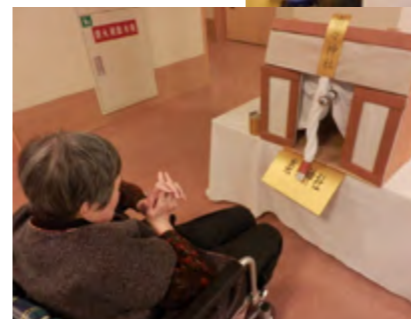
パンの焼けるにおいは、人を幸せにしてくれる魔法の力を持っているように思います。特に焼きたてのパンのにおいは人を“利他主義”にさせ、矢も盾もたまず、他人の役に立ちたいと思わせると言われています。人にやさしくなれて、ふわふわで中身がしっとりした「笑々パン」。その魔法のパンをもう一度食べたい!

利用者も職員も、もちろん私も強く願っています。

施設長 木谷 妙子

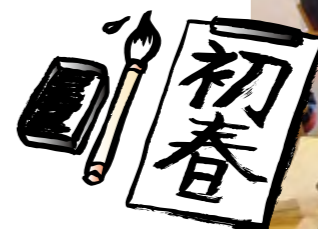
楽々むらの  
お正月

楽々むらのお正月行事は、初詣から始まり、書初め、カルタ大会、餅つき大会と楽しい行事が一杯です。



ロビーに設けられた「楽々神社」への初詣から楽々むらの新年が始まります。今年もどうか良い年でありますように。

書初め



新年恒例の書初めです。上手く書けるかな。筆を持つ手が少し緊張します。

カルタ取り大会

大きな絵札を並べて、さあカルタ取り大会の始まりです。一番たくさんカルタを取れるのは誰かな。

餅つき大会

楽々むらでは、ご利用者の皆様を楽しみにしておられる「餅つき大会」を今年も2月にフロア毎に行いました。



ベテランのボランティアさんによる小突きからいよいよ餅つきが始まります。



ご利用者さんも職員と一緒に「よいしょ」と杵を振り下ろします。



つきあがった餅を皆でおしゃべりしながら丸めます。美味しそうですね。

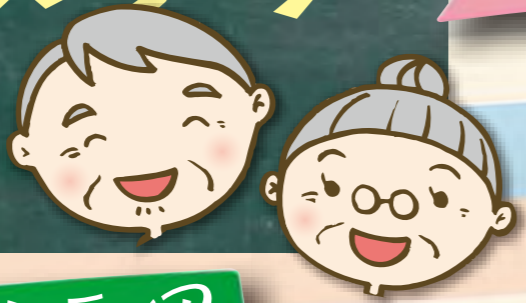


獅子舞も特別参加しました。



# 日々のようす

楽々むらでは、日々の生活をいきいきと過ごすため、イベント開催、ボランティアの受け入れ、レクリエーション、クラブ活動などを行っています。



## レクリエーション



## イベント開催とボランティア

### ★8周年記念行事



婦人民謡サークルの皆様による楽しい演劇や舞踊を記念行事に披露していただきました。

### ★八角堂のサロンコンサート



フルート、キーボード、マリンバの3つの楽器によるアンサンブルコンサートをケアハウスで披露していただきました。

### ★運動会



鳥の町の運動会です。万国旗を飾って、運動会の華、パン食い競争で大盛り上がりです。

### ★クリスマス会

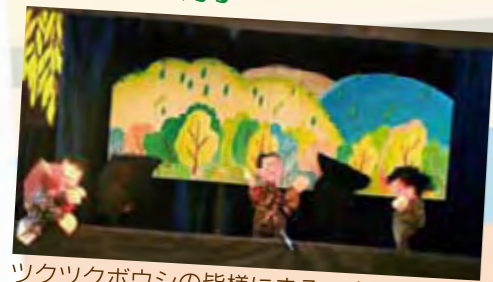


クリスマスイブにサンタさんからプレゼントを貰いご利用者さんも笑顔がはじけます。



サンタさんの衣装に着替えたり、トナカイの帽子をかぶったりして、ご利用者さんも大はしゃぎです。

### ★人形劇



ツクツクボウシの皆様によるまるで生きているような素敵な人形劇を披露していただきました。

### ★映写会



自ら撮影したモンゴルの風景と人々の生活の映写会を家元様に行っていました。

### ★クリスマスコンサート



清恵会(大正琴)の皆様によるクリスマスコンサートです。



### ★デイサービス文化祭



職員が練習を重ねた銭太鼓を安来節の節回しに乗せて披露しました

### ★節分豆まき



今日は節分の豆まきです。鬼は外、福は内と、大きな声で豆まきをします。



### ★生け花教室

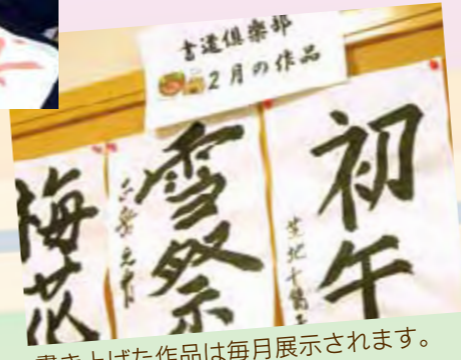


