

## 丹後半島 春景色



いちがお園がある丹後町は現在人口5,392人。2,303世帯の人たちが暮しています。65歳以上の人口は2,194人。高齢化率はついに40%を超えました。京都の最北端は、場所も先端なら、日本の未来の先端をいっています。

この地域で暮らし、この地域で生を全うする。そういう思いの方たちにとって「いちがお園があってよかったなあ」と思っただけなのが私たちの目標です。

この半島のさきっちょで、共に暮らす。



はしうど皇后と聖徳太子母子像

### 新緑の依遅ヶ尾山

### 桜 満喫

園の裏庭も桜が満開。

ソメイヨシノ 枝垂桜 八重桜が次々に咲いて、園の周りは桜の花でいっぱいになります。

ドライブに行ったり、裏庭を眺めたりして、花見を楽しみます。

日々の暮らしは実に淡々としていて、ほぼ、何事もなく過ぎていきます。穏やかな毎日に感謝。

テイヤショートに行き友達と話したり、職員とふざけたり天気のいい日にドライブに行くのは、日常の中のちょっと彩り。何も無いより、ちょっと楽しみのある毎日良いものだと思っただけだと嬉しいです。

## 在宅介護支援センター

こんにちは ケアマネジャーです

支援センターのケアマネジャーを中心に手芸クラブの取り組みをしています。今年も秋には「いちがお園まつり」を開催する予定ということで、手芸クラブの作品を販売しようと、今から色々なアイデアを出し合っています。

『苦難さる』の置物は南天の樹に9匹の猿で「難を転じて苦がさる」という「南天九猿」。縁起物ということで、いちがお園の玄関にも飾っています。



『苦難さる』の置物です。ちりめんの布を使い、小さなふうせんカズラの種を頭にして、小さな申を作ります

去年は小さな申の作品をたくさん作りました。そこでさらに、申の頭に使うふうせんカズラも植えてみました。さあ、芽が出るか・・・



作品販売を通して、作品づくりに参加されるご利用者さんの自信と意欲につながれば、と考えています。作品はいちがお園デイサービスの玄関や廊下などにも展示をしています。ぜひご覧になってください

## 手芸クラブ



ここ、切った方がいいですか？

ええ感じですよ

月1回開催しています  
廣瀬先生にお世話になっています

## 碓高原祭りにいらっしゃい~

来る、5月28日(日)には丹後町碓高原にて「碓高原まつり」が開催されます。宇川診療所・いちがお園職員の連合チームで出展します。唐揚げ 3つ100円で販売します。高原の澄んだ空気を楽しみつつ、お腹いっぱい食べて飲んでお楽しみください。

## 4月のボランティア様

特養 むつみ会様 天理教様

グループホーム 井上尚樹様

クラブ 東恵美子様 廣瀬保子様  
花ネット丹後様

ありがとうございました

## 5月の予定

クラブの予定

- 生花 2日 手芸 12日 19日
- 書道 1日
- 12日 介護保険集団指導
- 16日 理事会
- 25日 合同企業説明会
- 28日 いかり高原祭り出展
- 29日 腰痛検診
- 31日 評議員会



# 春本番！お出かけシーズン到来

4月は桜の季節。陽気もよくなり、花とごちそうを求めてお出かけしました。公園の桜やレストランでの食事を楽しんだり、施設を借りてお弁当を楽しみました。



## いわきの里



### 中も花盛り！

いわきの里が、グループホームだけになった寂しさを吹き飛ばそうと、岡田様に引き続きお世話になり、生け花に取組みました。



気温の上昇とともに大地も目覚め、グループホームの畑も、にぎわいを見せ始めました。収穫を楽しみに、お世話していきます。

### 畑作始め



## あきばの里

# 新生あきばの里スタート

調理の手伝いや縫い物、部屋の片付けなど、皆さんの力をお借りしています。



4月1日、いわきの里、あきばの里の小規模多機能施設が統合され、新たなスタートを切りました。ご利用者、職員ともほぼ倍増となり、人の多さに戸惑いながらも、日々工夫しながら、新たな関係作りに取り組んでいます。ご利用者の中には、豊栄や間人出身で、昔はご近所だったり、同級生だった方もおられ、何十年ぶりの再会を喜ばれる姿も見られました。人数や場所、職員との関係など、大きな変化の中で、ご利用者、ご家族様には、何かとご負担をおかけする場面もあったかと思えます。まだまだ試行錯誤が続きますが、ご利用者の元気のため、一緒に頑張りたいと思います。これからも、あきばの里へのご支援をよろしくお願いいたします。

足湯もあります

～誕生会も増えました～

4月は4名の誕生会を行いました。



満開の桜の花見、よもぎを使ったお餅作り。目と舌で春を味わいました。



## 春を味わう

少しずつ着実に...

## 特養

# 食事は元気の源

### 1 食べることで脳が活性化します

- ①「おいしい」 頭頂葉と側頭葉の境界にある味覚中枢
- ②おいしそうな匂い 大脳辺縁系の嗅覚中枢
- ③食べ物を見る 視覚刺激は後頭葉の視覚中枢
- ④「ごはんですよ」という呼びかけ 側頭葉の聴覚中枢
- ⑤「どれから食べよう」「美味しかった。また食べたい」 前頭葉を刺激
- ⑥手を伸ばす 口を動かす 飲みこむ 運動野・感覚野を刺激

口から物を食べるだけで大脳全体が活発になる効果があります。この毎日繰り返される生活行為が脳を活性化させ、生き生きさせるといえます。

### 2 飲みこみのための3つの条件

- ①咀嚼 歯でかみ食べ物を細かく砕く
- ②食塊形成 口の中で唾液と混ぜ合わせながら小さな塊を作る
- ③嚥下反射 ごっくと飲みこむ

これらの手順のどこに問題があるかによって、対処の仕方が変わってきます。食べ物をうまく飲みこむためには姿勢も大切です。前かがみの姿勢をとり、その人に合った大きさ、柔らかさの食べ物にしましょう。

### 3 「やわらかく」がポイント

食べ物を飲み込みやすくするには「やわらかく調理する」事です。どんな素材にも美味しく柔らかく仕上がる適温があります。適温を守り、ぐつぐつ煮ない事、それがジューシーで食べやすく仕上がるコツと言えます。

細菌の繁殖する温度帯は16～52°です。誤嚥ともに食中毒を防ぐためにも、温かいものは温かいまま（65度以上）冷たいものは冷たいまま（10度以下）です。すめましょう。

みんなで外食



ユニットでご家族と茶話会



雰囲気を変えて外で



参考文献：新しい介護

こうして植えるだ



11月に苗を植えて..

## いちがお農園

空豆

大きくなって~



いちごの葉が ついた~



収穫まじかです。猿に要注意！！