

★ひらはらの郷新人紹介★

①氏名 ②趣味・特技 ③今後どんな職員になっていきたいか



①西岡 弘子(食事介助職員)
②パソコン
③新人と言われるのは、はにかしい年齢なのですが、“ひらはらの郷”では全くの新人なので少しでも皆さんに喜んでもらえるようにがんばりたいと思います。



①杉原 加奈子(洗濯業務職員)
②読書、和裁
③洗濯業務なので、直接利用者様と関わることは、ほとんどないですが、皆様が気持ちよく過ごせるように、努めてまいります。



①村上 美志保(環境整備職員)
②読書
③皆さんに喜んでいただける様に、日々環境整備に頑張っていこうと思います。



①小川 久(介護職員)
②読書(ミステリー)、映画(洋画)
③笑顔をわすれず、利用者様に寄り添って行きたいと思っています。



①森 順子(介護職員)
②海をながめる。
③チームワークを大切に利用者様と一緒に笑顔で過ごしていければと思います。



①石崎 優人(介護職員)
②読書、動画
③初心に帰り、一から学び、少しでも早く職場になれるよう頑張りたいです。



①児玉 花菜子(食事介助職員)
②ユーチューブを見ること
③現在介護学生をしています。実際の利用者様と関わることで学校では学べない知識や技術を身につけたいと思っています。

編集後記

こんにちは。広報委員の島田です。
4月1日に新しい元号「令和」と発表され、その響きに皆様は慣れてきましたでしょうか？ひらはら便りを作り始めて5年が過ぎ、新しい元号を迎えたということもあり、表紙の雰囲気は今回から変えてみました。これからはひらはらの郷の情報を皆様に発信していけたらと思っていますので、今後ともよろしくお願いいたします。



発行日：令和元年5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

ひらはらの郷広報誌



21 
令和元年5月

ひらはらの郷 行事紹介

節分



鬼は外〜!
福は内〜!



2月に節分行事を行いました。みんなで豆まきをし、邪気を祓い、今年も良い1年になりますようにと福を呼び込みました。

ひな祭り



3月にひな祭りのお祝いをしました。利用者様手作りの雛人形を飾ったり、色々なゲームをしたりと、みんなで楽しい、ひとときを過ごしました。

～家庭でできる口腔ケア～



皆様！美味しいものをいただくとお腹も心も満たされませんか？
しかし、口腔機能が低下すると「噛む」「飲み込む」という動作が難しくなってくる為、これからも食事を美味しく食べるためには口腔ケアが重要になります。
自宅でできる口腔ケアとしては、毎食後のブラッシングと口腔清拭があります。これらは歯、歯ぐきなどのマッサージ効果もあり、刺激による口腔機能の回復に期待が出来ます。

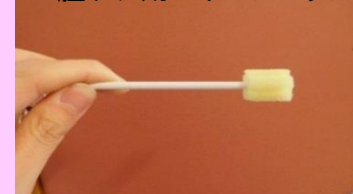
ケア方法

①口腔内の食べ物の残りの点検と清掃

ご高齢の方の中には食べ物を認識して飲み込むまでの動きが難しい方がおられます。この方たちは、頬・唇と歯茎の間に食べ物の残りが残ることがあります。

市販の口腔内用スポンジブラシを使用して、奥から前へ払い取ります。

口腔ケア用スポンジブラシ



②ブラッシング

磨きやすいヘッドが小さめの歯ブラシを用い、水気を良くきって小刻みに動かしながら歯の汚れをとります。歯茎や歯のつけ根もしっかり磨きましょう。

ブラシに付いた汚れは頻繁に洗い流し、適宜うがいをして口腔内は常に清潔に保ちます。うがいができない方は、余分な水分をスポンジブラシで吸いとり、ブラッシング時の水分による誤嚥を防ぎます。

粘膜が弱い方には、ソフトなナイロン製のブラシを使用します。豚毛のような密な植毛のブラシは、使用後にブラシの内部が乾燥しにくく、細菌が繁殖しやすいので清潔面には十分注意して保管しましょう。