お花を美しく活けようと、先生の指導に一生懸命に耳を傾けます。うーん なかなか難しい。

### ★書道倶楽部



筆を持つと少し緊張しますが、背筋シャキッとします。



書き上げた作品は毎月展示されます。

### ★コーラスクラブ



お腹の底から、はあ〜と大きな声をだすのは、とても気持ちが良いですね。

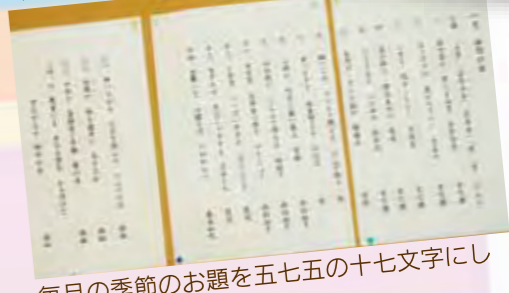
## クラブ活動

### ★囲碁クラブ



ボランティアの方いつも迷勝負？ 囲碁は頭の体操になります。

### ★俳句の会



毎月の季節のお題を五七五の十七文字にしたためます。長い人生経験が俳句に味を与えます。

### ★お茶会



先生のお点前でお抹茶をいただきます。美味しいお茶とお菓子が楽しみです。



医務だより

## インフルエンザ



インフルエンザのピークは12月から2月末までです。今シーズンの流行のウィルスは昨年と同様にA香港型を中心に流行しています。AHN型とB型も検出されています。

### 高齢者は注意

予防にはワクチン接種が一番。免疫ができるまでは2週間ほどかかります。重い合併症を減らし、健康障害を食い止めるとされています。

まずは65歳以上の方、肺や気管支の慢性疾患のある人、糖尿病などの基礎疾患がある人は重症化し肺炎のリスクが高くなります。

### インフルエンザは飛沫感染

外出時のマスクや帰宅してからの手洗いやうがいも有効とされています。咳のエチケットに心がけましょう。

### 接触感染への注意

ドアノブ、つり革、目をこすったり鼻や口を触ったりすることでウィルスが体内に入りこむ、感染症の予防はこまめな手洗いを心がける。部屋の湿度は50%から60%に保つことが予防の効果があるとされています。

#### 飛沫感染

- ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウィルスが放出
- ② 別の人が、そのウィルスを口や鼻から吸い込み感染



- ◆主な感染場所  
学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

#### 接触感染

- ① 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- ② その手で周りの物に触れて、ウィルスが付く
- ③ 別の人が、その物に触って、ウィルスが手に付着
- ④ その手で口や鼻を触って粘膜から感染



- ◆主な感染場所  
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

### 治療法

発熱後12時間後にキットで反応がでます。48時間以内の抗ウイルス薬を内服すれば効果があります。抗ウイルス薬はタミフルを朝夕5日間のむ。吸入薬や点滴もあるため医師と相談して選択できます。回復も早くなってきていますので予防に努めましょう。

### 外出時にはマスクを着用しましょう

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あご部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

