

日頃は、園芸福祉活動にご理解とご協力を賜り、誠に有難うございます。今回はデイサービスセンター・チャレンジド就労支援センター・地域活動支援センターの利用者様が力をあわせ、さつまいも掘り・大根の種蒔きに挑戦していただいた様子をご紹介します。

このプログラムのねらいは、旬のさつまいもを収穫することで季節感を感じていただき、また土の手触り、においの五感の刺激、収穫することで達成感、充実感を得ていただくのが目的です。当日は暖かい気候に恵まれました。まず大根の種蒔きに挑戦され、自分達で土を耕し、穴をあけ、種をまくという作業をされていました。久しぶりに土に触ると、皆様満面の笑みで作業をされていました。

次にさつまいもを収穫していただきましたが、今年の夏は猛暑で思うようには育ちませんでした。収穫したさつまいもは小ぶりが多く、少し残念な結果となりました。来年こそ



大根の種を蒔く利用者とさつまいも畑を眺める利用者

は大きなさつまいもが収穫できるよう、頑張っていきたいと思っております。

今後も一緒に楽しい園芸福祉活動が出来るように心掛けていきたいと思いますので、皆様のご理解、ご協力をいただけますよう、宜しくお願い致します。

新年あけまして おめでとうございます

ホライズン行事報告 クリスマス会



管理栄養士のこだわりコラム

サプリメントのお話

こんにちは。介護老人保健施設の藤田です。今回はサプリメントについてのお話をしたいと思います。以前、「食品とサプリメントの中に含まれるビタミンなどは同じものですか?」という質問を受けたことがあります。レモンの中に含まれるビタミンCとサプリメントのビタミンCは科学的には同一のものとと言えます。では、食品から摂らなくてもサプリメントを飲めばよいのでは?という考え方が出てくるかもしれないですね。科学的には同じでも、栄養素の吸収効率においてはどうか?食品の中に含まれる栄養素は他の成分と結合したり、混じり合って存在しています。自然の食品ではサプリメントのように単一の栄養素のみが純粋に高濃度で存在することはありません。例えば、鉄分とビタミンCを一緒に摂ると鉄分の吸収率が高まる例がありますよね。消化吸収や体内での働きの面では栄養素どうしが複雑にかかわっていること多いのです。ただ、食事では不足する栄養素を補給するのにサプリメントが有効であることは事実かと思えます。普段の食事をバランスよく摂ることを心がけ、不足ぎみなものを補う目的でサプリメントを上手に利用されると良いでしょう。

作品コーナー「書画」
デイサービスセンターの利用者、川本梅夫さんの年賀の絵手紙です。伊勢、二見浦の夫婦岩の初日の出の様子を描かれています。

◆行事予定表◆

毎月の定例行事

- 第1・3水曜日 ビューティークラブ(ボランティア 老健)
- 第2・4水曜日 ビューティークラブ(ボランティア 特養)
- 第2水曜日 園芸福祉(老健若葉 老健青空)花材協力:園部生花店
- 第3火曜日 園芸福祉(特養・デイケア・地活)花材協力:園部生花店
- 第4水曜日 誕生日会(老健)

編集後記
2013年はどんな年になると考えると、2月にはソチで冬季オリンピックが開催され、6月からはブラジルで4年に1度のサッカーワールドカップが開催される。オリンピックを凌ぐ世界最大のスポーツイベントである。日本代表は今大会で5大会連続でのW杯本大会出場となる。日本ではサッカーよりも野球の方が競技人口も多くメジャーなスポーツというイメージがあるが世界では圧倒的にサッカーの方がメジャーなスポーツと言えるだろう。現在国際サッカー連盟(FIFA)には209の国と地域が加盟しており、国連加盟国の193を上回る。(イギリスを構成するイングランドやスコットランド・北アイルランド・ウェールズは別々にFIFAに加盟している)頑張れ日本!頑張れ本田! info@horizon.or.jp



