

潮の香通信



第3号

2019年5月10日発行

堀田医院

〒872-1401

国東市国見町伊美 2641番地1

TEL 0978 (82) 0490

http://www.horita.or.jp

介護老人保健施設

大樹

〒872-1401

国東市国見町伊美 2617番地2

TEL 0978 (73) 4021

大樹温泉 ～別府の湯～

1月31日(木)、2月1日(金)の2日間、大樹の入所・デイ利用の皆様に温泉を体験していただきました。

当日は別府市の温泉をタンク車に載せて大樹まで運んでもらい、到着後にホースで1Fと2Fの浴室まで汲み上げてお湯を張り、いよいよ入浴スタートです。

温泉独特の臭いも少なく、質の良い滑らかなお湯でした。「別府から温泉の湯が来ましたよ」「本物の温泉ですよ」と声を掛け、いつもより長めに入浴時間を取り、ゆっくりと温泉に浸かっていただきました。入浴時の様子をお見せすると「気持ちいいなあ」「あったまるなあ」と皆さんの顔もほころんでいました。また、入浴後も「いつまでもポカポカ



カシちゃんなあ」と大変好評でした。初の試みで不安もありましたが、入所者様・利用者様の喜ぶ顔を見ることができて良かったです。次回はみんなで『足湯』もいっかも！(須賀)



デイケア便り

「高齢者のスクワット」

デイケアでは、来所後バイタルチェック(熱・血圧・脈)測定後、全員でスクワットを実施しています。(院長推奨)

体の中の筋肉の60%は下半身(太もも・お腹・お尻など)です。下半身の筋肉が減少すると身体を支えることが難しくなり、歩行に支障が出たり、膝の関節痛などが起こるリスクも高まります。

そして、上半身より下半身の方が減少するスピードが速いのです。下半身の筋力低下予防にはスクワットが有効です。70歳以上の高齢者でも3カ



月以上スクワットの筋トレを行うことで、筋肉量は10%アップした例もあります。筋肉は、いくつになっても成長できることも救いです。毎日、少しずつでも継続すれば健康寿命も長くなります。スクワットは、週に2〜3回の筋トレがちょうど良いです。ゆっくりとした動きで10回程度行うことが良いそうです。



デイケアでは毎朝6回、自席で立ち座りをゆつくりと行います。継続することで筋肉量を増やし、健康な日常生活を送ることが出来るようになっていきます。(江本)

節分祭

2月3日(日)、今年も大樹2Fにて入所者の節分祭を行いました。

入所者様に対し「今年はどうな鬼を追い出したんですか?」と伺ってみました。「足を痛める鬼」「腰を痛める鬼」「手を痛める鬼」など様々な鬼が出てきましたので、鬼を形取ったカードを作成し廊下へ掲示しました。

当日は入所者様と「節分について」のお話をし、いよいよ豆まきの開始です。カゴを背負った鬼が入所者様の周りを走りまわったのですが、皆さん「鬼は外、福は内」の掛け声も忘れ、鬼のカゴに玉を入れることに一生懸命で、節分祭なのか玉入れなのか判らない状態でした。しかし、どの方も元氣一杯で、すでに足が痛い鬼、手が痛い鬼などの様々な鬼は居なくなつたのではと思うほどでした。



今年も無事に節分祭を終え、入所者様の抱えている鬼退治ができたことと思えます。これで今年も健康に過ごせますように。(青山)

知ってる介護

「脱水症」

脱水症の原因と症状をご存じですか?

私たちの体では、体内に入ってくる水分と体外へ出ていく水分量が一定に保たれることで、体液のバランスが維持されています。このバランスが崩れて体液量が減少したときに「脱水症」が起こります。

高齢者の「かくれ脱水」に注意! 加齢による体内総水分量の減少、腎機能の低下、口渇中枢機能の低下など、さまざまな原因で脱水症状を起こしやすくなることがわかっています。頻尿や尿失禁を心配して、自分から飲む水の量を制限したり、食欲が衰えて食事から摂る水分量が少なくなったりなどの生活における水分摂取の減少も脱水の原因となります。特に気をつけたいのは、家族で暮らす健康な高齢者です。脱水症のリスクは介護施設の高齢者よりも高いと報告されています。

