

新川会通信

第53号

# すまいる

発行

社会福祉法人新川会

〒930-0362

上市町稗田字七郎谷1-32

Tel(076)472-1118

Fax(076)472-5391

E-mail yotsubaen@niikawakai.jp

HP http://www.niikawakai.jp/

発行責任者 山岸親史



## <テーマ> 健康～私たちの取り組み～

平成五年八月に、当施設の協力歯科医師の依頼を受け、平成五年十月に初めて入所者の皆さんの歯科健診に伺いました。それ以来三十年にわたり、年一回の歯科健診を通して、入所者の皆さんのお口の健康を見守り続け、当初は歯科健診や当院での歯科受診に慣れなかつた入所者の皆さんも、長年にわたり、私が診療しているので、大分慣れてきていただいていると思つております。

年一度の歯科健診にて、歯科疾患を見つけ、専門性の高い診療が必要な場合は、富山歯科保健医療総合センターや歯科口腔外科のある総合病院への紹介を行い、そこまで専門性の高くない診療を行う場合は、当院がかかりつけ歯科医として診療・口腔管理等を行つております。

当初は、あまり治療がされていなかつたり、歯磨きが十分でない方も多く認められましたが、時代の変化とともに、ご家族の理解や我々歯科医の側の意識の変化があり、残つてゐる歯の本数がとても少なかつたり、歯周病が進んでいる方は随分減りました。また、ご本人や支援員の皆様のおかげで以前に比べ、大変良くなつてきていると思います。ただ、利用者の方の特性上、歯がなくなつても、義歯を入れ続けることができない場合もあります。なるべく歯を残すよう努力しておりますので、利用者の皆さんには、これまで以上に、しっかりととした歯磨きをお願いします。

## 四ツ葉園との三十年

山本歯科医院 山本尚靖

つづじ苑特集



十一月十六日に、講師として元Jリーガーの長谷川太一さんをお招きし、サッカー教室を行いました。当日はあいにくの天気となり室内で行いましたが、本格的なサッカー教室に皆さんとても楽しんで参加しておられました。ビブスを着用し、怪我防止のためのストレッチから始め、ボールに足を乗せる練習、次は軽く蹴る練習を行い、少しずつボールに慣れていきました。最初はなかなか上手く蹴れない様子もありましたが、講師にアドバイスを聞いたり、回数をこなすうち

に少しづつ上手に蹴られるようになりました。そして、最後はチームに分かれシユート対決を行いました。シユートが決まる「おー！やつたー！」などの歓声が起こり、シユートが外れると残念がる様子も見られ、とても白熱した時間となりました。最後の質問コーナーでは、「リフティングは出来ますか？」や、「今日は飛行機で来ましたか？」などたくさんの方の質問が飛び交い、最後にはサインをもらう方たちもおられ、とても充実した楽しい時間となりました。今後も定期的にサッカー教室を行う予定にしています。

選択外出

十二月に4班に分かれ外出を行いました。ランチコースとデザートコースがあり、自分たちで行きたいコースを選択しました。デザートコース1班の方たちは、中滑川複合施設メリカ内のクレープ屋の「まいむ」さん、珈琲屋の「charosuke coffee」(チャロスケコーヒー)さんに行きました。本格的な珈琲を味わい、クリームたっぷりのクレープを頬張って口や頬にクリームを付けながら美味しく頂きました。デザートコース2班の方たちは、移動販売の「レイブル」さんのクレープと大阪屋にてジュースを選び楽しみました。ボリュームたっぷりのクレープに大満足の笑顔が見られました。

ランチコースは、お小遣いを持参し、滑川ショッピングセンター「エール」にて、本屋や百均等で買いたい物を吟味し購入しました。レジにてお金を支払うことに戸惑う方もいましたが、貴重な体験になつたと思います。買い物後は、エール内の「蕎麦カフエつるや」さんにて昼食を頂きました。そばやうどん等、美味しい思い出になつたといい昼食に皆さん良い笑顔で、楽しい思い出になつたと思います。

(岡部支援員記)



## 期末の集い

末年始の帰省はありませんでしたが、笑顔の活動はたくさんありました。その一部を紹介いたします。

## 四ツ葉園だより

**健康は笑顔から**

笑うことは安心感につながり、ストレスが解消され、さらには免疫力の向上や脳梗塞の予防にもなると言われています。四ツ葉園では、残念ながら年

元気にしてる？元気だよー！とご家族との会話に笑顔がはじけます。



## 新年を祝う会

飾りつけからみんなで準備！当日は上市高校生からのメッセージ動画も届きました。



## テレビ電話面会

## 四ツ葉園「木曜喫茶」開店！

今年度十月より明るい笑顔があふれるところを目指して、毎週木曜日に四ツ葉園内のパントリーを利用して喫茶を行っています。

ゆつたりとしたBGMが流れ中で談笑しながら、おやつと好きな飲み物を選んでいただき、各々が楽しんでいます。また、飲み物のメニューとして、ジュースやコーヒーの他にノンアルコールを提供しており、日常生活ではあまり飲むことのないノンアルコールビールを満面の笑みで飲まれる方もおられます。

