11月2日、ひらはらの郷の職員有志4名で消防競技大会へ参加しました。実物を使用しての消火競技、大変貴重な体験をさせていただきました。
惜しくも賞は逃しましたが、チームで協力して取り組む事の大切さを学びました。
次回の大会では、他チームに負けないよう、更に練習を重ね、入賞を狙います！！

平成28年度の永年勤続表彰を受けた職員は、10年表彰が16名5年表彰が4名の20名でした。
被表彰者を代表した職員は次の謝辞を述べていますので紹介します。

―― 謝辞（抜粋） ――

平成18年4月入社当時は、看護師が少なく、特養の看護師という初めての立場で不安がいっぱいでした。体力が弱っていく利用者様にどう対応してよいか分からず戸惑いもありましたが、施設長、部長の励まし、介護職員など他職種の協力のおかげで乗り越えていくことができました。10年前との大きな違いは手書きによる記録からパソコンへと変わったことです。機器の苦手な私は操作に苦労しました。

本日一緒に表彰を受けた職員も5年10年と歳を重ね、体力・記憶力ともに衰えてきますが、お互い支えあい、助け合える職場の中で、次の勤続表彰を目指し頑張ってまいります。本日はありがとうございました。

編集後記

新しい年を迎え、早々と一ヶ月がすぎました。
ひらはらの郷では、職員が手作りした門松と鏡餅を飾り、お正月を迎えました。
本年も、ひらはらの郷、広報委員会共々、宜しくお願い致します。

広報委員会　小畑

発行日：平成29年2月
発行元：高齢者総合ケアセンター
ひらはらの郷
〒722-0018
尾道市平原一丁目10番30号
TEL（0848）21-2223（代表）
FAX（0848）21-3001

ひらはら便り

No.12
平成29年 2月

社会福祉法人　ひらはら会
理事長　木曽　宗昭

新年あけましておめでとうございます。

平成二十九年、今年も、「ひらはらの郷」職員一同頑張って入所者、及び利用者の皆様方にご自宅に居られるのと同じように、リラックスして尚且つ快適に過ごして頂くには、如何にすれば良いか思案しております。

当施設もオープンしてから十二年目を迎えることができましたのも、利用者及びご家族の皆様、近隣の皆様、行政の皆様方のおかげと感謝しております。

昨年東日本大震災による、福島原発事故で避難している子供に「ばい菌」と言うなどのいじめの報道が多くありましたが、困っている人への思いやりの気持ちが足りない大人達が多くなり、それを見ている子供達もまねしてしまうために起きたと言っても過言ではないでしょう。

われわれスタッフはひらはらの郷を利用されている皆様の気持ちを正確に把握し、親切かつ丁寧に対応するように常日頃より訓練されています。どうぞ安心して当施設をご利用ください。また何かお気付きのことがございましたら、遠慮なくスタッフに言って頂ければ必ず対応致します。

厚労省によりますと、これからは高齢者の増加が見込まれ、かつ5人に1人は認知症になる可能性が高いとのことです。そうなると「心のケア」が必要となってきます。利用者の皆様方を心身共にケアができますようにスタッフ一同努力してまいります。これからもご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

ひらはらの郷　行事紹介

（撮影地　御調八幡宮）

きれいな
紅葉じゃね！

三景園、御調八幡宮へ紅葉狩りへ行って来ました。
綺麗に色づいた景色をご覧になりながら、お茶や
お菓子を食べ、ゆっくりとした時間を過ごされました。

（撮影地　三景園）

さて、昼と夜の差をつけることが睡眠の質に影響するという事がおわかりいただけたでしょうか。
良い睡眠をとるには日中にしっかりと活動をすることが重要だと考えます。では趣味を見つけて、日中活動をしてみませんか？いくつか例をあげてみましょう。

外出することは難しいという方・・・
塗り絵をしてみませんか

最近は大人の塗り絵が流行っていますね。どういう絵なのか認識する、過去に見た色を思い出す、どこから塗り始めるか考えるなど頭を使いますから、よい日中活動になるでしょう。無心で塗ることで日常生活でのイライラした気持ちも穏やかになることでしょう。

身体を動かしたいという方に・・・
家庭菜園をしてみませんか

虫や鳥の声、風が運んでくる香りや音など、野菜を育てたり、草むしりをすることは五感を刺激し、心身の安らぎを実感されることでしょう。腰が痛くて、しゃがんでの作業が難しい、作業をするスペースがないという方には鉢植えにハーブなどを植えてみるのはいかがですか。

外に出る機会がある方に・・・
写真を撮ってみませんか

近年、携帯電話やスマートフォンにカメラが搭載されているので、カメラはとても身近なものですね。例えば買い物ですが、いつもより早めに出てみて、散歩がてら、ふと目にとまった風景などを撮ってみませんか。素敵な写真が撮れたときは誰かに見てもらい、話の話題にしてみましょう。

趣味をもち、いきいきとした毎日を送ることで、よい睡眠をとり、よい夢を見ましょう。

～ムース食に挑戦～

高齢になると食べる時に噛み砕くことや、飲み込むことが難しくなる方がいらっしゃいます。ここ、ひらはらの郷では、そのままの形の食事を食べることが難しい方には、カットしたり、細かくつぶしたり、ミキサーにかけたりした食事を提供しています。つぶしたり、ミキサーにかけることで食べやすくなる半面、「形がないので何を食べているかわからない」 といった声も聞かれます。ミキサーにかけたものを食べている方でも食べられるような、形あるものを提供したいと思い、今回初の試みで、ムース食を作ってみました。おせちに使用するかまぼこ、ゴボウの肉巻に挑戦しました。何度も試作を重ねて、1月1日の昼に食べていただきました。