脱水症を予防するには、1日あたり最低でも1.2Lを目安に喉が渇く前からこまめに水分補給を心がける習慣をつけましょう。(常盤)

マンドリンオーケストラ

3月11日(月)、大分大学マンドリンクラブの皆様が17名が来所されました。

「暴れん坊将軍」「青い山脈」「真つ赤な太陽」「川の流れるように」「水戸黄門」「きよしのズンドコ節」「花」の計7曲を演奏されました。マンドリンの美しいメロディーに、入所者の皆様はうっとりとき聞き入っていました。

お馴染みの曲の演奏に自然と拍手が出ます。曲に合わせて手踊りを楽しんでいる方もちらほらと。楽しい時



間は、あつという間に過ぎます。アンコールをお願いし、「真つ赤な太陽」「青い山脈」の2曲を演奏してくださいました。「青い山脈」は、利用者の皆様と一緒に歌をうたいました。生演奏に合わせて気持ちよく歌って、とても満足されたようでした。最後は、マンドリンクラブの部長より田村事務長に花束が贈呈されました。大分大学『マンドリンクラブ』の皆様、お忙しい中ありがとうございました。来年も、来所いただけるのを楽しみにしています。(大海)

ひな祭り



3月22日(金)、大樹で「ひな祭り」が行われました。今回は日吉座一座の皆様が来訪してくれました。

すばらしい歌と艶やかな踊りを披露していただき、入所者や利用者の皆様も感激していました。

次に、デイ職員による『カエルの合唱入所・利用者の皆様と』と一緒に輪唱！みなさん大きな声で上手に歌えていました。カエルの衣装も「カワイイ♡」と言っていただけでした。大きな声で歌って、笑って、楽しかったです。(小串)



入所

今年のお花見は暖冬で早く開花すると言われ、平成最後の大樹のお花見を楽しめるようにと、

3月31日(日)に行いました。

が、当日は風が強く寒かったため、1Fホールで桜を窓越しに見ていたとき、歌や体操を行って楽しい時間を過ごしました。そして最後に美味しいケーキとホットコーヒーをいただき、おかわりをする方もいて好評でした。みなさんの笑顔が見られ、私たち職員も嬉しくなりました。



(森田)

来年のお花見は屋外で盛大に行えるように、入所者皆様の健康管理につとめていきたいと思

デイ

デイケアでは、お花見ドライブを4月1日(月)から6日(土)

に実施しました。

今年、長崎鼻の菜の花、栗島神社・真玉球場の桜巡りコース、そして道の駅でお買物です。長崎鼻の菜の花は、見渡す限り黄色で美しく「綺麗やなあ！」と大好評。皆さん、素敵なお花見で記念写真が撮れました。桜の花は初日は二分咲でしたが、日に日に花が咲き、最終日には満開になりました。道の駅では、家族へのお土産を楽しそうに選ばれていました。

お花見

職員

今年のお花見会は4月6日(土)、毎年恒例の権現崎で行いま

「良い思い出になった」と言っていただけのドライブが出来ました。(大海)

した。全国的に満開が早めでしたのでこの日にしましたが、権現崎の桜は7〜8分咲きといったところで、満開には少し早い感じでした。しかし、晴天にも恵まれ、春風も心地良い程度に吹いて、ブルーシートの上で食べるお弁当は最高でした！参加数は全体で70人となりましたが、仕事の都合で一同一斉に集まることはなかなかできません。来年は権現崎を埋めるほどの職員が集まって、お花見会ができればと思っています。(松原)



大樹からの お知らせ

◆5月18日(土)に予定しておりました大運動会・家族会につきましては、感染症による体調不良の方が多く、日程を変更させていただきます。迷惑をおかけしました。心よりお詫び申し上げます。感染の方が確実に減ってきておりますのでご安心下さい。大運動会・家族会の日程は、改めてお知らせさせていただきます。たくさんの方のご参加お待ちしております。

◆入所者さまのご家族様におかれましては、毎年7月ごろに介護保険負担限度額認定証の手続きをお願いしております。この手続きは施設での代行は出来かねますので、忘れずをお願い致します。(猪俣)

ボランティアに来てくださった方々

(平成31年1月1日)