元気に踊りを披露してくれた長坂小学校の生徒たちに感謝です。

●介護老人保健施設ホライズン
◆クリスマス会 12月20日(金)
長坂小学校の4年生の生徒達が来てくれ、合唱・リコーダーの演奏・踊りを披露してくださいました。貼り絵のプレゼントをいただき利用者様は大変喜ばれていました。中には感激のあまり涙を流される人、歌に合いの手を入れてくださる人などで盛り上がりました。おやつ体操もみんなで行い、とっても賑やかなクリスマス会でした。最後は食堂で、2階、3階、GH、デイケアに分かれ、おやつを利用者様と一緒に食べてもらいました。楽しいクリスマス会でした。(老健 若葉)



ホライズン行事報告

●特別養護老人ホームホライズン ■ホライズン祭■ 11月17日(日)

特養では午後より買い物と喫茶を行いました。買い物に行かれた利用者様は、楽しそうに好きなものを選び、買ったものを施設にて食べておられました。喫茶コーナーでは、パンケーキ、おしるこ、スイートポテトなど、昼食にお弁当を召し上げられ、またおやつは別腹なご様子で、皆さんたくさん食べておられました。



昼食後、喫茶コーナーで職員と記念撮影

■クリスマス会■ 12月25日(水)

12月25日にクリスマス会を行いました。午前中は買い物、午後より手作りのプリンを食べて頂きました。そのあと、ボール遊びを行いました。思った以上に盛り上がり、普段は物静かな利用者様も夢中になって、ボールを投げたり転がしたりと楽しまれていました。(以上 特養 黒川)



クリスマス会を楽しまれる利用者様

●デイサービスセンターホライズン ◆芋ほり◆ 11月6日(水)

すがすがしい秋晴れの下、当法人のガーデンコミュニティ「さんかくん」にて、芋ほりを行いました。

この「さんかくん」では、季節ごとにお花や野菜を育てており、施設利用者様や地域住民の皆様の憩いの場としても活用されています。デイサービスセンターの利用者様は手にスコップを持ったり、そのまま手で掘り起こしたり、男性の利用者様はクワをかついでほかの皆さんが掘りやすいように畑を耕して下さっていました。土の中から芋が出てくると「出てきたで〜!」「採れたで〜!」と、みなさん嬉しそうに教えてくださいました。収穫した芋はデイサービスにてふかし芋にしておいしくいただきました。土とふれあう行事の際に毎回思うのですが、利用者様

がみな生き生きとされるんです。自然とふれあう大切さをあらためて感じさせてもらった秋の恒例行事でした。



秋の穏やかな一日を過ごされる利用者様

◆保育園児とのふれあい交流◆ 11月15日(金)

鶴原保育園の園児たちをデイサービスセンターへお迎えして、交流会を開催しました。

今回はぞうぐみ(4歳)の園児たちが遊びに来てくれました。始めに園児とデイサービスの利用者様がお互いに自己紹介をしました。中には恥ずかしがる園児もいて「それがまた可愛い」と利用者様も喜ばれていました。そして園児たちとデイサービスの利用者様が一緒に、ふれあい遊び、歌の合唱をし、その後、折り紙でどんぐりと落ち葉を作り、秋の紅葉の壁飾りを作成しました。デイサービスの利用者様が園児たちに折り紙の折り方を教えてあげたりされて、一緒にひとつの作品に取り組む姿に私たち職員も心温まりました。

地域の子供たちとのふれあいを通じ、利用者様も終始にこやかな表情でとても嬉しそうにされていて、楽しく有意義な時間を過ごすことができました。(以上 デイサービス 亀山)



お年寄り子どもは、いつの時代もとても仲良し!

