

京都市下京区・南区の明るい暮らしを応援

のぞみ

2019 秋号
vol.8



contents

- 特集 東九条カルチャーシーン
- 時事コラム(認知症との関わり方)
- 活動レポート(崇仁)
- のぞみの園は働きやすい職場
- インフルエンザ予防・新人紹介・のぞみ食堂

表紙写真撮影:守屋友樹



社会福祉法人
カトリック京都司教区 カリタス会

ノガミツツプロジェクト 中庭完成報告

東九条のぞみの園をわらびがなで書くと「わがしくじょうのぞみのぞみ」。「の」が三つあることから、ノガミツツと山本さんが名付けました。

京都市の「文化芸術による共生社会
実現のための基盤づくり事業」として、
今回ノガミツツプロジェクトに深く
関わってくださった山本麻紀子さん。
コーディネートに関わってくださった
HAPSの皆さん。

なかなか手が行き届かなかった中庭
から、芸術家の視点で練熟く安らぎの
場所へと変貌を遂げることができまし
た。またご入居者の思いを形にして一
つの作品にして頂きました。そんな山
本さんからノガミツツプロジェクトの
集大成。ぜひ、ご覧ください。



ノガミツツ ガーデンが 活躍しました!!

今年の夏祭りでは、ノガミツツガーデンのお花や草木を使い、山本麻紀子さん講師のもと、地域の方々と一緒に製作をしました。草花から取った糊液に和紙を浸し、色を付け、そこにお好みのお花や葉っぱを付けてからラミネート用紙でコーティングすれば完成。個性彩る作品が多数でき、子どもから大人まで楽しむことが出来ました。今後も、ノガミツツガーデンを活用して地域に根差した施設を目指していきたいと思ひます。



2018年6月より、ぞみの園に
週1回の程度通わせて頂き、施設職員
の方々、利用者さんや入居者さんとの
関わりを持ちながら、プロジェクトを構
想・展開してきました。

プロジェクトは、大きく3つの柱を掲
げて進んでいきました。1つは、園芸委
員会の皆さんと協働での中庭づくり、
ノガミツツガーデン、もう1つは特養の
入居者さんとの対話から作品制作を行
いました。これらの成果発表の場として
2019年2月に展覧会を開催させて
頂きました。ぞみの園の関係者さんや
地域の方々に見てもらいたいと思
いが強かったため、展覧会会場は元山王
小学校に志願しました。

作品制作に関わって頂けた方々に作品
を見て頂くことはこの上ない喜びでし
たし、頂いた様々なコメントは、嬉し
ながらも制作に全力で取り組んだ後のこ
要素のようでした。ノガミツツガーデン
は、今では地域の方々から頂いたおす
わけ植物だけでなく、もともと中庭に植
わっていた木々たる、雑草や、緑や、雑
草、雑草がひしめきあっています。畑
も、職員さんや地域の方々为主导で管理
されています。

山本 麻紀子



その人の可能性、 支えていきませんか？（前編）

東九条地域包括支援センター
社会福祉士 那波 範英

はじめまして。東九条地域包括支援センターの「相談員」と申します。私は今年、認知症のケアに関わることができました。認知症のケアは、高齢者の生活の質を向上させること、また、家族や介護者の負担を軽減すること、そして、地域社会の活性化を図ることです。認知症のケアは、高齢者の生活の質を向上させること、また、家族や介護者の負担を軽減すること、そして、地域社会の活性化を図ることです。

◆認知症は「恥ずかしい」こと？

地域包括支援センター（以下、包括）は高齢者のための総合相談窓口です。包括には様々な相談が寄せられます。その中で認知症に関する相談は、増加傾向にあります。認知症のケアは、高齢者の生活の質を向上させること、また、家族や介護者の負担を軽減すること、そして、地域社会の活性化を図ることです。



◆「恥ずかしい」こと？

認知症の相談の際に「何かからなうな」と言われることがあります。これは、認知症のケアは、高齢者の生活の質を向上させること、また、家族や介護者の負担を軽減すること、そして、地域社会の活性化を図ることです。

認知症のケアは、高齢者の生活の質を向上させること、また、家族や介護者の負担を軽減すること、そして、地域社会の活性化を図ることです。認知症のケアは、高齢者の生活の質を向上させること、また、家族や介護者の負担を軽減すること、そして、地域社会の活性化を図ることです。

活動レポート



崇仁デイサービスうるおい

壁紙作り & ひだまり散歩

デイサービスに求めているものは何か、それは利用者様ご家族様、ケアマネジャー様それぞれにより違いがあると思いますが、少なくとも「利用者様が安心して居られる場所」であることは共通だと思えます。



紙として持って来てくださるので、デイサービスでも同様な交流ができればいいかなと思っていました。貼り絵ができれば隣の児童館へ持っていき予定です。



子どもとふれあうことで利用者様の役割であったり、活気などに結びつくようです。始まったばかりの取り組みですが、みんなが楽しみを持って生き生きと過ごしている様子と良いなと思っております。