平成31年3月31日

2月10日 こども歌舞伎様

歌舞伎演奏

3月11日 大分大学マンドリンクラブ様

楽器演奏

3月22日 日吉座一座様

歌・踊り等

《定期的に訪問して頂いている方々》

峯 千恵子様 3B体操

深蔵 孝子様 歌

皆さんありがとうございます。

スタッフ紹介

山下 さやか

(堀田医院 事務)



インタビュー

出身地は？

A、国東市国東町です。

Q、趣味は？

A、映画鑑賞や温泉巡りまではいきまさんが入ることです♪

Q、楽しみや挑戦したいことは？

A、友だちと遊ぶことや姪っ子に会ってお出かけ♪

Q、行ってみたいところは？

A、北海道！(カニ♡)

Q、今後の抱負は？

A、まだまだ覚えることがたくさんあつて何一つ自信が無いので、先輩のようにブレずに正確に仕事をこなせるようにしていきたいです。

職員募集

楽しい職場です！ 私たちと一緒に働きませんか？

●大樹 看護師・准看護師

介護老人保健施設における看護業務の全般・入所者の健康管理、服薬管理等の看護業務等

●大樹 介護職員

老人介護施設における介護業務全般・入浴介助、食事介助、排泄介助、レクリエーション等

※詳細な条件等はハローワーク国東にてご確認ください。

お問い合わせは

大樹・田村まで

(0978-734021)

百寿のお祝い



笛田 ハル子様

3月27日(水) 14:30より 入所者の笛田ハル子様のお祝い(紀寿)のお祝いに大分県福祉課より表彰、豊後高田市市長よりお祝い訪問と表彰をいただきました。

本当におめでとうございます。美味しいものをたくさん食べて、これからもお元気でいてください。

潮の香通信

特別養護老人ホーム
姫見苑

〒872-1401
国東市国見町伊美
3855番地
Tel 0978 (82) 1161



書き初め



正月二日に入所者の皆様
に筆を持っていただき、正
月恒例の書き初めをしたた
めていただきました。
「正月」「元旦」「うめ」
の手本を前に、皆さんす
すらと筆を運んでました。
こう言ったら失礼ですが、
上手に書けましたので、清
書されたものを廊下に掲示
させていただきました。

(中堀)

節分 鬼退治



毎年恒例の行事ですが、いつもとは違ったこと
をしたと実行委員で話し合い、インターネット
で調べたら、関心のある記事を見つけたので参考
にさせていただきます。
チラシを数枚丸めて切り込みを入れたハタキ状
の棒で鬼を叩くというもので、紅白の玉をぶつけ
る人々と半々になって、鬼退治をしてみたいま
した。鬼役の職員がはく半ズボン、黄色いゴミ
袋をガムテープで留め、黒いテープを貼りました。
この2年間にいろいろと行事を行いました。が、
入居者の皆様がこれほどハッスルして盛り上がっ
たのは、かつて無いことでした。
(有光)



ひな祭り

3月6日(水)午後3時からリハビリ室
において、ひな祭りを開催しました。
実行委員会で「今年は趣向を凝らしてみ
よう」と各種意見が出たなかで、『ひなあ
られ入るかな?ゲーム』をすることに
なりました。人形中央のパックリ開いた口に、
ひなあられに模した玉を投げ入れてもらい
ました。また、このゲームと同時に進行で、
職員による歌唱と踊りで会場を大変盛り上
げていただきました。お人形たちもおなか
一杯にひなあられをいただき、幸せそう
でした。このお人形さんたちは現在、玄関前
でお客様のお迎えをしてくれています。

(大野)



厨房便り

○ひな人形ずしをスタッフと協力して作
成しました、ずし飯で作ったおにぎりに
薄焼きたまごの着物を着せ、インゲン
の笏を持ったお内裏様と、ニンジンの扇を
持ったお雛様のお寿司でしたが「可愛ら
しい」ととても好評でした。
(瀬口)

