

好天のもとと笑顔で交流

はんの木だより

七高生との合同園芸活動開催



七月二十日、七高生との合同園芸活動を行いました。

この日は七戸高校の福祉健康系列・食品化学系列の生徒・教職員の皆さんが来所。色とりどりのケイトウやマリーゴールドなど八百株以上を持って来て下さいました。生徒・先生・ご利用者・職員合わせて七十名ほどの大人で次々植えて行き、およそ三十分後には鮮やかな花々が敷地内を彩っていました。

毎年開催されているこの行事はご利用者も楽しみにしている方が多く、皆さん「若い人と一緒に花植えが出来るとても楽しかった」「きれいな花がたくさんで嬉しい」などと喜ばれていました。また七戸高校のご厚意により、植えきれずに余った花を寄付して頂きました。特養美土里荘で頂いたほか、デイご利用者で希望された方が持ち帰り、こちら

デイサービスセンター様



2016年9月
第63号
社会福祉法人美土里会
青森県上北郡七戸町寒水 70-17
電話 0176(62)2761

も「良かった、家の庭に植えます」など非常に喜ばれていました。園芸活動のあとはお茶で乾杯をして七高生の皆さんに感謝を伝えました。一緒にアイスを食べながら交流し、あちこちから笑い声が聞かれ、笑顔が見られるなど終始和やかな様子でした。このような若い世代・地域との交流はとても大切ですので、今後も継続して行きたいと思えます。七高生の皆さん、本当にありがとうございました。

もし、家族や自分が認知症になったら...

わが国では高齢化の進展とともに、認知症の人数も増加しています。六十五歳以上の高齢者では平成二十四年度の時点で、七人に一人程度とされています。年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されます。

家族や周囲はどうすればいいの？

認知症になる可能性は誰にでもあります。私達と同様、認知症を患った方々の心情も様々です。最初に症状に気づき、誰よりも一番不安になって苦しむのは本人なのです。認知症の人は理解力は落ちてくるものの、感情面はとて繊細です。温かく見守り適切な援助を受ければ、自分でやれることも増えていくでしょう。認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。

「認知症」の人のために家族ができる十か条

- 一、見逃すな「何かおかしい」は大事なサイン**
認知症の始まりは、ちよつとしたもの忘れであることが多いもの。単なる老化現象とまぎらわしく、周囲にはわかりにくいものです。あれっ、もしかして？と気付くことができるのは、身近な家族だからこそです。
- 二、早めに受診を。治る認知症もある**
認知症が疑われたら、まず専門医を受診すること。認知症に似た病気や、早く治療すれば治る認知症もあるのです。また、適切な治療や介護を受けるには、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などをきちんと診断してもらうのは不可欠です。
- 三、知は力。認知症の正しい知識を身につけよう**
アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症では、症状の出方や進行、対応が違います。特徴をよく知って、快適に生活できるように、その後の家族の生活や介護計画作りに役立てましょう。
- 四、介護保険など、サービスを積極的に利用しよう**
介護保険など、サービスを利用するのは当然のこと。家族だけで認知症の人を介護することはできません。サービスは「家族の息抜き」だけでなく、本人がプロの介護を受けたたり社会に接したりする大事な機会です。
- 五、サービスの質を見分ける目を持つよう**
介護保険サービスは、利用者や家族が選択できるのが利点。質の高いサービスを選択する目が必要です。また、トラブルがあったときは、泣き寝入りせず、冷静に訴える姿勢を持ちましょう。
- 六、経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を**
介護経験者が培ってきた知識や経験は、社会資源のひとつ。一人で抱え込まずに経験者に相談し、共感し合い、情報を交換することが、大きな支えとなります。
- 七、今できることを知り、それを大切に**
知能機能が低下し、進行していくのが多くの認知症です。しかし、すべてが失われたわけではありません。失われた能力の回復を求めたりも、残された能力を大切にしましょう。
- 八、恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう**
認知症の人の実態をオープンにすれば、そこから理解者、協力が手が上がってくれるはず。公的な相談機関や私的なつながり、地域社会、インターネットなどの様々な情報を上手に使い、介護家族の思いを訴えていきましょう。
- 九、自分も大切に、介護以外の時間を持つよう**
介護者にも自分の生活や生甲斐があるはず。「介護で自分の人生を犠牲にされた」と思わないように自分自身の時間を大切にしてください。介護者の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わるのです。
- 十、往年のその人らしい日々**
認知症になっても、その人の人生が否定されるわけではありません。やがて来る人生の幕引きも考えながら、その人らしい生活を続けられるよう、家族で話し合しましょう。

出展元：公益社団法人認知症の人と家族の会

認知症の人の意思が尊重され、**できる限り住み慣れた地域のよい環境で、自分らしく暮らし続けることができる社会**が作られることを願います。



事業所通信

特別養護老人ホーム美土里荘

特養に、魚たちがやって来ました！
 熱帯魚飼育が趣味のデイサービスの盛田所長が、知り合いの方から横幅九十cmの大きな水槽を譲り受けました。しかし、すでに二つの水槽があった自宅への設置は断念。「それなら、ご利用者が楽しんで頂けるように特養に置こう！」と、特養南館のホールに設置することになりました。
 デイ所長と、同じく熱帯魚飼育が趣味の特養・中嶋副主任がセッティングを行い、日々のメンテナンス作業を行っています。水槽の中では、



