

# こじか荘から版



## こじか荘 勝手に写真コンテスト

満点の笑顔賞

題名

「笑顔のサプライズ」

撮影者コメント



特養介護士  
高田健吾

敬老会后、ボランティアの方々にいただいたプレゼントを手に、「ハイ、チーズ！」と照れくさそうな笑顔をされている場面。撮影した私も笑顔になりました！手作りのプレスレットが、ひとときわ輝いているように見えますね♪腕に付けたら、似合うこと間違いありませんよー！



次回も  
お楽しみに！



題名

「感謝の輪・幸せの輪」

至福のひと時賞



撮影者コメント

通所介護課長  
中岡綾子

九月十一日に行った喫茶かすみ草の一場面。この取り組みは、年四回行ないます。午後の時間を好みの飲み物と季節を感じさせるお菓子を注文してゆつくりとした時間を過ごします。運ばれてきたお菓子と飲み物を前に、穏やかなまなざしですと手を合わせておられました。「ありがとうございます。いただきます」の声が聞こえ、傍らにいた私の心が和らぎ、幸せな気持ちになれた瞬間です。





「感動・涙が止まりません」



特養准看護師 北川はるえ

### 天使のように包み込む 看護

私は泣くことでスッキリし、なぜか気持ち楽になります。とても不思議で調べてみると、涙の効果として

①ストレス解消になる。②感情を安定化しやる気が出る。③悲しみや痛みを和らげる。④免疫力を上げる。

などがあるそうです。

### 「ストレス解消法」

ストレスが溜まると涙も流せず、感情を抑え込んでいると感情の吐露ができなくなるそうです。我慢のし過ぎは危険で、大泣きするとストレスが溜まらなくて、健康に良いのです。自分を追い詰めないように、自分だけの泣き場所を見つけたい。自分だけの泣き場所。休みの前夜に、泣けるDVD(ドラマ)などを見るのも良いかもしれませんね。ちなみに、私はとても泣き虫です。そして、私のお薦めはDVD「ガチ☆ボーイ」です。



通所介護課長 香川直規

### みなさんのパワー スポット 通所

「感性溢れる作品です」



今回陶芸の際に作った頂いた「箸置き」を、九月十六日から九月二十一日に行なった「敬老会」の食事会に使わせて頂いたところ、お祝い膳を彩る演出のひとつとして大活躍しました。

### ハンダー☆ディスプレイ

レクリエーションのひとつとして、ちぎり絵や縫製、園芸、陶芸などのメニューを取り組んでいます。得意なものや好みの選択活動を通して、ご利用者自身が意欲を持って取り組まれる時間になっています。集団活動同様にディスプレイ利用の励みにも繋がっています。

新もつども〜つど

## こじか荘を 見て！聞いて！知って〜！

各部署の仕事への情熱・取り組み・想いを この一年、皆さんへぶつけていきます！



「一緒に作ると話も弾みます」



特養介護士 若鳥哲子

### 愛・夢・情熱 特養

### 「利用者の「笑顔」を支えられて」

特養では、季節ごとの行事を行っています。九月には敬老会・彼岸法要・お茶会。敬老会には、演芸のボランティアさんに来ていただき、一緒に歌ったり踊ったりして「長寿をお祝いしました。行事に向けての準備は、毎日の介護と平行して行うため、いろいろな忙しくなりますが、そんな中、ご利用者の方からの「忙しいですね」と、温かい言葉や、準備のお手伝いを一緒にして下さり、手を動かしながら会話で盛り上がり、笑いの合図だったり、楽しいひと時を通して励まされることが多いです。

ご利用者の方の笑顔を見ると、「よし！頑張るぞ〜！」と準備にも気合が入ります。これから十月には秋の運動会があります。ハチマキを絞めご利用者と一緒に頑張るぞ〜！

「この努力 いつか実となり・花となり」



生活相談員 成清耕三

### こんにちは！いつも爽やかな 窓口

### 「集中力養成？」

定年退職後、職場復帰して二年目、いただいた仕事を頑張っている今日この頃。

ところで、皆さんは中国新聞の「天風録」をご存じですか？ 私は今年の元旦に思い立ち、その「天風録」の書き写しを始めました。毎朝、出勤前に集中して書き写します。時には夜になつたり、何日かまとめて書き写したりもありますが、不思議にまだ続いています。

では、さぞかしいろいろな知識が身についた？ 字がうまくなった？ とんでもない、とてもでも…。相変わらず何度か字を間違ったり…。ただただ漠然と書き写しているだけの有様ですが、続ける事で少しずつ集中力？や何かが身につくことを期待して楽しんでいきます。

### 美味しい食事の玉手箱 厨房

調理員 森 聖志

「こじか荘栄養課では、真空調理という調理法を二数年行っています。真空調理とは食品を包装し、包装内を真空状態にして行う調理法です。特徴は素材本来の風味や旨みが保たれる、ビタミンの破壊が少ない、衛生的である、調味料がよくしみ込み味が均一にできるという利点があります。

この調理法を取り入れて、前日に調理をする事が出来るので、当日の調理時間が短縮でき、作業が効率的に出来るようになりました。これからの調理法に取り組み、ご利用者のみなさんにおいしいと言ってもらえる料理を、頑張つて沢山作りたいたいと思います。

「心強い相棒です！」



### いつでも駆けつけませ〜 支援センター



介護支援専門員 小玉寧子

「毎日の体操が健康の秘訣！」



### 「おまかせ」座「田利」行〜

「健康寿命を伸ばすには、歩いたり、体操をしたりするのが良いと分かるとるんじやが、一人じゃあ、なかなか続かないよ。」と参加者からの声。

「一人では続かないから、月一回は、『ほつとサロン』に行つて、皆で、おしゃべりしたり、体操したり、笑ったりするんじやが、大切なんだ。」という言葉を皆で再確認しました。サロンの皆さんの温かさに触れ、私も元気をもらつて帰りました。

サロンの皆さん、『塵も積もれば山となる』です。これから力を合わせて、健康寿命を延ばしていきましょう。

### 吉舎ふれあい祭り

今年も灯ろうコンテストに参加しました。優勝は逃したものの、皆さんに作品を楽しんでいただけました。来年も頑張ります！



### ワックス掛けについて

十月二十四日(木)  
こじか荘全館、業者によるワックス掛けを行います。当日の御面会は控えていただきますようご協力をお願いします。



環境係りの長谷川さんからのお知らせ！

### あれこれ掲示板

### 感染症予防について

感染症が心配される季節になりました。こじか荘では「感染症は出さない！」を念頭にしています。面会の際は、手洗い・うがいのご協力をお願いします。

### 家族との大掃除・交流会

十月十三日(日)  
特養ご利用者のご家族にお越しいただき、大掃除と職員・家族の交流会を行います。ご家族の方はお忙しいとは思いますが、よろしくをお願いします。

特ダネ求めて、獅子奮迅！



