

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市稚津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・津根・
金城・梅井・岡

リズムに乗って

十一月の誕生会

十一月十五日、お誕生会が行われました。今回もボランティアの「玉すだれ竹漣会（さざなみ）」の方々にお越しいただき、南京玉すだれを曲や踊りに合わせて披露していただきました。

東京音頭、巢鴨でデート、次々に変化させるすだれの演技に利用者様も一緒に上半身を動かしてリズムに乗って踊られていました。短い時間の中で、感動を共有できましたことに感謝いたします。



お餅つき

私の生まれた寺では、12月28日には檀家（信者の家族）の方が正月の（供そく）お餅をつくために集まりました。五段ぐらいの蒸籠（蒸し器）で蒸し上がったもち米が一枚ずつ大きな臼に投げ込まれ、男衆が代わり



がわりにつきあげてゆきます。子供心に楽しかった思い出があります。先の8月、お盆の時にも書いたのですが、お葬式やお墓と言う仏事は、故人を大切に思う遺族が居なければ、死者との繋が



りは散骨と言った遺体処理だけでは十分です。しかしこれでは、社会における人と人との繋がりが薄れて行く、人と人との信頼関係が作れない事になるのです。

【姉崎病院 院長 岡 賢了】

職員のひとり言

「電子機器の進化」

理学療法士 Y K



十一月に入り、寒さも厳しくなってきました。体調を崩しやすい季節ですが、体調管理には気をつけながら仕事を頑張っています。こうと心掛けています。

そんな寒い環境にある今、僕は十数年ぶりにテレビゲーム機を購入しました。最新のゲーム機というのは衝撃的でした。一つは、映像・音声をテレビに送る端子が赤白黄色のものではなく、黒いコード一つだけなので。以前のゲーム機ではブラウン管の後ろに回り、一生懸命場所を探したものでした。二つ目は、コントローラーが喋るので。昔のテクノロジーでは考えられないですよ？

このように、現代の電子機器の進化は計り知れないものばかりです。しかし、これらの進化はゲームだけではなく、様々な分野にも応用されています。今後にもさらに発展し、世の中がもっと過ごしやすくなると良いですね。



デイケア ルームより



今回は、当デイケアを利用して頂いている、T・T様にインタビューさせていただきました。

Q 好きな食べ物は何ですか。

A 肉類だね、特に豚肉が好きだよ。

Q 魚はあまり好きじゃないかな。

A デイケアで頑張っていることはなんですか。

A うーん、やっぱりハビリかなあ。

Q 今後の希望は何ですか。

A リハビリを頑張りたいな。いま特に強い希望はないかな。

Q 楽しみにしていることは。

A うーん、なんだろうなあ。やっぱりリハビリで身体を動かすことと、お昼御飯を楽しみにしているかなあ(笑)

と、朗らかにお答えいただきました。今回はご協力ありがとうございました。

ました。



特集 寒い時期の心得

今年もあと僅かとなり、冬の気配が日増しに感じられます。寒い冬に気をつけなければならないことをお話ししたいと思います。

《外出》

寒暖の身体への負担軽減の為、防寒着や手袋、マフラーを着用します。また感染対策（インフルエンザやノロウイルス等）として、手洗いやうがい、マスク着用もお勧めします。



《運動》

冬になると血行が悪くなり、筋肉が硬く軟骨の負担となつて関節痛をおこしやすい時期です。適度なストレッチ、ウォーキングを行いましょう。また体を冷やさず温めることも大切です。



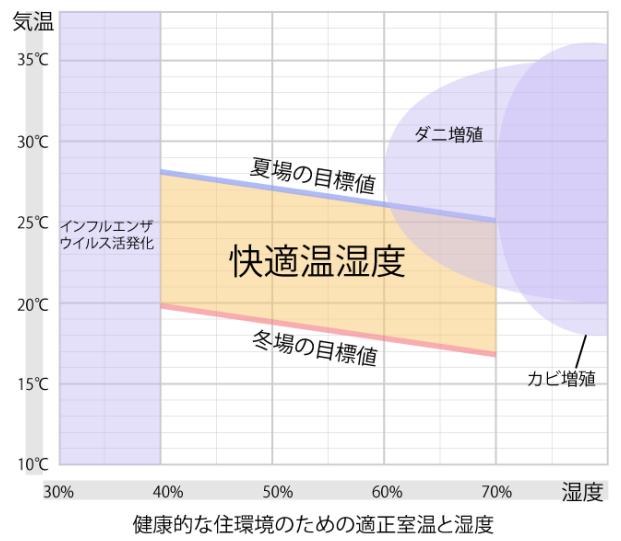
《お風呂》

室内と浴槽との温度差が高いと血圧の上昇が見られます。お風呂に入る前は室内の温度（20℃程）にも気を掛けましょう。また、湯温についても熱いお湯（42℃）で入ると血圧の上昇があるので、38℃位の微温湯で入るのが良いです。

《室内》

温度は20℃位が良く湿度も50～60%程です。低温度と低湿度は感染しやすくなりますので注意が必要です。

他にもいろいろとありますが、私から一番大切なことは、ストレスを溜めず、毎日を快適に生活することが一番と考えております。その為にはいろいろと予防が必要と思われるので、上記を参考として皆様も心掛けて生活しましょう。（介護主任 H M）



新就任の職員紹介



S T (介護福祉士)

10月に姉崎病院からケアセンターに異動になりました。どうぞよろしくお祈いします。



T M (介護福祉士)

病棟から異動してきました、T Mです。頑張りますのでよろしくお祈いします。

12月 1月 誕生会の予定

- ◇ 12月6日(水) 14:30～
5階デイルーム
小原様・オカリナグループ他の皆様が来所予定です。
- ◇ 1月10日(水) 14:30～
5階デイルーム
ボランティアグループ調整中です。

編集後記



今年もいよいよあと一か月となりました。この時期の体調管理には特に気を遣います。何かと気忙しい毎日ですが、健康には十分にご留意ください。

(相談員 O)