

自宅でできる体操

新潟の冬が始まり、寒くなりました。足の血流をよくしましょう。転倒予防にも効果があります。

※各のおすすめ体操※

①太ももから膝にかけての前の筋肉を動かす運動



②足のすね、足の裏を動かす運動



③お尻から太ももにかけて伸ばす運動



図：転倒予防体操のアクティビティ
(監修：東京都福祉保健財団、ひかりのくに株式会社)



皆様ありがとうございます ございます

若葉会様、ひまわり会様
二条年金受給者協会加茂支部様
葵幼稚園様
加茂市老人クラブ連合会様、花音様
七谷民謡研究会・七谷JA女性部様
廣園寺様、幸友会様
下条地区保健推進員様
八幡すずらん会様、幸町育成会様
株式会社山忠様、葵中学校様
加茂中学校様、下条小学校様
ぶれじョブひまわり様、木戸貴美子様
小池栄子様、知野ナツ子様

新潟県介護老人 保健施設大会

今年度老健大会において、日々研究していた成果を四例発表しました。その中の一例「感じ取ってください！この手の温もり」が奨励賞（約百例の中から選出された八例の内の一つ）を受賞しました。認知症の方の昼夜逆転への取り組みを研究したものでした。



感染症にご注意を

インフルエンザ、ノロウイルス感染にご注意を
どちらとも感染すると体力のない高齢者の方は重症になりやすい病気で、しかし、どちらも予防することができず、手洗い・うがいをきちんとするのはもちろんのこと、人ごみに出るときはマスクを着用し、「一枚貝（カキなど）」などはきちんと火を通してから食べましょう。
また、インフルエンザワクチンを接種することでもかかって軽くすむ場合があります。まだ接種していない人はワクチン接種することをお勧めします。



新年会のお知らせ

恒例の新年会を一月二十日（日）午後二時より行います。
さくら社での初詣や他いろいろ。どうぞ、ご家族様も一緒にご参加下さい。

編集後記

さくらだよりを作成しながら一年間を振り返ると、請求システムの変更や新車購入など、新しい事が多くあった一年だと感じました。
まだまだ寒い日が続きます。体調には十分気を付けて元気に冬を乗り越えましょう。（K）

さくらだより

第20号
2013. 1. 1



再度の勤務に挑戦



施設長 岩井 昭一
振り返れば平成二十年十二月心臓病を

発症しましたが、後任が見つからず不安ながらも勤務を続けていました。平成二十二年十一月漸く後任の草野先生が着任されましたので、小生は退職し病気療養と隠居生活に入りました。初めは何となくうつ傾向でしたが、二、三ヶ月後からはこの生活に馴染み、毎日楽しく過ごしていました。新聞、テレビを主軸として、スーパー、書店や映画館に行ったり、近くを散歩したりしました。また、地域の老人会に入会し昼食会や近くの温泉旅行等にも参加し、優雅な日々を暮らしてました。

ところが草野先生の退職により、再度勤務を依頼され一瞬戸惑いましたが諸般の事情を考慮して、お引き受けを決めました。幸いほとんどの職員の方々は顔見知りですので、これなら勤務出来そうと勇気づけられました。また、入所者も知っている方々もかなりいらっ

時の経つのは早いもの



前施設長 草野千鶴子
時の経つのは早いもので、岩井先生からバトンタッチしてから二年が経ちました。

私は、山形の人間なので、長くても二年のお約束で、施設長を務めさせていただきますが、お約束の期限内になりました。知り合いのいないままやってきた加茂でしたから、最初は不安がたたくさありました。医師会の集まりには積極的に参加し、かかりつけ医になって下さっている先生（紹介状や処方箋など紙面の上でお名前を知っている先生）には、心がけてご挨拶をし、加茂の先生方は優しい方々でしたので温かく接していただきました。ありがたうございました。加茂に来て間もなく、東日本大震災が起こりました。建物も無事で入所の方々も震災で怪我をされた方はおりませんでした。計画停電の予定も組まれましたが、停

電することもなく節電に努めることで対処できたのも不幸中の幸いだったと思います。万一の事態に備えて食事の時間を変えたり、メニューを工夫したり、透析の患者さんの送迎時間を調整したり皆で工夫したのを思い出します。

任期中、苑内でインフルエンザやノロウイルスの集団感染もなく経過しました。利用者の方々、看護職員、介護職員、厨房の方々のうがい手洗い励行によるお陰と感謝いたします。

職員が夜遅くまで残り、新年会や納涼会の企画・準備をしていたことも、今となっては懐かしく思い出していません。新年会では久しく初詣をしていない入所者のことを思って、急ごしらえのさくら神社をつくりました。鳥居も有り合わせの家具を工夫して立て上げました。鈴を鳴らすための紅白の綱も職員の手作りでした。機転を利かせて神主さんに扮してくれた人もいました。このチームワークの良さがさくら苑の原動力となっていると思います。もちろん入所者の方々にも初詣を楽しんでいただき、本当に良かったと思っています。今年は何んな新年会になるのでしょうか。