また、支援員だけでなく、掃除や洗濯を主に業務としている介助員にも手伝っていただき、温かいコーヒーを提供して頂いたりしています。利用者の皆さんには、普段関わりの少ない介助員と話をすることを楽しみにされています。

喫茶を始めてから約半年が経過し、利用者の皆さんの中には「毎週木曜日が楽しみ」と言う声も聞こえ始めました。「どう



(京塚主任 記)

ですか？」と尋ねると「美味しいもの食べるし、好きな飲み物選べる！」と言う意見や「普段と違う場所で、ゆつたりできていい」と食べる事が楽しめる方や、雰囲気を楽しむ方もいて色々な意見が聞かれました。

現在感染症などが流行し、中々外に行く機会が難しい中で、新しい楽しみとして「木曜喫茶」が利用者の皆さんに馴染んでいくようにこれからも続けていきたいと思います。また、利用者の皆さんとの意見等を取り組んでいき、今よりも明るい笑顔があふれるところを目指していきたく思います。

## 雷鳥苑だより

### シェイプアップ！



利用者さんの健康増進を図るために、一昨年度から生活介護では「運動」をテーマに取り組みを始め、今年度にはルームランナーを購入しました。

5月にルームランナーでの運動を始めた頃は乗つても怖がって足を前に出せない方もおられました。毎日、職員が付き添つて「5分歩く」を目標に取り組み始め、現在ではほとんどの利用者さんがルームランナーで運動ができるようになりました。各々の時速設定で15分から20分歩いておられ、一番速い方では時速5kmで歩いておられます。ルームランナーが難しい方は散歩や苑内を歩いて運動を頑張っています。

（長瀬支援員 記）

また、秋頃からマットを使用した腹筋運動にも取り組んでいます。年齢や体力に合わせて20回から50回の目標回数を立てています。一人で腹筋運動で起きる方もおられますが、出来ない方は職員と手をつないで取り組んでいます。

毎日運動を頑張って取り組んでいますが、体重減少という数值で分かるような変化は見られていません。しかし、ルームランナーの電源を入れる時やマットを出すと早く運動したいとワクワクされる姿が見られるようになります。毎日の運動が利用者の健康に繋がっていると思つて、これからも継続していきたいと思います。

## さつき苑だより

### 健康維持の取り組み



さつき苑では、活動時間にさつき苑の前にある上市町民総合グラウンドや丸山総合運動公園に行き歩行運動を行っています。利用者一人ひとり歩くペースが違うのでグループ編成を行い同じくらいのペースで歩行できるように配慮し、30分ほど歩行運動を行っています。近くには雄大な剣岳もあり、季節によって変わる周りの風景を楽しみながら歩いています。

また、天気が悪い日は、室内にて階段や廊下を使用して歩行運動を行っています。利用者の中には、歩行する際に足があまり上がらず、すり足のように歩行される方もおられるので、歩行の際は足を上げて歩行を行えるよう声かけを行ながる正しい歩行姿勢になるよう運動を行っています。また、歩行運動等の有酸素運動を行うことでより脂肪燃焼や心肺機能維持、改善の効果があります。

月一回の健康相談にて体重、体調チェックを行い、利用者の身体状況を確認して保護者に健康状態を伝える取り組みを行っています。日々、このような活動を行っていますが、利用者の体重減少までの成果には至っていないので、運動量の調整や見直し、家庭との情報共有を行い、食事指導等の取り組みをしていき、体重減少に繋がるようにしたいです。

（藤井主任 記）



## グループホームだより

**健康づくり**





温かいご飯を食べ、日中活動先から帰宅後や休日の時間を使い、ランニング、筋トレなど適度な運動を行い、健康・体力維持に努めています。

健康的な体を維持するために、食事や睡眠、運動が大切です。グループホームに入居されている皆さんは、世話人さんが作つてくださる栄養満点の温かいご飯を食べ、日中活動先から帰宅後や休日の時間を使い、ランニング、筋トレなど適度な運動を行い、健康・体力維持に努めています。