お品書き

- ・ひな人形ずし
- ・唐揚げ・春巻き
- ・菜の花の辛し和え
- ・カスタードプリン
- ・イチゴ添え
- ・すまし汁



お花見会

4月6日(土)、昼食時に入居
者数名の方から「天気がいいから
外に出てお花見がしたい」とのご
意見がありましたので、午後およ
つ時に苑庭に出て満開の桜を堪能
していただきました。
当初は火曜日に予定してました
ですが、肌寒く延期としていまし
た。土曜日はまさに春爛漫のお花見日
和となり、屋外でのんびりと桜見
物を楽しむことができました。
桜の花の下で甘酒と桜餅風のお
菓子をいただき、皆さんとてもく
つろいでました。
(中堀)



お花見の思い出を聴きました

○戦争前のことだけど、毎年黒土(豊
後高田市真玉)の椿堂に家族全員でお
弁当を持っていき、満開の桜の下で食
べるのが楽しかった。(I・Y)
○小倉の到津遊園に幼稚園の仲間と行
き、桃太郎の銅像横の桜を見ながらお
弁当を食べ、お母さんから明治のキャ
ラメルをもらったのが嬉しくて今でも
心に焼き付いています。(I・T)
○奈良に住んでいた娘時代に、近所の
女友達5〜6人でお弁当を持って花見
に行きましたが、周りの人たちの歌や
踊りが楽しい面白いわで、皆で大笑
いしながら楽しみました。(M・K)

スタッフ紹介



瀬口かおり
(管理栄養士)

インタビュー

Q、出身地は?
A、宇佐出身です。
Q、趣味は?
A、料理やケーキを作
ることです。お店
を見て回り、各種の香辛料や調理道具、
お皿などを集めるのも好きです。
Q、楽しみや挑戦したいことは?
A、福岡や山口等の絶景スポットに行って、
美味しい料理やケーキなどを食べ歩くの
が楽しみです。
また、今後は北海道や沖縄などへもゆっ
くりと旅行して、その地方の料理も味わ
ってみたいです。

Q、新年度の目標は?
A、厨房スタッフや他の職種の皆さんと連携
し、ご利用者様の体調や状態にあった食
べやすい食事を提供していきたいです。
また、味も見た目も良く、嚥下しやすく
て栄養面にも優れた新しい介護食作りを
実現できるように、厨房職員とのチームワ
ークで努力してまいります。

お知らせ

今年のゴールデンウィークは新しい時代へ
の移行に伴い世間では10連休中の5月1日か
ら令和へと時代が変わりました。
令和の5画目は隷書体の「令」でなく、楷
書体の「宀」でも間違いではないとのこと
でした。携帯電話やパソコン環境の元号の変更
はトラブルになりそうです。

姫見苑の6月の行事をお知らせします。
6月8日に運動会と家族会を開催します。
ご家族様のご参加をお願いします。
【家族会】場所…面会室
時間…午後1時30分
【運動会】場所…姫見苑ホール
時間…午後3時
別途ご案内いたします。
(事務)

春はお花見

4月4日(木) 12時から、くにみ苑の裏庭、桜の木周辺にてお花見をしました。満開の桜の中、外で行うことができ、折り散る桜吹雪に入苑者様は声をあげ喜び、良い表情をされていました。

4月の誕生日で百一歳を迎える方の乾杯のご発声により、宴会が開始となりました。この日は入院中の方を除き、全ての入苑者様がお花見に参加されました。お花見弁当に舌鼓しつつ、談笑にも花を咲かせていました。日差しと風が強く、紅白幕をたなびかせる事もありましたが、数名の入苑者様のカラオケが始まると、手拍子を叩いたり、うなずきながら音楽を楽しんでいました。「旅姿三人男」や「詩吟」、「星影のワルツ」と続き、アカペラで「炭坑節」のごぶしのきいた歌声が始まると、いっしょか職員が列を作り、うろ覚えながらノリノリで踊りだし、「掘って掘って掘って掘って」。担いで担いで、「掘って掘って掘って掘って」。皆様、手拍子をしながらドリフーズを思わせるようなわとなり、後半には支援員西畑さんと入苑者様のデュエットで「誰か故郷を想わざる」を熱唱。懐かしい曲を皆で口ずさみ、戸外での食事や雰囲気を楽しんでいただく事ができて、よいお花見となりました。(磯崎)



もしもの時の為に...