ヘッドが小さめの歯ブラシ



①、②をした後に口腔清拭を行いましょう。スポンジブラシ等を水で濡らし、余分な水分をきり、口腔内を拭きます。頬と歯の間は、奥から前へ拭き取るようにしましょう。

【参考】「なるほど 摂食嚥下障害」 監修：浜松市リハビリテーション病院 病院長 藤島一郎先生

ガトーショコラの作り方

門田保育園園児のみなさんの来訪時にガトーショコラを作りました。みんなのおいしそうな笑顔をいただきました!!レシピを紹介します。

材料

板チョコ	150g
マーガリン	75g
牛乳	75cc
ココア	60g
卵	3個
砂糖	60g
小麦粉	45g

作り方

- ① チョコを刻んでマーガリンと一緒に、湯せんで溶かします。
- ② 牛乳をレンジで20秒温めて、ココアを入れて溶かします。
- ③ ①に②を入れてよく混ぜます。
- ④ 卵をボールに割って泡立て器で泡立てます。
砂糖を2～3回に分けて入れてしっかり泡立てます。
- ⑤ 泡立てた卵に③を入れ混ぜます。
- ⑥ ふるった小麦粉を入れてへうでさっくり混ぜ合わせます。
- ⑦ 170度のオーブンで30分焼きます。
竹串をさして生地がつかなくなったらOKです。

花より団子!!!
口腔ケアをして、お口の健康を維持しながら、美味しいものをいただきます!!



郷のひろば

～癒し効果で気分を
変えてみませんか～

仕事や家事、育児、介護などに追われる日々で皆様、お疲れが溜まっておられないでしょうか？
今回は“癒し”の観点から紹介していこうと思います。

アニマルセラピーという言葉は日本で生まれた造語です。
かわいい動物に触れると自然に笑顔が生まれ、表情が豊かになります。また、
やすらぎや温もりを感じると孤独感が薄れたり、ストレスが解消されることもあります。
動物の持つ力には、大きな可能性があると言われています。
デイサービスには土曜日にワンちゃんが遊びに来ていて、利用者様が可愛がってくれています。



アートセラピーとは、絵画や音楽、俳句、ダンスなどの芸術的な活動の総称です。
果物を描く場合、ただ絵を画いたりするのではなく、「見る」「触る」「香を嗅ぐ」「味
わう」などして脳の活性化を図り、感情を表現することで精神的な安定を促します。
年齢や性別を問わず誰でも楽しめるのも魅力の1つです。
ひらはらの郷では書道や華道、カラオケクラブを開催しています。

メイクセラピーとは、化粧によって生活をより豊かにすることを目指す療法で
す。「楽しい」「うれしい」などポジティブな感情が生まれると、やる気や元気がわ
いてきます。髪型を変えたり、明るい色の服を着たりすることも効果があります。
母の日行事では職員が利用者様にお化粧をさせていただき、お花と一緒に
写真を撮っています。皆様もおしゃれを楽しんでみませんか？



2階ピロティー



2階・3階ピロティー



施設敷地内



ひらはらの郷の春、 み～つけた！



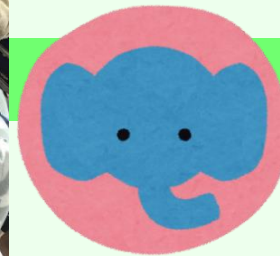
3月中旬を過ぎたころから暖かかったり、寒かったり、
そんな日が続きましたが、3月29日、ひらはらの郷のソ
メイヨシノが5輪咲き、開花宣言をしました（筆者の独断
です！！）。敷地内を散策すると、たんぽぽも咲いて
いたり春の芽吹きを感じることができました。

施設内はというと、2階ピロティーには手のひらサイズの
観葉植物が可愛らしく顔を覗かせています。2階と3
階のピロティーには職員がこまめに手入れをしているラ
ンが花を咲かせました。なかなか外出ができない利用
者様にとって、癒しを提供してくれる貴重な存在です。

皆様も自然を感じて、癒されてみてはどうでしょうか？



門田保育園



かわいい～！ギュッ♪



3月8日、門田保育園の子ども達が今年も来てくれま
した。笑顔いっぱい踊りや歌を披露してくれて、おや
つのガトーショコラと一緒に食べ、とても楽しい時間を過
ごしました。

来年もまた遊びに来てくださいね♪利用者様も職員も
楽しみにしています。



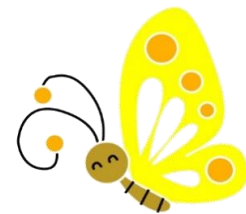
お花見

4月5日の午前と午後に分かれて、尾道市シルバー人材センター広場にお花見に行ってきました。今年は暖冬ということで3月中旬から暖かい日が続きましたので、当初は3月29日に行く予定でしたが、桜の蕾が固く1週間遅らせてのお花見となりました。

当日は満開とまではいきませんでしたが、3分咲きの桜の木の下で温かいお茶とおやつをいただきお花見を満喫しました。



また来年も連れてきてね！



デイサービスは御調八幡宮にお花見に行きました。曜日ごとに利用者様が異なるため、4月の4日、6日、8日、9日、10日と5日間に分けてお花見をしました。

みなさんとても喜んでおられました。



綺麗
じゃのお〜♪