今後は、再びペテランの岩井先生が施設長に戻られます。先生のご活躍と、利用者皆様のご健康を山形よりお祈りいたします。任期中は大変お世話になりました。本当にありがとうございました。



さくら苑の一年間

一月

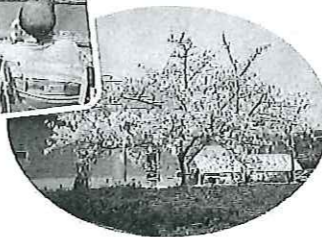
さくら神社にてお参り。
獅子舞の披露や餅つき体験も。

みんなで豆まき。
オニは外!!
福は内!!



三月

ひな段を飾って
ひな祭り♪
おいしいご飯も
いただきました。



四月

さくら祭りとお花見ツアー。
加茂の桜名所へお出かけ。



五月

中庭で野菜の栽培スタート。



六月

空を見ながら中庭でランチ。
甘くておいしいイチゴ狩り。



八月

新車を購入。
車イスが一台乗ります。



九月

敬老会の開催。
七谷民謡研究会様
より踊りの披露も!!
担当者より一言

初めて企画・運営をして、思ったように準備が進まず大変でした。しかし、当日は長寿の方の表彰やボランティアの方の協力もあり、たくさんの方の笑顔や「感動した」等の声を聞くことができ、とてもうれしかったです。(T)



十月

年に二回の避難訓練。



十一月

収穫を祝い、翌年の
豊作を祈念した収穫
祭!!
オードブル料理や踊り、太鼓など楽しい一日となりました。
担当者より一言

今回の収穫祭では、盛大な太鼓や踊りを鑑賞し、みなさんでオードブル料理を味わってもらいました。太鼓の響きに感動し、その後のオードブル料理では「みなさん」これにしようか」と迷っていたのもとても楽しそうでした。(K)

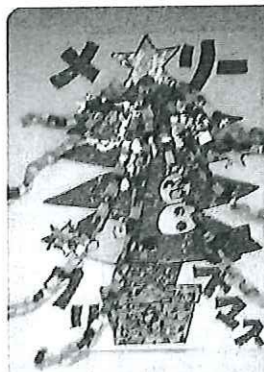


十二月

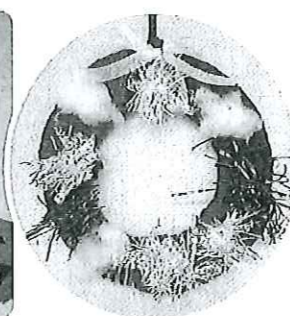
雪だるま大成功!!
早めの雪、到来ということで、雪だるまを作り、中庭へ飾りました♪



作品コーナー



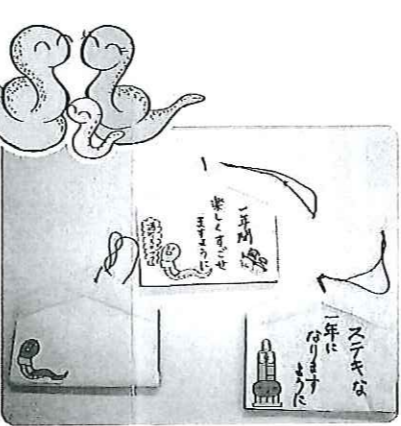
1階御利用者様



貼り絵にリース作りとクリスマスを盛り上げました。



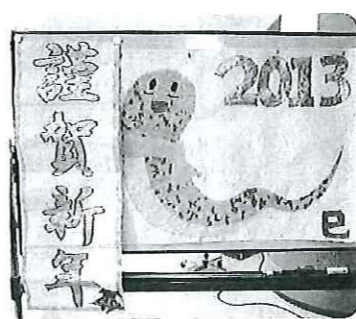
通所御利用者様



手作り絵馬で2013年を願う!!



一番難しかった…糸通し。皆さん真剣です。



今年は巳年。願いを込め貼り絵にチャレンジ!!



中学生のボランティアさんと一緒にクリスマスカードを作りました。

健康ウォーク



さくら苑の廊下は周回でき、1周100mです。毎日、自分で目標を決め歩いている人もいます。中庭を眺めながら歩くことができ、ちょっとしたお散歩コースです。そして中庭の野菜や果物そして風景を見ながら四季を感じ取れる場所となっています。



加茂市の株式会社山忠さんより無償で提供いただいた(全国的に有名な足首ウォーマーの端材)材料で作品を作成しました。座布団やなべ敷き・小物入れなど、ご利用者の皆さんのアイデアは尽きることなくいろいろな作品が完成していきます。皆さんの指先の訓練にもなり、作品もできこれこそ一石二鳥です。まずは「山忠様…本当にいいものがあります。」