#### 正しいマスクの着用



### 正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- 爪は短く切っておきましょう
  - 時計や指輪は外しておきましょう



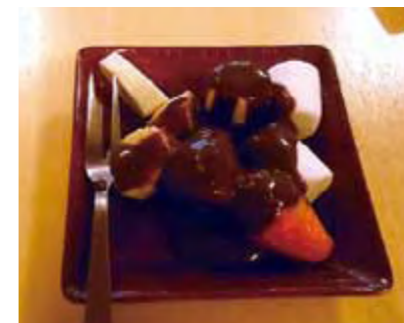
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

ランチコンファット

## 笑顔で食事を

～ユニットキッチンの取り組み～

楽しみの一つとして企画しているユニットキッチンも、企画内容によっては食べていただけない方があります。咀嚼嚥下機能の低下により、ソフト食やゼリー食を提供しているご利用者です。それでも、他のご利用者と一緒に同じものを食べて、楽しんでいただきたい、そして笑顔が見たい！



バレンタインにちなんでチョコレートに果物にかけてみました

Oさんは、食欲旺盛でとても元気な方ですが、食形態はゼリー食なので、施設のおやつはどうしてもゼリー等になってしまいます。でも時々「わしはパンが好きでな、パンよんでくんじゃーにゃ」と話されます。

そんな中、Oさんの誕生日が近づき、ユニットキッチン企画する事になりました。いつもはゼリーですが、誕生日は好きなものを食べて喜んでもらいたいと思いました。パンを使ったもので、安全に配慮して考えた『パンプディング』を作りました。プリンと牛乳と耳なし食パンで出来る、喉越し良いおやつが完成しました。「美味しいですわ！」と喜んで食べられ、満足な笑顔を見せていただけました。喜びの笑顔が見られると、試行錯誤しながら考えて良かったな、またこんな笑顔がまた見たいなと強く感じました。



大好きなパンを食べてもらいたい。



甘いプリンを作っています



プリンにみかんと生クリームを載せてお花のようにしてみました。



安全を考慮した食事提供を行うことは大切ですが、安全ばかりに注目して「楽しみ」や「満足感」が置き去りになってしまいがちです。食べる楽しみを持っていただける、そんな取り組みを今後もどんどん続けていきます。

## 施設見学



富山県社会福祉連絡協議会のみなさまが施設見学にられました。

## フットケア



月に1回、フットケアの先生に足の手入れをしていただいています。

ご寄付をちょうだい  
いたしました。

平成26年10月～平成27年2月まで

上崎 喜久男 様	谷 玲子 様
進藤 正明 様	堂垣 一博 様
谷口 勝己 様	西山 みさを 様

(五十音順)

ありがとう  
ございました!

## 編集後記

今年の冬は、昨年に比べて寒くなるのが少し速かったような気がします。お正月は、久しぶりに大雪となりました。寒さで体調を崩して、風邪をひかれた方も多かったような気がします。楽々むらでも、インフルエンザが発生しましたが、幸いに皆さん順調に回復されて一安心でした。

皆さんは新年の目標を立てられことと思いますが、私の今年の新年の目標は、いつも通り健康で楽しく1年を過ごすこととしました。最近では体の節々が痛くなることがあるので、やはり健康が1番大切だと感じています。

さて、もうすぐ菜の花や桜が咲く暖かな春がやってきます。冬の寒さが厳しかった分、暖かな春が本当に待ち遠しいです。

また、楽々むらの近くで巣を営むコウノトリも、いよいよ子育ての季節となりました。つがい楽々浦の空を高く飛んでいます。ことしも雛が誕生し、元気に巣立つことが期待できそうです。今までは、寒くて家の中で過ごすことが多かったですが、これからは外に出て、散歩などを楽しむ季節です。

皆さんも十分体調管理に気を付けて、どうか元気に春を満喫してください。

(I)

当施設は、個人情報保護法に関する法律やガイドラインを遵守し、基本方針に沿った取り組みを行っています。

## お知らせ

### ボランティアさん募集!

生きがいづくりと地域福祉の振興に、  
貴方の余力を活かしてみませんか。

- ☆行事・事業の手伝い
- ☆ご利用者との語り
- ☆窓ふき・車いすの清掃
- ☆演芸・歌・芸術活動
- ☆文化・趣味活動

団体・個人は問いません。  
お気軽にご参加ください。



見学 随時  
受け付けます。

お気軽にどうぞ!

連絡・お問い合わせは  
楽々むら  
0796-32-0161  
まで