総合(避難・通報・消火)訓練

3月14日(木) 13時45分頃にみ苑で総合避難訓練を行いました。くにみ苑では毎月1回避難訓練・年2回国見消防署の立会いのもと、総合(避難・通報・消火)訓練を実施しています。

地震の想定と火災を想定したものとあり、今回は火災想定でした。実際に通報専用電話機も使用します。入苑者様と一緒に職員も日々勉強をしています。防災頭巾を身につけ、懐中電灯を紐で吊り下げ持ち、自室部屋の窓から歩行器で安全に避難ができるように、もしもの時の為に日頃から訓練をしています。敷地が広く、また、通路の狭いコンクリート路地が周辺にあるので、転倒しない様に誘導時は声掛けし移動していただきます。地震の場合、くにみ苑は海抜21m、津波はハザードマップでは大丈夫と思われませんが、災害はいつどのような起きるか分かりません。備えあれば憂いなしの言葉通りに、日頃からの心得が大切かと思っております。交流スペースに全職員が避難できたか人数を確認・報告後終了しました。職員はその後、消防訓練を受けました。災害が起きない事を一番に願うばかりです。(西畑)



調理室からの
1ポイントアドバイス



五月五日「端午の節句」。端午の「端」は物のはし、つまり「始まり」という意味です。また、「午」は「五」に通じることから「端午」は、月の始めの五の日を表す言葉でした。その中でも五という数字が重なる五月五日を「端午の節句」と呼ぶようになりました。諸説ありますが、五月五日は「菖蒲の節句」ともされており、「菖蒲」が「尚武」と同じ読みであることから、鎌倉時代頃から男の子の節句とされ、甲冑・武者人形等を飾り、庭前に鯉のぼりを立てて男の子の成長を祝う様になりました。この日は邪気を払う意味から、菖蒲や蓮を軒に挿し、ちまきや柏餅を食べるのが良いとされています。由来：柏は昔から神聖な木とされており、新芽がでない古い葉が落ちないので「子供が生まれるまでは親が死ねない」。即ち「後継ぎが途絶えない・子孫繁栄」に結びつき、縁起が良い食べ物となりました。ちまき：「厄除け」、かつお：「強くたくましく成長」、たけのこ：「すこやかな成長」。苑でも季節に合わせて行事食を予定しています。(芹川)



くにみ苑農園に春の訪れ



くにみ苑の周囲には、赤や白・ピンク・紫・黄色の沢山の花々が植わっています。入苑者様が植えたものです。自分の部屋の窓から見える中庭に花や緑が有るのは気持ちの良いものです。

八重の花桃の木やツツジ・ポピー・藤の花も段々と見頃になってきました。ご家族様も是非見にいらして下さい。

昨年10月に入苑者様が植えたソラマメに至っては、もう70cm程の背丈になり花が咲きました。ソラマメの花に沢山蝶々が飛び交っています。雑草も農園一面に本格的に生えてきました。皆で草取りに励んでいます。小柄な女性の入苑者様が草取りの為に、丸いバスチェアを利用し腰かけて草取りを始めるとソラマメの背丈より小さいのでスッポリ隠れてしまい、帽子だけが見えていました。

今から収穫の時期が楽しみです。(三重野)

スタッフ紹介



重本 俊行
(くにみ苑 事務)

インタビュー

出身地は？
国東市国見町榎来です。

就職したきっかけは？
前職を退職し、次の仕事を探している時に、くにみ苑の民営化のお話と事務職員募集をみて応募しました。

仕事をして良かったところは？
今まで経験してきたこととまた違った知識が必要になり勉強になります。

大変なところは？
全くの未経験だったため、業務に関する法令を覚えたり、他にもミスが許されない経理作業もあるのです、正確に早く行う事が心がけるのは大変です。

今後の目標は？
職場環境を整えて、入苑者様がさらに生活しやすい環境を作っていけたらと思っています。

編集後記
新緑が眩しく、薫風が心地よい季節となつてまいりました。早いもので新元号【令和】に変わる新年度が始まり、皆様におかれましては、入学・就職などで新生活を始められたご家族も多いかもしれません。各施設も新入職員を迎え、身の引き締まる思いで心機一転。次回の広報誌も楽しみにしてください。

(くにみ苑 磯崎)