感染予防

インフルエンザの予防をしましょう

東九条のぞみデイサービス看護師 小山田 悦子

インフルエンザは気温が低く乾燥している冬場に大流行するため、流行期を迎える前である10月～11月頃から予防接種を開始しています。インフルエンザは予防接種に加え、日々の生活習慣でも予防することができると言われています。

「日常で出来るインフルエンザの予防」

混雑する場所は極力避け、外出後の石鹸と流水による手洗い、うがいは徹底しましょう

○万全を期するのであれば手洗い、うがいに加えて入浴し全身を洗う。インフルエンザウイルスはたとえは、ツルツルのドアノブでは、48時間生存し8時間までは感染力が強いそうです。混雑するところではマスクを着用しましょう。

部屋の温度、湿度設定はしっかり!

○インフルエンザウイルスは、乾燥している空気が大好きなので、湿度が上がるとインフルエンザウイルスの生存率は下がるといわれています。湿度が下がると喉の気道粘膜による防御機能が低下し、ウイルスに対する抵抗力も下がってしまいます。部屋を暖かくして湿度を上げることがインフルエンザ対策となります。部屋の湿度を上げる方法としてお湯を沸かししたり、加湿器を使用したり、洗濯物を部屋干ししたり、しずくが落ちない程度の濡れタオルを2、3枚干すといったことがあげられます。

ウイルスに負けない免疫力・体力をつける。

- 栄養バランスのよい食事・十分な睡眠時間・適度な運動によってウイルスに対する免疫力が上がり、外から侵入したウイルスを免疫細胞が退治します。
- 唾液で口内を潤すことで、唾液中にある抗体がウイルスの侵入を防ぎます。水分摂取をこころがけましょう。
- 口腔ケアを行い、口腔粘膜の炎症を防ぐことでウイルスの付着を防ぎます。歯磨きをきちんと行いましょう。

「予防接種を受ける」

- 予防接種を受けることでインフルエンザにかかったとしても症状が軽くなったり、急激な病状変化が抑えられることがあります。
- 主に65歳以上では予防接種法に基づき、費用負担が軽くなる制度があります。予防接種を受ける際に自分のかかりつけ医に相談してみてください。



2019年は4月頃まで流行が続きました。日々の習慣によって免疫力を維持、高めることでこの冬からの流行時期を乗り越えましょう。

新人紹介



東九条のぞみ特別介護老人ホーム
【職種】介護士
【趣味】読んでいるファンタジー小説
【一言】利用者様が日々笑顔で過ごせる様に頑張りたいと思います。



東九条地域包括支援センター
【職種】介護支援専門員
【趣味】SNSする、マラソン大会に出る。
【一言】前職が他の自治体の地域包括支援センターでしたので、戸惑う部分もありましたが、頑張りますので、ご指導よろしくお願いします。



東九条のぞみ特別介護老人ホーム
【職種】介護士
【趣味】クラシック観賞
【一言】利用者様の笑顔が沢山見られるように頑張ります。宜しくお願い致します。



若狭デイサービスうるおい
【職種】介護士
【趣味】音楽鑑賞、カラオケ
【一言】日々字ばかり読まながら、笑顔で仕事をするのが大好きです。よろしくお願いします。



東九条のぞみデイサービス
【職種】介護士
【趣味】音楽鑑賞、お菓子作り
【一言】利用者様の笑顔を大切に奉仕していきたいと思っております。よろしくお願いします。



「動物たちとの癒しタイム」 兼にデイサービスうるおい 木村 文子

私の大体の休日の過ごし方はテレビを見たり、お昼寝をしたりぼーとして過ごす事が多いのですが、稀とお話が合う日はさまざまな理由で保護された犬達が新しい飼い主に出会える保護カフェに行っています。

カフェにいる犬達はほとんどが病気がったり体が不自由な犬が多くそれでも一生命に生きていて愛嬌もあって楽しく過ごしています。カフェで出会う人達も犬好きが共通なので初対面でも楽しくお話ができます。私は今、犬が飼う事ができないのですがカフェの犬達が新しい飼い主に出会えて卒業していくのを見るのが嬉しい気持ちになり私もいつかまた飼えたらな~と思いつつ見守っています。この前、小動物カフェにも初めて行ったのですが、普段あまり触れ合えないフェレットやモモンガなどと過ごせるカフェで、どう触れ合えばいいのか戸惑いましたが何ともいえない愛情が可愛くて時間を忘れるほど楽しかったです。私にとっても動物と触れ合う事は深く癒しの時間です。あと、ランチや買い物に行くのも癒しの時間です。私の休日は癒し一番に過ごしています。



のぞみの園は働きやすい職場!!