主に七戸町や東北町の川・沼で採れたドジョウやメダカ、タナゴなどがゆったり泳いでいる姿が！ご利用者も口々に「かわいいね」と目を細めながら、川の中を想像するかのよう魚たちの様子を観察しています。特養にお越しの際は、ぜひ一度ご覧下さい。



七月十五日、『浅虫水族館』へご利用者数人とお出かけしました。イルカとの二ショット写真を撮ったほか、触れ合いコーナーにてヒトデやウニに触ったりもしました。楽しそうな写真が何枚も撮れました。
 昼食は、野辺地町の『かつば寿司』で食べました。外食ということもあり、いつもの二倍の口の大きさで、お寿司を召し上がるご利用者もいました。
 お出かけの日はいくの雨模様でしたが、海の可愛い生き物たちとふれ合い、楽しまれたことと思います。このように美土里荘では季節により楽しめるイベントを開催しています。ご利用者が安全に、そして楽しめるように、職員一同で企画していきたいと思ひます。



グループホーム櫟

六月二十三日、七月十三日の二日にわかれて、南部町にさくらんぼ狩りに出掛けました。お天気には恵まれましたが、サクランボはちようど食べ頃で、皆さんあちこちに手を伸ばしお腹一杯になるまで口にしていました。また、農園のご厚意で枝を分けて下さり、参加できなかった方も施設にいながらさくらんぼ狩りを体験することが出来ました。
 七月二十九日には、おいらせ町の『あぐりの里』へいちご狩りに。「いちご狩りは初めて」との事で沢山のいちごを前に感動のあまり、食べられませんでした。ということはなく、満足いくまで味わって来ました。

今年のはじめ、ホールの窓から見える所に小さな畑を作りました。用意したキュウリ、ピーマン、トマト、ナス、トウモロコシ、そして、ご利用者が自宅から持って来た苗を皆で植え、小さな畑はすぐに一杯になりました。
 その後は、水やり、草取り、追肥。皆さんが手入れされたおかげで立派な野菜がたくさん成りました。しかしある朝、トウモロコシが全て倒され、一本残らず食べられてしまいました！ご利用者は「きつとタヌキだ」と笑っていましたが、職員は内心悔しくてしかたありませんでした。その他の野菜は無事で、食べ頃を見計らって収穫しています。キュウリはやはり、みそを付けて食べるのが一番！ピーマンやナスは、栄養士に預けて昼食のおかずの一部にしてみました。みそで育てた野菜の生長を毎日見て、試食し、楽しむ事が出来ています。日頃腰が痛いとか、肩が痛いとか話されている方も、職員よりも元気に手早くササッと作業して下さいました。畑作りを通じ、普段とはまた違った活気を感じています。

デイサービスセンター梓



腰が痛いとか、肩が痛いとか話されている方も、職員よりも元気に手早くササッと作業して下さいました。畑作りを通じ、普段とはまた違った活気を感じています。



編集後記

第六十三号、いかがでしたでしょうか。広報委員として日々の出来事を記事に起こしていく作業は、新たな視点を持ってたり、発見があったりと、普段なら気付かずスルーしてしまう部分に気付けるのだなあと感じています。
 気付くといえ、緑に囲まれている職場だけに、野うさぎやリスを間近で見ることが出来ました。まだタヌキやカモシカには出会えず…。いつの日か見られるといいな。(S)



大学時代は剣道(たいどう)という武道に熱中



両国国技館にて



学校で講話

皆さんこんにちは！盛田です。下の名前は「かずたか」です（なかなか覚えてもらえません）。より良いデイサービス作りのために日々動いていますが、書類作りや会議等が多いのが辛いところです。
 七戸町で生まれ、一時期千葉県に住んでいましたが幼稚園からまた七戸へ。七戸中学校から三本木高校、仙台の東北福祉大学へ進学し勉強よりもバイトと部活動に精を出していました。その後、東京で働いた後に特養美土里荘で介護職員兼生活相談員として働き、現在に至ります。福祉系の大学でしたが「出来無し」だったので美土里会に来てから勉強して介護福祉士やケアマネジャー、社会福祉士の資格を取りました。
 趣味はアクアリウム(熱帯魚飼育)、投資、プロレス観戦、そして愛娘二人の育児です(笑)。今年の健診の結果が思った以上に悪くてショックを受け、健康維持のために時間を見つけてはジョギングもしています。お金は減るものの体重はなかなか減りません…。その他、町おこしイベントや、学校で介護のことを話したりなど、対外的な活動も好きです。町で見かけたら気軽に声をかけて下さいね！

職員コラム



もりた かずたか
デイサービス所長
盛田 一栄