

2023年10月号



ひまわり

発行所 出雲市神西沖町2479-6
社会福祉法人
ひまわり福祉会
TEL: 0853-43-7500
http://w-himawari.jp
機関紙編集委員会

世界で一つのパン作り!



—古志ひまわり保育園—

先日、年長児がパン作りをしました。そのきっかけとなったのが、6月に桑の実採りをしてジャム作りをしたことでした。「みんなのつくったどめジャム パンにつければいいにおい 大口あけてパクパクと みんなのペロはまっくらだ」と『どめジャム』の歌を唄いながら子どもたちから「パンを作りたい」と提案がありました。

初めてのパン作り。子どもたちでも作業がしやすいようにビニール袋で材料をこねて、発酵して膨らんでいく様子を見ました。友だち同士で「これは何?」と会話を弾ませながら、動物や乗り物など好きな形に成型をしていきます。

焼き目がつくと綺麗に形も浮き上がり、香ばしい匂いが保育園中に広がりました。自分たちが作ったパンとジャムを味わい、特別なおやつとなりました。食べたあとは自分の舌が黒くなっているかを確認し合う子どもたちでしたよ。



おはなしだいすき

—ひまわり第2保育園—

保育園の子どもたちは絵本が大好きです。「よんで」と絵本を持ってきては膝の上にちょこんと座ったり、大人が絵本を選んでいると嬉しそうに待っています。

読んでもらう嬉しさだけでなく、大人の声に心地よさを感じ、幸せな気持ちになっているようです。

小さい子は言葉の調子やテンポにおもしろさを感じ、身近な人や物が出てくる簡単なお話を、繰り返し飽きることなく楽しめます。そこからだんだんとストーリー性のあるお話、昔話などに触れ、ごっこ遊びの中にもお話の世界が広がっていきます。

年長になると長い物語や語り聞かせも楽しめるようになり、読んでもらう間じっと絵を見て自分で発見をしたり、想像しながら見えています。物語の中に入り込み主人公になって

一緒にワクワクドキドキし、実際には体験できないことを疑似体験しながら心をときめかせているのです。

お話を通して、日々の生活の中では言葉として伝えにくい勇気や知恵、不条理さなど、登場人物の生き方から、子どもたちにどんな人間に育ってほしいのか保育者としてのメッセージも含め、これからも心を通わせながら読み伝えていきたいです。



元気いっぱい!ひまわり夏まつり

—ひまわり第1保育園—

3年ぶりに全員参加の夏祭りを開催しました。

お父さん、お母さんだけでなく、お家の方もたくさん参加してくださり、にぎやかに夏の夜を過ごしました。

保護者会の皆さんが中心となって『あそびのコーナー』を企画されました。手作りの魚つりや、ボーリング、ヨーヨーつりを親子で一緒に楽しみました。この日の為に集まって話し合いを重ね、小さい子から大きい子まで、みんなが楽しむことのできるよう準備してくださいました。「つれたよ!」と折り紙で作った魚をつた子どもたちは、持っていたうちわに魚を貼り付け、オリジナルうちわも完成しとても嬉しそうでした。ボーリングでもらった手作りメダルがみんなの胸元で光っていました。

年長児の元気いっぱいの太鼓から始まり、各クラス、手あそびをかわいらしくする姿や一生懸命歌う姿を皆さんに見てもらいました。みんなはりきっていて、見守る保護者さんの表情も本当に嬉しそうでした。

年長の保護者さんによる劇を見て友だちと笑い合ったり、役になりきったいつもと違うお父さん、お母さんを見ることもとても楽しそうな子どもたちでした。

力強い神戸川太鼓さんの太鼓をうつ姿には、目を輝かせて熱い視線を送っていました。

空が次第に暗くなると年長児が作った提灯の灯りが夜空を照らし、夏まつりの雰囲気がいっそう盛り上げてくれ、素敵な思い出になりました。



ベランダから花火見物

—法人本部—

昨年秋にリニューアルオープンした特養本館の広いベランダは南向き。8月5日の神西湖花火大会見物には絶好のポジションです。

当日夜7時45分。別館施設から数名の入居者さんがやってこられました。部屋におられた入居者さんにも声をかけると、「そうだったね!」といってサッと起きてベランダに向かわれました。

