

ひまわり

あなたは素晴らしい！ (ひまわり花言葉)

合同会社 スマイルスマイル
生活介護 杜の笑 (もりのえみ)

〒960-0413
福島県伊達市宮前 2-2
☎ : 024-573-2434
Fax : 024-573-2435
E-mail : morinoemi@air.ocn.ne.jp

心の歌 “熱唱”



3月7日（金）、伊達市保原町にあるカラオケ店 KARAOKE sound FUJIKO で“カラオケタイム”の時を持ちました。今回、[お楽しみ会]として皆さんからの希望により実現。ゆったりした広い部屋で準備してきた曲を“披露”。ピザやドリンク楽しみながら、普段とは違う自分を表現。心の歌、魂の叫びが館内一杯に響き渡りました。それはそれは感動の時、笑顔があふれる”リフレッシュ”の時を過ごすことができました。

♪ カラオケで健康パワー



●「嚥下機能」のアップ

カラオケにより口のまわりの筋肉が増強されます。加齢とともに衰える飲み込む機能もアップ。「誤嚥性肺炎の防止」から口腔体操とともに全国の障がい者施設でも取り入れられています。



●「免疫力」のアップ

ストレス軽減から免疫細胞の活性化につながっています。

●「脳内ホルモン」の活性化

「幸せホルモン」とも呼ばれるアドレナリンやドーパミン、エンドルフィンが活性化され、若々しさや落ち込んだ気持ちを和らげます。

KARAOKE で“リフレッシュ”

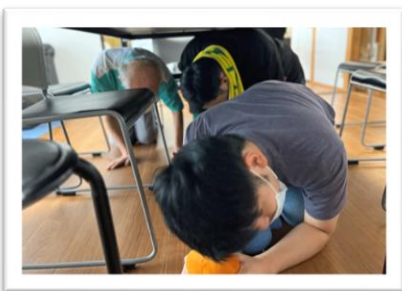
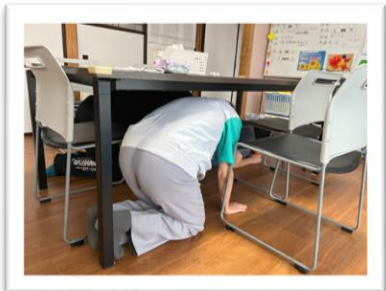


防災計画 ～災害時滞在できる「杜の笑」避難場所～

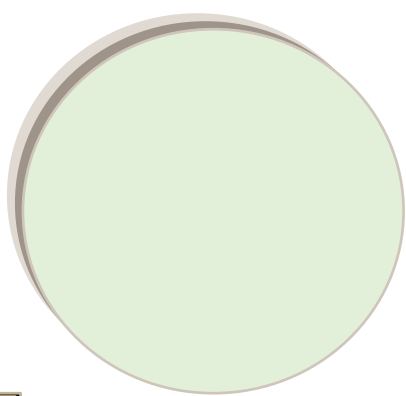
防災計画は、杜の笑の利用者の火災、地震、水害、土砂災害時の円滑かつ迅速な「避難の確保」を図ることを目的に策定されています。

★第一避難所 「伊達市ふるさと会館」 ★第二避難所 「JA ふくしま未来みらい百彩館んめーべ」

避難訓練



地震、火災等を想定した「避難訓練」を定期的に行っています



フォト アルバム



七草がゆ 1月7日

『内的自立』・・・喜びをもって生きる

「居心地のいい空間」や「楽しい時間」が大切 ～楽しく、気楽に、自分らしく～



新年会（おせち料理）

1月10日に「新年会」を行いました。豪華なおせち料理・おもちを食べながら、新しい年をお祝いしました。紅白歌合戦（DVD）を観ながら 楽しくゆったりとした時間を共有。