かまぼこは白い部分と赤い部分に分けてミキサーにかけ、滑らかにして、ゼリーの素を入れ、80℃まで加熱します。そのあと元のかまぼこのように形成して冷蔵庫で固めて出来上がりです。見た目はかまぼこですが、口に入れるとゼリーのように崩れるので食べやすい様子でした。

普通食

ムース食

これからも利用者様に喜んでいただけるような食事が提供できるように、いろいろなことに挑戦したいと思います。

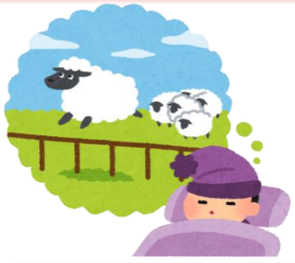
げんき情報室

今年の干支は、力強い鳴き声で1日の始まりを知らせる「酉」です。新しい年を迎え、気持ちを新たに頑張っていきましょう。
さて、今年1年の吉凶を占うといわれる初夢（元旦～2日の間の夜に見る夢）、みなさんどのようなものでしたか。

「初夢」を縁起物とする風習自体は室町時代からあったそうですが、「縁起が良い」とされる「一富士、二鷹、三茄子」は有名ですよね。「富士＝無事」「鷹＝高い」「茄子＝成す」で、「無事に高い志を成す」という意味もこめられているようです。
また駿河の国に隠居した徳川家康が、「わしの国で一番高いのは富士の山で、二番目が足高（愛鷹）山だが、値段の高いのは初茄子だ。」と言った事からも、江戸時代以降、縁起のよい初夢の定番となったという説もあるそうです。

気になるけど･･･始めるきっかけを逃している事ってありませんか？縁起の良い夢にもあやかりながら、今年こそチャレンジしてみるのも素敵ですよ。やってみたい事や叶えたい夢は、心の中にしまっておくのはもったいない。ぜひ言葉にして実現していきましょう。

冬になると、朝、布団から出られず二度寝、三度寝をしてしまう事はありませんか？
今回は睡眠の質について紹介します。睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があります。レム睡眠とは夢を見る事が多い睡眠と言われています。深い睡眠に入る前や朝方に多くみられるノンレム睡眠は脳と体を休めるものであり、レム睡眠と比べ深い睡眠です。朝方にだらだら寝ているとレム睡眠が長く続きます。レム睡眠は眠りが浅い為、長くとると睡眠の効率が悪いことになります。
という事で、朝は二度寝をせずに起きた方が案外、頭もすっきりとして体調もよかったりします。健康で若々しい自分でいる為に眼覚めるタイミングを考慮し、質の良い睡眠をとって毎日穏やかに過ごしましょう。



	ノンレム睡眠	レム睡眠
眠り	深い	浅い
脳	休んでいる	休んでいない
身体	緊張してる	休んでいる
血圧・心拍	低下している	少し上がる
体温	低くなる	少し上がる
目覚め	悪い	良い
夢	覚えていない	覚えている

人は体温リズムというものがあり、日中体温が高く、夜になると体温が下がります。人は眠るとき、体温を低くして寝つきを良くします、そして明け方になるにつれ、活動できるように体温が少しずつ上がります。生活習慣の乱れは睡眠の障害にもなりえます。昼と夜の差をつけるように日々の生活内容を考えてみませんか。
ぐっすり眠るための環境を作ったり、眠る前の時間を大切にして質のよい睡眠を取れるようにしましょう。

クリスマス

ひらはらの郷にも、サンタクロースがやって来ました♪
サンタクロースから利用者様一人ひとりにプレゼントが配られました。
クリスマス会はボランティアのドリームバンドや職員のハンドベルの演奏で盛り上がりました。みんなでクリスマスケーキを作り、美味しくいただきながら楽しい時間を過ごされました。

11月30日 瀬戸田へみかん狩りに行ってきました。
採った早生みかんをその場で職員も一緒に美味しく
いただきました。

みかん狩り

施設内のみかんが育ちました。心地よい
太陽の日射しの中、みかん狩りをされました。
ひとつ、ふたつと手に取り笑顔で楽しく過ご
されました。

おもちつき

12月28日 餅つきをしました。
「よいしょー」と威勢の良い掛け声が
あちらこちらから聞こえてきました。
鏡餅を作り、各部署に飾り付けを
して、新年を迎える準備をしました。

1月6日 糸碕神社に初詣に行きました。天候に恵まれ、ぽかぽか
陽気の中、しっかりとお願いをしてきました。

初詣

ひらはらの郷1階デイサービスに設営された神社に参拝しました。
祈願したり、おみくじを引いたりと、初詣に行けなかった方が喜んで
参拝されていました。参拝後は書初めをして、新年の始まりをお祝い
しました。

1月15日 ひらはら台のとん
ど祭りへ参加する予定でしたが、
大雪の為、体調など考慮し、残
念ながら参加を遠慮させてい
ただきました。
来年は、参加できたらいいな
と思います。