建物の中の涼しいところで時間ぎりぎりまで待ち、8時前にいざベランダへ!第一声は「うわぁ。蒸し暑い〜」うちわであおぎながらの見物です。

花火が上がり始めると「こりゃ特等席だねえ(^^)」「湖陵と神西と両方そろってあがってきれいだねえ」「こんな近くで見たのは何十年ぶりだわ」など口々にしゃべりながらのんびり花火を満喫することができました。



ひまわり園 介護支援センターです

高齢者福祉施設(特別養護老人ホーム)ひまわり園内にある「ひまわり園 介護支援センター」は、現在、7名のケアマネジャーが在籍しています。

私達ケアマネジャーは、在宅生活を送っておられる利用者の方を、担当させていただきます。御自宅訪問して、利用者の方と家族の方から、介護のお困りごとをうかがい、助言や情報提供を行い、どうすれば、望まれる生活を続ける事ができるかを、一緒に考える役割を持っています。

介護保険での公的なサービス(デイサービスやヘルパーなど)の他、最近では、民間サービス(有償ボランティア、訪問理美容、移動訪問販売車など)も、充実しています。

ケアマネジャーは、御要望や困りごとに応じて、ケアプラン(介護計画書)を作成する際に、それらのサービスの組み合わせや調整を行なっています。

これまでの、一人ひとりの人生に思いを馳せ、大切な日常生活が、より豊かなものとなりますように、お手伝いさせていただきたいと考えています。

今後も、よろしくお願いいたします。



普通救命法を学習しました

—ナーシングセンターひまわり—

ナーシングセンターひまわりは来年4月に老人保健施設から介護医療院に転換することになります。老人保健施設の目的は「在宅復帰に向けたリハビリを受ける施設」であることに対して、介護医療院は「医療ニーズの高い要介護状態の高齢者が長期にわたって療養する生活施設」を目的としています。そのため、職員は今以上に緊急時の基礎知識が必要になることが考えられ、出雲消防署様協力のもと、今年度中に全職員の普通救命講習Iの受講修了を目指すことにしました。

救命講習とは、突然の病気で心臓がとまって倒れた人や、大ケガをして大出血の人を見つけた時、救急車が到着するまで、その人の命をつなぎとめるための方法を身につける為の講習です。

119番をかけて救急車を呼んでも、到着するまで平均約9分かかるといわれています。そのためすぐに心肺蘇生法などの応急手当を始めなければ、命を救うことが難しくなります。

今回の講習は3時間。始めはテキストに添って基本的な知識を学び、その後は人形を使い、実際に心臓マッサージや人工呼吸、AEDの使い方、喉に詰まらせた時の対処法を教えてくださいました。

講習後、職員の感想で多かったのが、ドラマやドキュメントでもよく見る「心臓マッサージ」についてでした。「救急車が来るまで絶え間なくやるのはきつい」、「体力をかなり消耗する」、「腱鞘炎になる」などなど。実際1人で救命処置を続けること

はとても大変で、こういった救命処置ができる人を増やすことが必要と強く感じました。

講習を受ける前は「3時間、長いなあ…」と思っていましたが、本当にあっという間でした。出雲消防署の皆様、とても貴重な体験とご指導をいただき、ありがとうございました!



おいしい

レシピ



乾物シリーズ 第7弾 小豆レシピ

甘さ控えめのぜんざいで、保育園でも大人気です。夏は冷やしぜんざいにします。

ぜんざい

(材料5人分)

- 小豆(乾) ……100g
- 砂糖 ……50g
- 塩 ……適宜
- 団子の粉 ……100g
- 豆腐 ……100g



(作り方)

- 小豆を洗い、鍋に入れ、たっぷりの水を入れて、沸騰したら一度ザルに上げ、ゆでこぼす。
- ①の小豆を鍋に戻し、水を小豆の3倍くらい入れて、強火にかけ沸騰したら弱火にして、小豆が柔らかくなるまで煮る。途中アクは丁寧に取り除く。小豆が水から出ないように、水を足す。
- 小豆を煮ている間に、ボウルに団子の粉と豆腐を入れ、耳たぶの柔らかさくらいになるようにこねておく。
- 小豆が指でつぶれるくらいの柔らかさになったら、砂糖を3回に分けて加えさらに煮込む。仕上げに塩をひとつまみ入れる。
- ④の中に団子を丸めて入れ、浮き上がってきたら、出来上がり。

小豆ごはん

赤飯よりあっさりとした味わいです。

(材料2合分)

