

日々ぼちぼちと



発行：〒714-1202 岡山県小田郡矢掛町小林27番地
(株)かむら堂 小規模多機能ホームぼちぼち
TEL：0866-82-2277 FAX：0866-82-2279

2013.3.1発行
第7号

このニューステターは、(株)かむら堂 小規模多機能ホームぼちぼち とご縁のある方に贈ります。

わたしのついでさき

前号では倉敷の設計事務所へ勤めたことを書いたがその続き。上司にかわいがられながら、運良くというか時代の流れと共にCAD(コンピュータ)が図面を引いてくれるシステムが導入され、死んだ線を引かなくてもよくなった。その中で一番印象に残っている仕事は川鉄(二宮)構内の配管をアイソメ図を使って製図したこと。配管の元から最後までを一本ずつ辿っていくのである。何十メートルもある高所や溶鉱炉のそば等、命がけであった。一日中這いずり回ってニキ口ぐらい体重が減ることもざらであった。その当時はまった遊びといえ、テニスとスキーに社交ダンスである。社交ダンス？それはまた後にするとして、冬場以外は、テニス。職場で昼休みに近隣の道路でやっていた。中・高でやっていたソフトテニスではなかったが、なんかこなすことができた。今になって思えば、その頃からずっと続けていれば、さぞかしうまくなっていたらうにと。。。。。(後に始めるまでに二十年のブランクが空く)。。。。次号へ続く。



スタンフ紹介



● 名前：三宅 京子
● 資格：介護福祉士

私は、岡山市民病院で四人兄弟の長女として生まれました。父親は自営業で、母親はその仕事を手伝いながら家事の全てをこなし、合間に岡山の天満屋で兄と私を連れてランチを食べさせてくれたり、私の洋服を買ってくれたりしました。今ではいい思い出としてはっきり覚えていません。中学生の時はテニス部に所属して県大会で入賞したこともありました。また、独身時代には地方で募集していた桃娘やマスカット娘に選ばれて、華やかな楽しい仕事も経験しました。結婚後は矢掛病院の事務の仕事をした後、高齢化社会に伴い、再び何か社会貢献ができたらと思っ、現在の介護の仕事を選び、働きながら日々勉強の毎日でもあります。そんな中で、通って来て下さる利用者との会話や笑顔で心が温かくなります。また、沢山の方々と仕事を通じて交流ができてきたことを多くの方に感謝しています。今後とも、どうか宜しくお願いします。

● 私の好きな言葉
「感謝」の一言です！

みなさまからの声



私の母がぼちぼちにお世話になり約三年が経ちました。母はぼちぼちに行くことを毎日のように楽しみにし、朝早くから行こうとしています。母にとっては皆様と話をすることが好きなのだと思います。認知症もあまり進んでいないように思います。皆様の協力おかげだと思います。認知症の人に対しては、話しかけてあげることが必要だと思います。それはぼちぼちの皆さんを見ていて感じられます。私自身もぼちぼちを見て勉強になることが非常に多いです。(I・M様)

今月の予定

今月の予定です。どなたでも自由にご参加・見学いただけますので、お気軽にお越し下さい。何もイベントが等がなくてもお越し頂いて結構です。おいしいコーヒーをお出しします！

○3月3日、4日 ひな祭り御膳

○3月29日(10:30～) 運営推進会議

○随時(その日の気分で) ドライヴ

認知症

ワソポイントアドバイス

認知症の方への対応基本十七条

十二、適当な刺激を与える

刺激のない単調な生活を送っていると、判断力や思考力がどんどん衰えていきます。単調な生活にならないよう、「これをお願いしますね」などと、できることをやっていただくなどして、適当な刺激を与えていく必要があります。

十三、感情の交流を豊かに

「知能」と「感情」は異なります。認知症になり、たとえ「知能」が低下しても、「感情」は私達と同じように残っています。介護者の心理状態が相手に及ぼす影響が大きいことを忘れずに、いつも静かで優しい話し方をし、相手のペースに合わせて、受容的・指示的な態度で、「感情」でのコミュニケーションを心がけて下さい。時々、必要以上に大きな声で話す介護者を見かけます。「耳が遠いから」という理由がもしもありませんが、中には地声が大い人もいます。認知症の方に必要以上に大きな声で話しかけると、威圧感や圧迫感を感じさせ、上から強く言われたというような印象を残してしまうのです。ですから、自分の声が大きいと思っている方は、認知症の方と会話する時は意識して声を抑えて下さい。ゆっくりと話せば声のトーンは自然と下がるので、ゆっくりと話すことを心がけると良いでしょう。優しく聞こえる話し方が大事です。(次号へ続く。) (参考資料 認知症介護、困る場面の声かけテクニック)



何でも

掲示板

皆さんは「冬」と言えば何を連想されますか？

コタツにみかんもいいですねえ。今はやりの塩鍋？コラーゲン鍋？(食べ物ばかりかよーん)って言われそうですが・・・。

私は(あつ、誰かわかりませんでしたね。桐岡です)、スキーなんですよ。ぼちぼちで仕事してても、スキー場のゲレンデ情報に気がなります。

ニユースレター第1号で私のお話を書いたんですが(覚えてくれた方、感謝)、岡山県の北部、新庄村で幼少期を過ごしました。私が可愛い子供頃の頃は、積雪量が凄かったんですね。なもので、冬の体育の授業はスキーなんです。しかも、校庭は平なので、学校の近所の山(周りに全部山なんです)が・・・に行き、山の斜面から田んぼへ滑ってました。あつ、登るのは自力です。当然リフトなんてありません。でも、楽しくて楽しくてスキーが大好きになったんでしようねえ。

今年、青森の方では5mを超える積雪とか。雪も降り過ぎると困りますね。ニユースを見てても特に高齢者のお一人暮らしの方が心配になります。

食ベログ

まだまだ寒い日が続きますねえ~((((;°∩°))))ブルブル。今回は、去年の12月12日にオープンした外観がお洒落な食工房「つお」さんでの食ベログです。お昼のメニューは1日限定20食の和定食(1,000円)と日替わりランチ(850円)の2種類です。和定食はお刺身・天ぷら・茶碗蒸し・サラダなど結構ボリュームがあり、ちょっとリッチな気分。日替わりは煮込みハンバーグの日でしたが、これまた、ハンバーグがジューシーで(°v^°)オシイ。しかも、しかもですよ、ご飯がおかおりOKなんです(^v^)。お昼はランチのみですが、夜はお酒、居酒屋メニュー、フレンチと楽しめるみたいです。今度は夜に行きた〜〜〜いと思ってる桐岡がお伝えしました。

定休日は月曜日みたいです(変更あるかも?)



日替わり定食です。この日は煮込みハンバーグう〜



和定食です。(*^_^*)

編集後記

先日、健康診断へ行ってきた。体重は一年前と変わってなかったが、腹囲が五センチも増えており、健診の担当者も、「あれ〜おかしいですねえ。もう一回測りますね。」と。でも、やっぱり五センチ増えている。おまけに、身長は一センチ縮んでいるし。なんとかメタボはクリアしたもののいただけない。体型も仕事もスマートにいきたいですね。(村上)