●高齢者グループホームホライズン

◆外出◆ 10月31日(木)

秋晴れの天気の中 北坂農園にみかん狩りに行ってきました。家族様の参加もあり、賑やかなみかん狩りになりました。到着してすぐみかん狩りをしました。「今年のみかんは、甘くて美味しいよ!」と農園の方が話されました。その通り、すごく甘くとても美味しいみかんでした。利用者様は口々に「こんな形のみかんが美味しいんやで!」等と言いながら、取っては食べ、取っては食べと「もう無理やわ!」と言いながらもたくさん食べられていました。お昼は農園で用意して頂いた、おでんとおにぎりを召し上がり、自然の中でのんびりと過ごした1日でした。



◆外出◆ 12月4日(水)

レクリエーションで来年の干支の壁飾りの制作を始めました。貼り絵の作品で、色紙をちぎっていく人、貼っていく人などに分かれて11月の中頃より始めたのですが、細かい作業なので、1日に進むのは中々ほんの少しずつしか出来ません。「これ、今年中に出来るかなあ!」「この動物は、なに?」「ここは、この色でえんかなあ?」等、色々な言葉をもらいながら、12月17日に見事に完成しました。出来上がった作品を見て、皆様声を揃えて「うわ〜!ええのん出来たなあ!」と大変喜んでおられました。来年も良い年でありますように!(以上 高齢者グループホーム 村田)



●地域活動支援センターホライズン

■料理実習&スポーツ大会■ 11月17日(日)

地域活動支援センターとチャレンジ就労支援センターの利用者様は「北部市民交流祭り」に参加させていただきました。

当日は販売ブースをお借りし、地域活動支援センターの授産品「アクリルたわし・シュシュ」とチャレンジ就労支援センターの授産品「アロマキャンドル・ポプリ袋」の販売をしました。販売ブースにはチャレンジ就労支援センターの利用者様が接客をしました。「いらっしゃいませ!」「ありがとうございました!」など、普段訓練で行っている成果を存分に発揮されていました。地域活動支援センターの利用者様は各ブースを回り、お買い物をされる方、食事をされる方など思い思いに午前の部を楽しまれました。

午後の部も参加され、最後には大抽選会が行われ、数名の利用者様が豪華な賞品をいただけていました。予定終了時間を少しオーバーしてしまいましたが、楽しかった思い出を胸に皆様帰路につかれました。



■クリスマス会&忘年会■ 12月20日(金)

地域活動支援センターとチャレンジ就労支援センターと合同のクリスマス会&忘年会在、「まかない包丁」にて行われました。

当日は少し肌寒い気候ではありましたが、寒さを吹き飛ばすかのようにクリスマス会が始まりました。食事と同時にカラオケがスタートし、食事を楽しまれる方、自分の曲が入ると楽しそうに歌われる方など、会場は大いに盛り上がりました。最後には利用者様全員にクリスマスプレゼントが渡され、嬉しそうにプレゼントを開けていました。すぐ身に着けられる方、大切に持って帰られる方など様々でしたが、楽しいひと時はあっという間に時間が来てしまいました。

今年も合同で色々なイベントや外出を企画していきたいと思えます。



■新年会■ 1月6日(月)

今年最初の利用日1月6日(月)に地域活動支援センターとチャレンジ就労支援センターの合同の新年会が行われました。大勢ということもあり、バイキング左近にて食事をされ、午後からはすごろくや、かるたをつかったゲームを楽しみました。

まずバイキング左近では好きな物を召し上がりました。若い男性の利用者様の食べっぷりは、周りにいるスタッフも唖然としました。焼肉・寿司・うどん・デザートなどお腹いっぱい堪能された皆様は、次の会場になる北部市民交流センターへ移動されました。

午後からはすごろくをしましたが、自分自身がコマになり会場中を歩きました。中でも止まった場所に「好きな人の名前」「今年の抱負」など発表する場面もあり、恥ずかしそうに答えていました。もう一つのかかるたは「タジャレかるた」で、タジャレがいっぱいで面白いのに、利用者様は全員必死でかるたを探しておられました。楽しい時間はあっという間に過ぎ、今年最初の利用日を笑顔で過ごされていました。(以上地活 長谷川)