- 小豆(乾) ……50g
- 米 ……2合
- 塩 ……小さじ1/2
- 黒ゴマ ……少々



(作り方)

- 米を洗い、ザルに上げておく。
- 小豆を洗い、鍋に水を入れ茹でる。沸騰したら一度ザルに上げ、ゆでこぼす。
- 再度鍋に小豆に戻し、たっぷりの水を入れ、強火にかけ、沸騰したら弱火にして少し硬さが残るまで10分程度茹でる。小豆をザルに上げ、茹で汁はボウルに取っておく。
- 小豆の茹で汁が冷めたら、炊飯器にお米と茹で汁を入れ2合の目盛りの水量にし、小豆と塩を加えて炊く。
- 炊きあがってお茶碗に盛り付ける時に、黒ごまをふりかける。

介護の豆知識

便秘の予防は食生活から

年代を問わず、多くの方が悩んでいる便秘。実は年齢を重ねるほどに便秘に陥りやすくなるのをご存じですか？

たかが便秘と侮るなかれ、便秘が続くと ・肩こり 頭重感など伴う倦怠感・疲労感 ・肌荒れ 吹き出物など皮膚症状 ・高血圧 肝臓病などの生活習慣病のリスク などなど「百害あって一利なし」です！

そんな便秘には急性便秘と慢性便秘、大きく2種類あるとされています。

(1)急性便秘

入院や旅行など普段とは違う環境におかれたときに一時的に起こる便秘症状
生活が元に戻るとストレスの原因もなくなり自然に治ることが多い

(2)慢性便秘 3つに分類されています

- 弛緩性(しかんせい)便秘：食生活の乱れや運動不足など日常生活が主原因の便秘。
- 痙攣性(けいれんせい)便秘：長期間にわたる過度なストレスや自律神経失調などが主な原因の便秘。
- 疾病による便秘：大腸の炎症や癒着(ゆちゃく)、腫瘍などが主な原因の便秘。

今回は慢性便秘のうち「弛緩性便秘」を改善するための食生活のポイントをお伝えします！

弛緩性便秘予防のための6つの食生活ポイント

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| ①起床時にコップ一杯の水や牛乳を飲みましょう。水分は便を軟らかくするために必要です。冷たい水や牛乳は腸を刺激して排便を促す効果があります。 | ②朝食をしっかり食べましょう。朝食は体の中の老廃物や有害無益な物質を体外に排出させるといって大変重要な役割を持っています。 | ③規則正しいトイレタイムを設けましょう。便意があっても慌ただしいと便意が消えたり忘れてしまうことがあります。毎日定期的にトイレタイムを設けることが快便につながります。 | ④毎日、定期的に運動しましょう。運動は腸の働きを活発にさせ、腹部のマッサージ効果にもなります。 | ⑤食物繊維を意識して摂りましょう。食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」があり、水溶性は果物や海藻、こんにゃくなどに多く含まれ、不溶性は豆類、根菜類、きのこ類などに多く含まれています。便を軟らかくし、便を押し出す効果があります。 | ⑥ビフィズス菌で腸の動きを活発にしましょう。ビフィズス菌が含まれているヨーグルトや乳酸飲料を摂りましょう。取り込んだビフィズス菌を体内で増やす働きをするのが、ごぼうやたまねぎ、バナナなどに多く含まれているオリゴ糖で、みそや納豆などの発酵食品も同様の働きをされています。 |
|---|---|---|---|---|--|



ひまわり福祉会 法人理念

- 子ども、高齢者、障がい者の権利を守り、一人ひとりを大切に福祉実践を行います。
- 福祉の専門家として、知識・技術の向上に努め、ゆたかな感性をみがくよう、努力します。
- 福祉のまちづくりを進めるために、地域のささえあいを広げ、その発展に努めます。
- 利用者、職員の声を反映させ、開かれた運営を行います。
- 憲法を生かした平和でゆたかなくらしと社会福祉の充実をめざします。

ひまわり福祉会グループ

ひまわり第1保育園

出雲市天神町870-2
TEL (0853) 22-5172

ひまわり第2保育園

出雲市塩冶町869-1
TEL (0853) 23-5978

古志ひまわり保育園

出雲市古志町2450-1
TEL (0853) 23-1504

高齢者福祉施設 ひまわり園

出雲市神西沖町2479-6
TEL (0853) 43-2633

介護老人保健施設 ナーシングセンター ひまわり

出雲市古志町2236-1
TEL (0853) 21-7954

