



発行/社会福祉法人与謝郡福祉会
 高齢者総合福祉施設 虹ヶ丘
 編集責任者/大谷 克則
 住 所: 京都府与謝郡与謝野町字岩屋600番地3
 TEL: 0772-43-2011
 E-Mail: nijigaoka@yofuku.or.jp
 URL: http://yofuku.or.jp/nijigaoka/

特養運動会

10月24日
 の午後から、
 特養ご入居
 者の運動会
 を行いまし
 ました。

皆さん準備
 体操を済ま
 されて、『玉入れ競争』と『パン食

い競争』の2競技を行いました。
 特養にはユニットと呼ばれる4つ
 のグループがあります。今回グ
 ループ対抗で競技を行い、また、
 賞品を用意したこともあって、ご
 入居者もスタッフもとても真剣に
 参加されていました。



特に『パン食い競争』では、普段
 は大人しめの皆さま方が、スター
 トの合図とともに勢いよく車椅子
 で走り出され、普段見られない一
 面を見ることができ、その意外な
 パワーに驚かされました。
 終始、ご入居者の活き活きとした
 表情が印象的でした。短い時間では
 ありましたが楽しいひと時が過
 ごせて良かったと思います。ちな
 みに、今年度の優勝は西2番組で
 した。(特養)

桑飼保育園訪問

11月15日に桑飼保育園からの
 ご招待を受け、ご利用者と一緒に
 訪問いたしました。園児の皆さん
 からお名前と年齢を聞かれると、
 ニコニコしながらはつきりと名前
 と年齢を答えておられました。
 当日訪問された方は、90歳以上の
 方がほとんどだったため、年齢を
 聞くと、園
 児たちは驚
 きの様子で
 した。

その後一
 緒に歌を歌
 ったり、紙
 芝居をみた



り、お話をしたりして過ごされ、
 ご利用者の皆さまも「元気をもら
 った」と大変喜んでおられました。
 最後に園児の皆さんからプレゼント
 トとして首飾りをかけてもらい、
 その時には感激して涙ぐむご利用
 者もおられました。

帰るときには皆が手を振り、大
 きな声で「さよなら。また来てね」
 と見送ってもらい、ご利用者の皆
 様にとっても楽しいひと時を
 過ごされたと思います。皆様とて
 も素敵な笑顔を見せてくださいま
 した。(シヨート)

ケアハウス食事会

ケアハウスの食事会をボランテ
 ィア様にお手伝い頂き、毎月一度
 行っています。11月は22日の火曜
 日に行いました。

毎回、食事のメニューを決める
 事も大変な作業で、「ああでもない
 こうでもない」と言いながらお世
 話になっていきます。先月は随分寒
 くなってきたので、メインをおで
 んにして、その他にお汁・長芋の
 とろろ・菜っ葉ともやし炒め物
 等計四種類のおかずを作って頂き、
 美味しく楽しくいただきました。
 普段の厨房から出される食事も美

美味しいですが、食事会の場合は、
 ご入居者のお好みの一品を入れた
 り、味付けなども好みを聞きなが
 ら作っています。また、旬のもの
 とか、珍しい一品が提供されるこ
 ともあります。

食事会

の後には
 「しらす
 ぎ会」の
 皆様にお
 世話にな
 って、日
 本舞踊を
 披露して
 頂きました



た。毎年一回この時期にお世話に
 なっているのですが、毎回違う内
 容の催しを披露して頂いており、
 その中でも今年は、少々滑稽な踊
 りも演出していただいたので、笑
 いも多く、ご入居者の皆さまも楽
 しいもさいっぱい。職員も一緒に楽し
 ませて頂くことができました。

ボランティアの皆さんも、例年
 準備や練習などにお忙しい時間を
 さいて頂き、大変と思いつつも毎
 年お世話になっていて、とても感
 謝しています。(ケアハウス)

みかん狩りに出かけました

11月14日、ふれあいホーム神宮寺の6名のご利用者とは5名の職員計11名で、宮津市由良の岸田農園さんまでみかん狩りに出かけました。朝から皆さん楽しみにしておられ、お昼ご飯もさっと召し上がって昼過ぎに出発。遠方でしたが誰一人車酔いされずに現地へ到着しました。



何十本とあるみかんの木には、それぞれに艶やかな橙色のみかんがたわわになっており、それぞれに狙いを定めてハサミを入れたり、あるいは職員に「あのみかん取って」とお願いしてみかんと狩ってもらったりしておられました。

由良みかん独特の濃厚な味に少し酸味があつて、その場で召し上がりながら、「美味しいわ」「甘ったるいみかんよ、ここのうちよ」と酸っぱいんがエエんだ」と大絶賛。途中で雨が降ってきた

ので、ご利用者は車に乗り込み、車内から職員に指示を出しては、職員が運んだみかんを召し上げておられました。

ご家族やみかん狩りに行かれなかったご利用者の皆さまにも、お土産のみかんカゴを持って帰られ、皆さまで美味しくいただきました。好評でしたので、また来年も出かけてみたいと思います。(神宮寺)

文化祭と繋がる虹の架け橋

地域の方とのふれあいやつなごりを大切にデイサービスではここ数年、地域の文化祭に参加させて頂いております。今年もご利用者の作品を岩屋地区の文化祭、ウィル主催の文化祭への出展と、虹ヶ丘でも文化祭を開催し一週間展示させて頂きました。

牛乳パックを再利用して作った立体壁画
「天橋立の股のぞき」
やこれまた牛乳パックから作った加悦谷祭で使用する「山車」の



ミニチュアなどの大きな作品から、折り紙で作った「ひまわり」・小さなビーズで作った作品など展示させて頂き、皆さまには「デイサービス」の「一年間の集大成」を観て頂くことが出来ました。

また、お越し頂いた皆様には、ご利用者が作られた様々なちりめん細工などのお土産も用意し大変喜んで頂く事ができました。今後もお利用者と共に素敵な作品を作り、地域の皆様に喜んで頂けるよう頑張っていきたいと思っております。

虹ヶ丘の文化祭で展示していた大きな木のオブジェは、この一年間、季節ごとの花や果物を飾り四季を感じて頂いていました。

ただ今12月に入りお色直し中ですが、どんな木のオブジェに変身するかお楽しみに。なお、木のオブジェは12月後半まで虹ヶ丘の玄関に飾ってありますので是非、一人でも多くの方に見て頂ければ嬉しいです。(デイ)



「支援センターコラム②」

冬は感染症の季節です

冬に感染症が流行しやすい理由として、まず気温と湿度が考えられます。低温・低湿度を好むウイルスは、寒く、空気が乾燥する冬場は最適な環境となります。

また、冬は寒さのため人の免疫力が低下します。さらに、外気の乾燥に加えて、夏場ほど水分を摂らなくなるので、体内の水分量も少なくなり、結果、体内の乾燥によって、本来は粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどが傷みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなります。

感染症予防の基本は、手洗いやうがいなど日常生活での対策が中心です。ポチポチ流行の兆しが見られますので、しっかりと対策して感染を予防しましょう。あと、ウイルスは乾燥した空気を好むので、濡れたタオルを室内に吊るしたり、加湿器を利用したりするなどして、適度な湿度(40%以上)を保ちましょう!(支援)

