

# ひなたぼっこ通信

2016年  
6月号

## ひなたぼっこ農園始動・宅幼老所・

毎年恒例、ひなたぼっこ農園の種まきが始まりました。ご利用者様に手伝っていただき、今年は規模を拡大して畑を作っています。空からの恵みがなかなか降らないので、職員は朝晩水やりに精を出しています。美味しいとれたて野菜を楽しみにお待ちくださいね。

## 春満喫

外はもう初夏・・・を通り越して夏日が続いています。『宅幼老所では、『春の味覚三昧膳』として筍ご飯にふきのとう、こしあぶら、ネギ坊主の天ぷらをご用意しました。ネギ坊主の天ぷらは初めての方が多く、「へえー食べられるの?」とても甘くて驚くおいしさでした。



## お花を育てませんか

今年も新緑の季節がやってきました。華やかな桜が終わり、木々の芽吹きや季節の草花が咲き始めています。私は茅野から15分ほどかけて車で通勤していますが、その道すがら

道路わきに咲いている花木が次々と目に入ってきます。その美しさに自然と心が落ち着き、癒されています。山藤の紫はひときわ目を引きます。赤・白・ピンクのつつじや鈴なりになって咲いているクリーム色のコテマリもかわいく、ボタンやシャクヤクも存在感があります。我が家の庭では今、ルピナスが満開で、手塩にかけたジャーマンアイリスやバラももうすぐ咲き始めます。種を蒔く時、誰もが開花の感動を思い描いていることでしょう。ケアハウスでも花の種やプランターが準備されています。自分たちの手で育てた花が満開になる日を心待ちに、一緒に種まきから始めてみませんか。(ケアハウス G)

## ひなたぼっこ 10周年 記念行事のご案内

日時：平成28年6月11日(土)  
午後1時30分～

場所：ケアハウスひなたぼっこ

### 第一部 記念講演

演者：富士見高原医療福祉センター  
統括院長 井上憲昭 先生

### 第二部 記念式典

### 第三部 祝賀会

出演 「ハッピーフレンズ」

## 突撃

### 若手職員にインタビュー!!

グループホームの若手職員たち3人に、

今の素直な気持ちを聞いてみました♪

《なぜこの仕事を選んだ?》

①爺ちゃん婆ちゃんに育てられ身近に感じた。②何ですすかねえ。続けている(仕事)ってことは何かあるんでしょかねえ。

③高校の先生に勧められ挑戦しようと思った。

《嬉しかったことは?》

①利用者の方に「坊ちゃん」と呼ばれること。

②ご飯を作って褒められること。

「ももちゃん」と呼ばれること。

③「葎難う」と言葉を掛けられたとき。

《気を付けている事、大事にしている事》

①イライラしない。

②イライラしないこと。笑顔で接すること

③言葉使いに気をつけている

《自分の職場のウリは?》

①「マリア様」と利用者の方から崇められる職員がいる事

②「老若男女」で家族みたい。

③職員が和気あいあい。

《目指す介護職は?》

①今で精一杯です!!(笑)

②私がいるだけで職場が明るくなるように。「期待の星」が日々奮闘しながらも元気に頑張っています。どうぞ宜しくお願いします。

## ひなたぼっ(ランキン)の案内

6月9日(木)と18日(土)に行います。

時間は 10:00～13:00です。

血圧測定・健康相談・介護相談・小物作りなど行います。

沢山の方の参加をお待ちしています。

お申込みは、宅幼老所 山下までどうぞ

## 食前の口腔体操をやっています。

いつもは既成の早口言葉をやっていますが、今回、「しゃ・しゅ・しよ」を使ってご利用者が早口言葉を考えてくださいましたので、ご紹介します。ご自身が体験されたことを早口言葉にしてくださいました。

『信州の先進シャンソン歌手 招待出場 聴衆称賛 謝辞 謝礼 少々』 N様作

職員までカミカミになりながら口腔体操に使わせて頂いています。皆さんもぜひ挑戦してみてください。(宅幼老所)

## 縁起がいいグルーブホームへ

グルーブホームZFの物干しのことです。スタッフが物干しに出ると床から雀が飛び出してくるではありませんか! 床板を開けてびっくり。なんと雀が巣を作っていました。卵が3つあります。すぐに入居者様にご報告です。それからというもの、親鳥のいない間に、

入居者様は成長を楽しみに、スタッフはカメラを片手にと観察をしています。卵から孵ったばかりで羽もなく弱々しいひな鳥が、日を追うごとに羽が生えてだんだんと成長する姿に皆様喜ばれています。2羽が巣立ちを迎えたようです。幼いものを慈しむ入居者様の笑顔ですが、このような優しさで今までの人生を歩んでこられたのだと思います。「鳥が巣を作るような家なら安心して暮らしていけるほんとは縁起がいいねえ、嬉しいね」この一言に応えられるようスタッフ一同、縁起のいいグルーブホームへさらに頑張っていこうと思います。



## こまめに水分補給をしましょう!

また暑い季節がやってきました。この夏は大変暑くなると言われているようで、私たちも今から利用者様にどうやって水分摂取をお勧めすればいいか、いろいろと話し合っているところです。

一度にたくさん飲むと身体に吸収されず、お手洗いにいく回数が増えてしまいます。ですので、少量をこまめにとることが望ましく、ケアハウスの中では今のところ、食事や体操の後、入浴後には水分をお勧めすることはできていますが、各居室で過ごされている間は

スタッフの目も届きません。すぐその場で飲めるように給水ボトルに水を入れておくと便利です。

1日の水分摂取量		1日の水分排出量	
飲料水	800~1300ml	尿	1000~1500ml
食物に含まれる	1000ml	便	200ml
代謝によるもの	200ml	生理的に失われる(汗など)	800ml
合計	2000~2500ml	合計	2000~2500ml

ランニングやロードレースで使う給水ボトルなどもあります。また水だけでは体内の電解質の濃度が薄まってしまいますし、お茶では排尿を促してしまうので水分補給にはなりづらく、「経口補水液」がお勧めです。

【経口補水液のレシピ】  
1Lのお湯に砂糖40gと塩3g 好みでレモン果汁これだけです。

【飲みにくい方はゼリーに】  
経口補水液が50〜60度に冷めたら、ゼラチン20gを加えてよく溶かします。

水よりも気管支に入りづらいため安心です。衛生面にも気を付けて頂き、うまく水分をとるように致しましょう。(ケアハウス 看護師)

発行 社会福祉法人ひなたぼっこ

理事長 森 正明

〒399-0211

富士見町富士見11650-1

TEL 0266-61-2335

FAX 0266-61-2336