冬季の間は外での活動が難しくなるため、室内でもできる運動や体操など、自分に合った方法で運動を取り入れながら、休む時はしっかりと身体を休め、寒い冬を乗り越えて、暖かい春を迎えましょう！

**感染症対策**



日中活動先から帰宅後などは、手洗いうがい、消毒を徹底して行い、感染症対策に取り組んでいます。食事の際はパーテーションを使用し、飛沫防止をしたり、定期的に換気をしたりしています。コロナ禍前のように、皆さんでワイワイと集い、楽しく話しながら団欒できる日が来ることを願いながら、これからも感染症対策に取り組んでいきましょう！

**職員インタビュー**

第3回目の職員紹介コーナーは素敵な笑顔と綺麗な声で仕事もバリバリの井上事務員です！

**Q それではまず所属先とお名前を教えてください。**

**A 総務課の井上 光紗(ひのうえありさ)です。宜しくお願ひします。**

**Q 総務課では具体的にどんなお仕事をされていますか？**

**A 臨時(嘱託)職員の給与計算や年末調整などの経理事務、通所施設拠点の売上や支払いなどのお金に関する事務、職員の健康保険証取得などの健康保険に関する事務、その他、来園者の受付や電話対応などの庶務をしてています。**

**Q 事務仕事をされている中で大変だった事や、勉強になつた事などあれば教えてください。**

**A まず、福祉関係の施設に勤めることが初めてだったのことはもちろん、入所施設や通所施設の違いについてで、知的障害に関することは知らないことが多い、採用された最初の一年は覚えることばかりで大変で勉強の毎日でした。**

(柿沢支援員 記)



また、事務に関しては、健康保険の届出書作成や年末調整などの初めて触れる分野もあつたのですが、扶養についてなど研修等で学ぶことがたくさんありました。

**Q 休日はどのようにしてリフレッシュされていますか？**

**A 哺つ子や姪つ子と会つて遊ぶのが最近の癒しです。他には、最近はアイドルにはまつたので、動画を見るのが楽しみです。後はドラマやユーチューブを見たりして過ごしています。**

**Q 最後に広報誌を読んでいる皆さんにメッセージをお願いします。**

**A 私はコロナが流行してから此方の施設に入職したので、保護者さんや外部の方を交えての大きな行事に参加したことがなくとても寂しく思っています。コロナが落ち着いて、一日でも早く皆で楽しく行事に参加出来る日がきたらいいなと思います。**

## つつじ苑だより

**健康づくり**

季節も冬となり、様々な感染症の流行時期となりました。つつじ苑では感染症対策として、登苑時に玄関にて手指のアルコール消毒と、検温の実施を行っています。他にも一日三回の検温や、手洗い、アルコール消毒、作業場の換気を行っています。また、作業や食事場面ではパーテーションを使用しています。そのため、今までと比べコミュニケーションの取りづらさはありますが、休憩時間などにたくさんお話ををして楽しく過ごしています。他にも、感染症に負けない丈夫な身体を作るため、運動にも取り組んでいます。生活介護の方たちは、午後に好きな曲を聴きながら、歩行運動やルームランナーと、バランスボールやトラン



（岡部支援員 記）

ポリンのエクササイズをしています。途中で歌ったり踊ったり楽しむ取り組んでいます。就労継続支援B型の方たちは、朝の登苑後や、昼休憩時にルームランナーを使用して身体を動かしています。運動を頑張ったあとは、カレンダーにシールを貼り、それを楽しみに頑張っている姿も見られます。また、毎月2回ほど、みんなでミュージックケアを行い、思う存分身体を動かし、健康維持とりフレッシュに努めています。

（岡部支援員 記）

## 工房よつばだより

**健康で働くために**

工房よつばは、就労継続支援B型の事業所です。が、利用者のみなさんは毎日、様々な仕事に取り組んでいます。受託作業として金属部品のバリ取り作業や公園の除草作業、農作業の手伝い等を行っています。また、自主製品として野菜の栽培、加工も行っています。製品の運搬や体を屈めながらの草刈り、暑い季節の畝作り、野菜の植え付け、収穫作業等、どの仕事をも常に体を動かし健康でなければ取り組むことができません。そのため、毎朝仕事をする前に必ずラジオ体操を行っています。ラジオ体操は体力の向上、健康保持増進を図ることを目的に作られており、老若男女問わず取り組めることから、仕事をする前の準備体操として行っています。第一、第二の両方の体操を必要とする構成になっています。



（宮川支援員 記）

なっているとのことで最適なようですね。おかげで皆さん元気に仕事をすることが出来ています。また、仕事をすること自体が健康に繋がっているようです。