

# ともづな通信

令和6年 冬号

〈地域版〉



令和6年12月1日 発行

## 《ご挨拶》

吹く風や朝の水の冷たさが身に染みるこの頃、皆様お変わりありませんでしょうか？この一年振り返ると、能登半島地震、新紙幣の発行、パリオリンピック開催、大リーグで大谷翔平選手が日本人選手の最多ホームラン数を更新したり、色んな出来事がありました。日本全国各地では、夏に記録的な暑さとなり、秋ぐらいから生鮮食料品、米、生活必需品の値段も少しづつ上がって家計への負担が急増しています。うちのごはんのメニューを考えるのが大変になってきました。寒くなるとお鍋が美味しくなり、おしゃべりしながらいくらでも食べてしまいます。

寒さが厳しい折ですが、ご家族様も色んな食材を取り入れて健康にお過ごし下さい。

施設におきまして、これから感染症の流行時期になります。手洗いうがい手指消毒を基本に、感染症対策を継続しながら、ご利用者様の健康維持を第一に考えサポートして参ります。

ご利用者様、ご家族様とのコミュニケーションを大切にし、日々のケアを行っております。

ご利用者様、ご家族様のご理解とご協力に感謝しております。



## 《意外と知らない豆知識》

今若い世代を中心に白湯を飲む人が急増しているそうです。

白湯のペットボトルをコンビニで買う時代になりました。

白湯の驚くべき健康効果は、消化機能の促進、代謝の向上、体温の維持、デトックス効果、免疫力の向上、心穏やかにする、睡眠の質を高める、美肌効果・頭痛の軽減があるようです。

飲む時間帯は、起きたすぐ（一番体温が低い時間帯）、寝る前（体が温まって寝つきが良くなる）食事30分前（消化が良くなる）そうです。

1回に200ml、1日に約1.5~2リットル（水も含む）を6回程度体温近くの約37度から40度で摂取すると代謝アップになるそうです。



## 《ある日の献立》



昼食  
ボルガライス  
（福井県ご当地メニュー）  
キャベツのごまドレ和え  
コンソメスープ



昼食  
ジャージャー麺  
（岩手県ご当地メニュー）  
清汁  
キャベツとかにかまのドレッシング和



昼食  
味噌汁/ちらし寿司  
天ぷら（えび・さつまいも）  
鶏肉の八幡巻き  
ほうれん草としめじの辛子和え

## 《ともづなでの活動や生活の様子》

ご利用者さまのご様子についてご紹介します。

9月27日にともづな敬老祝賀会を行いました。

今年は、百賀2名の方はじめ、白寿、卒寿、米寿、喜寿の方、総勢19名の方がおられました。

施設長から表彰されるということで、ご利用者様は、「緊張するなー」と言われる方や、受け取られると、感動されて涙を流される方も数名おられました。

ほとんどの方が、照れながら受け取られておられました。

みんなで「上を向いて歩こう」の歌を歌って、思い思いのポーズで記念撮影♪

その後は、お祝いに出された紅白饅頭をあっという間に食べられました。

甘いものは老若男女問わず好きな食べ物のひとつのようでした。

会場設営、写真入り色紙など職員工夫をして無事に終えることができました。

外国人技能実習生が、浴衣を着てみたい！という要望があり、職員が家にねむっている娘さん達の浴衣を持ち寄って、化粧と着付けもきちんとしてもらっていました。盆踊りをこの日のために練習をしていたみたいで、手がしなやかで日本人よりも女性らしく踊っていました。利用者様も、盆踊りを見よう見まねで歌いながら踊られ、100歳になったおじいちゃんに、「よっ、日本一」と声を掛けられ、実習生のみんなもにっこりしてとても嬉しそうでした。

実習生も日本の文化に触れることができたと、とても喜んでいました。携帯電話で浴衣姿の写真を撮りあって、遠い母国ベトナム、ミャンマーの家族に送っていました。家族も「かわいいねー」と喜ばれたそうです。



## 《職員研修》

月に1度実施している職員全員での研修会のご紹介です。

〈研修テーマ〉 9月…認知症とは？ 10月…感染症対策 BCP感染研修  
11月…虐待防止



《9月の職員研修について》

認知症とは様々な原因で、脳の神経細胞が死に、働きが悪くなり、生活に支障をきたす脳の「病気」です。様々な症状の方がおられ様々な背景があるので、一括りに認知症といっても対応がすべて同じでは、介護される側も介護する側も負担になります。

もし、自分が明日から認知症になると想像してみてください。

一番最初に思い浮かぶことは何でしょう？

私は、不安襲ってきて、頭の中が色々な事でいっぱいになり、家の中をウロウロ歩き回ると思います。その時、家族はどう反応するのかまた不安になります。

不安を少しでも取り除けるように、ご利用者様の心情を感じたり考えながら寄り添って日頃の介助に活かして行きたいです。

〈発行〉 ケアホームともづな  
〒861-1323 熊本県菊池市西寺1581番地  
TEL 0968-23-7570