調理実習（恵方巻）

2月14日は調理実習として「恵方巻」に挑戦！太巻き寿司2本をスタッフとともに作りました。お腹いっぱい、しっかり「福をお腹に巻き込み」ました。



手作り調理（お好み焼き）

2月28日はお楽しみメニューとして 皆さん希望の「お好み焼き」、フランクフルトと一緒に美味しくいただきました。



医務だより～

看護師 大條舞美

杜の笑のシンボルフラワー「ひまわり」向日葵の花言葉＝・あなたは素晴らしい！・未来を見つめて！元気！など沢山のポジティブ用語があります。抜けるような青空と太陽に向かって咲く花！向日葵を私たち職員は大好きです！

昨年4m以上にも伸びた向日葵！皆で種をまき、可愛い双葉が出たね！5cm10皿になったね！と観察を始め、いつしかすくすくと4m以上！屋根まで届くね！と皆で空を見上げました。今年は昨年以上大きく育つ沢山の向日葵を育て、元気発の向日葵の館「杜の笑」にご期待ください！

春爛漫、百花繚乱となる前の芽吹き春、メンタル状態が不安定になる時期です！それはなぜでしょう！それは…自律神経の乱れから来ると言われています。寒暖差や気圧の変化、社会的にも新学期や新生活が始まり、人間関係にもストレスや変化が起きる時期です。

自律神経は意思とは無関係に体の機能調整に関係し、様々な臓器や器官の働きを促進したり抑制したりします。このバランスが崩れるとちょっとしたストレスにもイライラや不安感、憂鬱な気分が強くなりメンタル面に大きく関わって来ると言われています。

では自律神経は、なぜ乱れるのでしょうか！予防や対処は、どうしたらいいでしょう！

沢山ある中、今日は「体内時計」のお話です。それは、太陽とともに目覚め光を浴び、新しい朝の空気を体いっぱいに吸い込み、夜中に空っぽになった胃袋にきれいな水分を流し込み、朝食を必ず取る！（夜9時以降は、できるだけ食べない！！10時頃には就寝）食事はゆっくり！ひと口30回噛むのが理想です！とは医学博士の日野原先生の言葉。この当たり前な事を毎日毎日続ける！これが体内時計の調整＝健康（自律神経のバランスを保つ）の秘訣の一つだそうです！皆さんの「体内時計は、いま何時？」

新年度も杜の笑職員一同、皆様の健康を守り安全安心の総合支援を提供して行きます。

節分～豆まき～ ～鬼は外、福は内！～



1月31日「豆まき」を行いました

苦情の受付について

安心して福祉サービスを利用いただくために、苦情や不満なことを、お気軽に相談いただくために専用窓口を設置しています。

- ◆ 苦情受付窓口 主任生活支援員
齋藤 岳瑠（さいとう たける）
- ◆ 苦情解決責任者 管理者
加藤 裕子（かとう ゆうこ）

杜の笑

～よりよく生きるを支える～

ケアのサイズ ～小さな単位でのケア～

well being



自分の「存在が受け止められる場所」
「安心できる所属感」(ビロングング)
それを可能にする「小さな単位でのケア」

“ひとりを大切に” ～人としての尊厳を支えるために～



杜の笑みは定員 10 名の小規模事業所です。お互いコミュニケーションがとりやすい、顔の見える関係を大切にしています。

お茶の時間で元気チャージ！

コーヒータイム

「杜の笑」では来所時の水分補給として、また午後のおやつとして 2 回のお茶の時間があります。おだやかな雰囲気のもと気楽な“くつろぎの場”として、皆さんの楽しみの時間になっています。

大切なのは「ほっと一息つくこと」、それが安心できる所属感（ビロングング）や次回へのエネルギーチャージにつながっています！ 休む時にしっかり休んで気分をリフレッシュする。交流を楽しんで皆さんと円滑な関係を築きかけにする。そのような考えのもと、午前と午後の 2 回、大切に行われています。



