



# あじさいだより

誠和

2016. 12

Vol. 221

## トリック・オア・トリート！ハロウィンパーティーを開催しました！

特別養護老人ホームでは、10月9日(日)に少し早めのハロウィンパーティーを開催しました。ハロウィンの説明を職員がすると「ハロウィン??なんじゃろうかな」と不思議な顔をされるご利用者様が大半でした。かぼちゃを見せると「ああ！南瓜の日かな！」と“ハロウィン=かぼちゃの日”と誤解されているご利用者様もいました。職員が用意した、仮装道具をご利用者様に身に付けてもらいました。みんな「あんたよう似合ってるが～」と普段見たことのないものばかりだったので、目をキラキラとさせ食い入るように見入っておられました。かぼちゃのマントや悪魔の角など「どうかな～」と笑顔も見られ、職員もご利用者様と一緒に楽しむことができました。

また、ハロウィンということでお菓子の代わりにパンケーキをご利用者様と一緒に焼いて食べました。フルーツをのせたり、はちみつ・チョコレートソースをかけて食べました。「あんた上手に焼けるなあ。私はこんなの初めて食べた！」と喜んでいただきました。またご利用者様が笑顔になれる企画を考え一緒に楽しみたいと思いました。



## 備えあれば憂いなし！避難訓練を実施しました！

各地で次々、聞かれる地震や台風等の甚大な被害を踏まえて、10月12日(水)にグループホームでも夜間の火災を想定した避難訓練を行いました。グループホームでは年3回、日中想定や夜間想定で避難訓練を実施しています。今年は2回目で、訓練を行う際には、事前に大きなベルが鳴ることを、ご利用者様にもお伝えしていたのですが、実際に鳴ると、「音の大きさにびっくりした！」「練習と思っても慌てた。」等、色々な感想が聞かれました。職員からも、「緊張して通報の手順に手間取った。」「実際、夜間に火災が起きると相当大変なことになる。」「状況を把握しながら安全な所へ避難しなければいけないが、その判断がとても重要だと痛感した。」等の反省点が聞かれました。訓練のあと、ご利用者様とお茶を飲みながら、「笑って暮らせることは何よりじゃなあ。」と日頃の何気ない生活に有難さを感じた一時でした。



## あじさい講座

日時:12月3日(土)10:00～11:30  
 場所:あじさいのおか牛窓 あじさいホール  
 内容:「おくすり講座 ～薬を安全に使うために～」  
 講師:ハロー薬局 尾張店 兒山 智治先生  
 参加費:無料  
 (事前申し込み不要。どなたでも参加可能です。)  
 問合せ先:デイサービスセンターあじさい とんぐう 頓宮  
 TEL:(0869)34-6366  
 ※どちらもお誘いあわせの上ご来館ください。

## お知らせ

## ヘルスケアセンターあじさい

日時:12月25日(日)9:30～12:30  
 場所:デイサービスセンターあじさい  
 内容:リハビリ機器やマッサージ機器を自由にご使用いただけます。(介護認定不要・年齢制限なし)  
 参加費:400円(乗り合わせの運転手の方は無料)

### ◆寄付・寄贈御礼(10月)◆

川口 眞弓様、為房 信幸、原野 正彦様  
 野口 勝様、ニューモラルサークル様(順不同)  
 ありがとうございました。

# ボランティアの輪

## ◀ 3B体操 岩谷先生 ▶

みなさん、3B体操はご存知でしょうか。「ボール」「ベル」「ベルター」の頭文字を取ったもので、音楽に合わせて楽しく体を動かす健康体操です。あじさいのおか牛窓では外部より3B体操の先生をお招きしています。体操の前には、先生とご利用者様が話をしながら「昔はこういうのがあったよね。」「良かったね。」と会話をする時間もあり、ご利用者様にとって楽しい時間になっています。さらに、昔懐かしい曲に合わせて、足や手を動かすことでこころも弾み、みなさんとても生き活きた表情をされています。腰痛を持っているご利用者様からも、「これなら、ゆっくり音楽に合わせて体操が出来るから良い。わたしには合っているわ。」との言葉がありました。

岩谷先生からは、「みなさん、積極的に取り組まれてお元気だな〜！と感じます。また、体験されるごとに可動域も広がり動きがスムーズになっている方が多くおられます。3B体操は、皆様の表情や動きを見ながら行い、また交流の場にもなるのではないのでしょうか。」とのお話がありました。これからも、「こころとからだ」が動く時間を大切に出来たらと思います。



# 健康講座

インフルエンザのA型やB型というのを耳にされたことがあるかと思いますが、その違いをご存知でしょうか？今回はそれぞれの症状の特徴と違いをご説明します。

	インフルエンザA型	インフルエンザB型
流行するスピード	とても速い	ゆっくり
感染経路	人から人 動物（豚や鳥など）から人	人から人
流行するシーズン	12月から1月にかけて	3月から春先にかけて
症状の重さ	重症化することがある	比較的軽いケースが多い
症状の違い	高熱が出やすい	高熱が出ないこともある 消化器症状（下痢、腹痛）が出やすい

\*インフルエンザA型は感染力が強く、日本では毎年季節性インフルエンザとして流行しています。また、A型は突然変異をおこやすく、それによって生まれる新型インフルエンザウイルスが、大流行をおこす元凶です。



### < 予防方法 >

- ・流行前のワクチン接種（インフルエンザワクチンをしてから1~2週間をかけて抗体が作られます）
- ・外出後の手洗い、うがい      ・適度な湿度の保持      ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ・人混みや繁華街への外出を控え、やむを得ず外出する際のマスク着用

## スタッフのひとり言

ご利用者様に編み物が得意な方がおられ、刺激を受け何十年ぶりにマフラーを編むことにしました。「とても簡単よ。」と言われ始めたのですがなかなかうまくいかず、ふわふわのマフラーにはほど遠い感じでした。色々アドバイスを受けながら半分位編め、順調に進んでいます。12月頃にはモヘアのマフラーが完成予定です。

（デイサービス 篠原 まさこ）

あつという間に年末になりました。1年の過ぎるのが早いこと。年末のイベントといえば、大掃除です。新年を迎えるにあたって、部屋と心のほこりを取り除きたいと思います。ただ、あつちこつちにトラップがあり想い出の品を手にしたり、写真を見ていると時間が止まってしまうので注意ですが、誘惑に負けないように頑張ります。

（デイサービス 紀井 ひろこ）