～休日の過ごし方～



「こころもからだもリフレッシュ!!」

島原地域包括支援センター 宮田 豊子

お休みの日は 知人や友人 家族と(特に孫と)一緒に美味しい物を食べに行ったり 日帰り温泉で一日ゆっくり過ごしたり夏休みや冬休み等 孫と二人で出かける旅行も楽しみです また なかなか時間が取れませんが、南の島に行ったらダイビングやシュノーケリングなど自然に触れて 心も体もリフレッシュして また 仕事頑張ろうっと思えるのです



「国体での入賞を目指して」

東九条のぞみデイサービス 山内 皓平

毎週木曜日、京都市障害者スポーツセンターで京都SC(京都障害者水泳クラブ)の部員として水泳の練習をしています。全京都市水泳大会・水泳記録会・近畿身体障害者水泳選手権大会(近畿大会)・日本パラ水泳選手権大会(全日本大会)等に出場しています。

今年の10月に全国障害者スポーツ大会に京都市代表で出場する事になりました。得意種目である自由形や現在練習中のバタフライで良い記録が出せるように頑張っています。

普段の練習では、疲れることもありますが1番仲の良い9歳下の男の子と一緒に泳ぐことで元気をもらったり、面影を見ることができて嬉しく感じるので楽しく練習することが出来ています。

男の子とは5年前入部した時、初めて会いました。最初はどやどや面影を見ようかと悩んでいましたが、様子を見ていた当時の自分とそっくりだったので自分が今まで他の人にしてもらってきたように接していきなりました。

今では、お互いの連絡先を交換してショートメールでやりとりしたり、大会と一緒に写真を撮ったり、水泳以外の日にも仲良くしています。

日曜日は市内の寺社巡りや、好きな歴史上の人物の墓参りに行っていて、大会前には好きな知恵院にお参りに行き自己ベストを更新出来るようお願いしています。



簡単 ピンパ井



材料

ごはん 2杯分
豚肉 100g
もやし ½袋
ほうれんそう 1袋
キムチ(市販) 100g
焼肉のタレ(市販) 大さじ2〜3
たまご 2個

作り方

- ①もやしは、耐熱容器に入れラップをしてレンジで加熱。粗熱がとれたら水気を切る。調味ダレの½量を混ぜ合わせる。
- ②ほうれん草をゆでる。水にさらしアクをとり、3cm程にカットする。調味ダレの½量を混ぜ合わせる。
- ③豚肉は、一口サイズにカットし焼肉タレにからめる。フライパンを熱し、炒める。
- ④卵は目玉焼きにする。
- ⑤どんぶりに温かいご飯を入れ、その上に①、②、③、キムチ、目玉焼きを彩りよく盛り付けて出来上がり。皿に盛り付ける。

調味ダレ

ごま油 大さじ2
すりごま 大さじ2
塩 小さじ⅓
鶏ガラスープの素 小さじ1と½

スポーツの秋!! スタミナ料理

スタミナとは、長時間疲れず動くことのできる持久力のこと。スタミナをつけるためには、持久力を高める効果が期待できるもの、また不足すると疲労感を感じやすい栄養素などを補うことが重要です。

ご飯、パン、麺類などの糖質は、脳や身体を動かすスタミナ維持に欠かせないエネルギー源です。ご飯を食べると、酵素の働きにより分解されエネルギーに変わります。この分解をサポートするのがビタミンB1です。ビタミンB1を積極的に摂ることで、糖質を効率よくエネルギーにかえ、スタミナ維持につながります。ビタミンB1は、不足すると糖質の分解がうまくいかなくなり、疲労物質がたまり疲れやすくなります。

ビタミンB1は、豚肉やうなぎ、豆類に多く含まれ、ニンニクやニラ、ねぎ類などと一緒に摂ることで吸収率がUPします。

食材を上手に組み合わせるバランスよく食べ、バテ知らずの身体を目指しましょう!!

管理栄養士 山岡 舞由

編集後記

広報誌を作り上げるのが「編集員」の「仕事」であり、「役割」です。もちろん編集員が記事にして記載するだけでなく、「東九条のぞみの園」に関係する皆様にも記事をお願いする事もあります。

この編集後記を書いている時点では機関誌は完成していません。全ての写真・記事が出揃った状態で編集後記を書いているわけではないです。したがって、この文章はある意味、「未来へ向けたもの」もしくは「出来上がるだろう機関誌」へ向けての書き物になります。

発行は九月です。九月はすでに寒いのでしょうか？秋の紅葉が早まり既に色づいているのでしょうか？さんまや米は豊漁・豊作でしょうか？いろいろと思いをのせてしまします。

編集後記というのは普通、編集員の編集した後の感想や思いをつづる欄なのですが、これだと編集前記？ですね。

今回、初めて機関紙の編集員という担当を受けて、部署の職員にこんな風なテーマで書いてくださいとお願いしました。皆さん快く引き受けてくださり本当に感謝しています。

日々の仕事に従事している人あるいは利用されている方々、またのぞみの園に関係している方々へ少しでも施設について触れていただけたら幸いです。

編集委員 吉田 和司