Coffee time

ゆったり
まったり



外でのコーヒータイム

毎週 1 回の外でのおやつ・買い物

毎週木曜日の午後は「買い物体験」として、地域のスーパーマーケットでおやつを購入しています。

地域と最大のつながり



利用者さんが事業所とだけでなく、地域に出るきっかけをつくりたいと考えています。日々の支援の中で他者との関りが家族や病院、事業所だけでなく、一市民として日常を楽しめる機会を多くしたい。買い物体験もそんな試みのひとつです。

除菌作業 がんばっています！

みんなで使うドアノブや手すり等を、看護師と一緒に除菌を行っています。「除菌用ウエットティッシュ」を使い、毎日使う館内を除菌すること、皆さんの毎日を守り、まわりの人へのやさしい思いやりにもつながっています。



日中一時支援事業は

ご家族の方の一時的な休息 そのための 日中・一時的な場の提供



ご家族の方の支援を目的としたサービスが「日中一時支援事業」です。

ポイントとなるのは、「家族の一時的な休息を図る」という点です。そのために「日中」「一時的に」障がいのある方の活動の場の確保するサービスです。

障がいのある方を、日常的に支援されている保護者の方を中心としたご家族の方が、十分とは言えないまでも、最低限の休息をとることは非常に重要なことです。障がいのある方の支援は、その状況による部分はあるものの、非常に負担の大きいものだと言えるからです。お気軽にご相談ください。

.....

～献立リクエストメニュー～

美味しい「ニコ」のパン！



利用者の皆さんの給食・献立リクエストで、「ニコパンの日」があります。つばさ福祉会「ニコの夢」さんから毎月パンを配達して頂いています。利用者さんが事前に選び注文したものです。パンはいつもやわらかく美味しいと、皆さんから好評です！

杜の笑の事業所内で調理員さんがつくってくれた「シチュウー」「クラムチャウダー」「ポトフ」等と組み合わせていただいています。また、ニコちゃん餃子、大好評でラーメンとのセットでおいしくいただいております。皆さんいつも「スマイルスマイル」「ニコニコ」です！

杜の笑から

～ ある日のこと ～

管理者 加藤 裕子

「おもしろねえんだ」通所時、開口一番の言葉・・・「先ずは、おはようございます」の挨拶をしましょう。「うん」うつむいたまま、小さな声でモソモソ・・・それでは、いっしょに「おはようございます」・・・はっきりと元気な声で挨拶ができました。

健康チェックを行いながら、おもしろねえ理由を伺う。他者から見れば、「へえ」と言う内容でも、本人にとってはとても大きなこと。～朝の会・ラジオ体操ストレッチ・散歩・入浴・口腔体操・お昼ご飯・ちよっぴり昼寝・ラジオ体操第2・生産活動へ参加・おやつタイム・掃除・帰りの会～ 本日のプログラムを終え、「おもしろかった（面白かった）」「明日またね」グータッチで送迎車へ。仏頂面で俯いて始まった1日が・・・顔を上げ、胸を張り、笑顔になって帰宅される。

～ 『また、明日。元気に会いましょう』お互いに笑顔で手を振る。～

《笑顔になる・笑顔になれること》「よりよく生きる」その日常を支援する。

🌻できること・長所に着目し、自己肯定感を育む支援。🌻ゆったりとした本人にあったプログラム、楽しく活動できる支援。🌻家庭的なふれあいを重視して、ていねいな支援。🌻家庭生活や地域生活が豊かになるよう関係機関との連携支援。・・・杜の笑の使命です。

人としての尊厳への支援を土台に、利用者の皆さんの「笑顔」「よりよく生きる」ことを大切に考え事業を行って参ります。

<編集後記>



一緒に食事をしたり、散歩をしたり何気ない日常の中に、かけがえのない「幸福」が潜んでいる。「当たり前」のありがたさを、震災やコロナを通して私たちは改めて知った。日々歩むその「瞬間」「今この時」に光を当てて、感謝の心で利用者さんと共に歩んでいきたいと思う。

広報紙「ひまわり」が用いられんことを！ 佐藤 俊元