

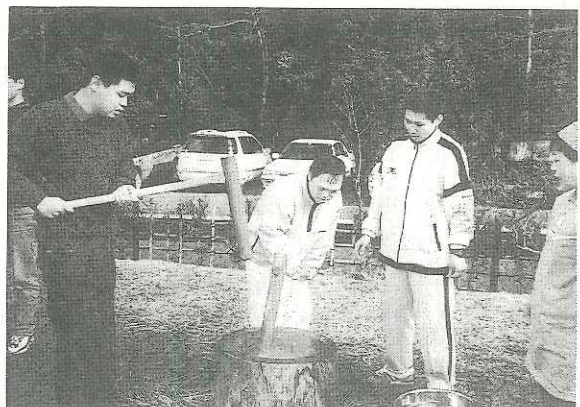
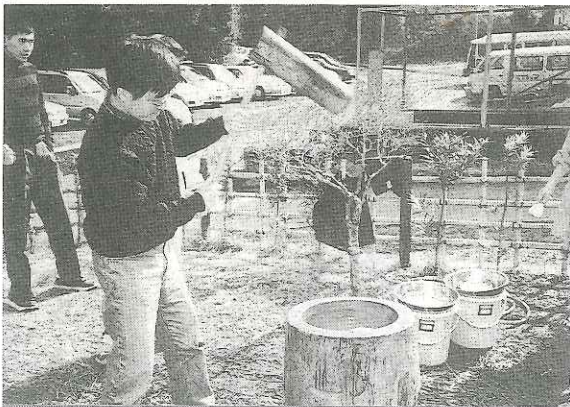


ひだまり

さくら千手園 佐倉市青菅1019 043-462-2008 木の宮学園 佐倉市青菅1051 043-463-1008

目次

散歩道	1
さくら千手園	2
ステップ・アップ・プログラム	2
天童よしみコンサート	2
千手園日記	3
木の宮学園	4
「音」を「楽」しむ	4
さわやか芸能発表会	4
木の宮日記	5
サポート	
ボランティア紹介	6
アプローチ	
給食を考える	7
情報フラッシュ	8



新年餅つき会

散歩道

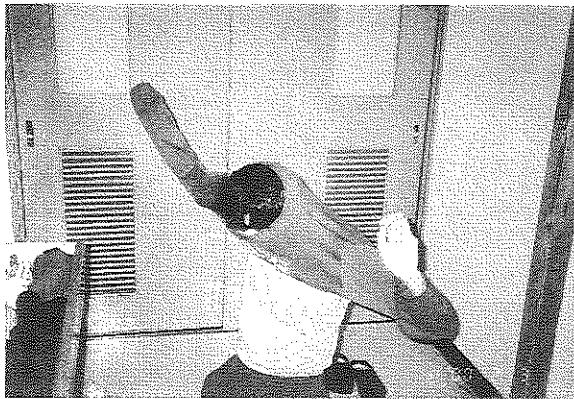
新年明けまして
おめでとぅございませう

二千年のミレニアムイヤーは例年の年越しとはちょっと違った心境になったのでは……。新年最初のイベントは利用者・家族・ボランティア・職員での「餅つき会」。今どきのお餅は真空パックがあたり前？の中、やはり「杵と臼」でついた出来たてのお餅の味は最高級！餅つきをがんばってくれた皆様、翌日の腰の具合はいかがでしたか？利用者の方々はというと、餅つきより食べる方が得意！特に具沢山のお雑煮は大好評。アツという間に大きなお鍋がカラっぽになっていました。その後は、体重調整？も兼ねて、風船割りや玉入れゲームをし、心地良い歓声が響いていました。響くと言えば、昨年は相次いで知的障害者の地域生活支援に関する施策の発表・社会福祉事業法等の一部改正が耳に響いてきました。利用者本人、そして家族の心へ真に響く改革となることを期待し、今年も職員一同が一丸となって、サービス向上に努めてまいります。

さくら千手園

ステップ・アップ・プログラム

個人のニーズに合わせた活動として、幾つかの個別プログラムを実施しています。その中の一つであるステップアッププログラム（S・U・P）を紹介します。S・U・Pでは、自分の身の回りのこと例えば衣類の着脱・私物の整理整頓・入浴や排泄等、生活するにあたって必要不可欠な活動を少しでも自分の力が発揮できるように、個別に援助していくものです。毎週火・木・土の午後の時間に活動しており、参加者の身の自立を目指すだけでなく、私も一人ひとりに合った声かけのタイミングや援助方法を見つけていく場ともなっています。当園を利用される全ての方を対象としており、各個人の目的に合わせた活動をし、目的が達成されたのち日常生活の中に取り入れていきます。実際に参加された方で、衣類の前後の確認のために前



にポイントのある服を着用するようになったところ、前後の違いがわかるようになり、一人で着替えを行えるようになりました。その時の、一人で着ることができたという達成感からでてくる笑顔が、とても印象的でした。（杉田）

コンサートは最高!!

真暗なホールから重低音を響かせ眩しいライトの中から派手な衣装に身を包んだ天童よしみが登場//みんなの目がステージに注目した時、美しい声がホール中にこだましました。小さかった目が大きく開き、人並み外れた歌声に圧倒され、体でリズムをとりながら聞きたい私達を魅了しました。演歌のトップスターが目の前で歌っているのを見ると、自然と手を振りながら身をのり出して声援していました。会場は照明が奇麗で、目で追ってステージに注目するとそこにはドレスに着替えた天童よしみが目立っており、「わぁー奇麗!! 私も着てみたい。」などの声が上がっていました。どんな曲が流れても誰もが口づさみ、楽しく歌い気分は天童よしみになっていました。コンサート後、美声の入ったカセットを我先にと売店へ行くのと、「この曲今日歌った？」などの会話をしながら財布の中身と相談して好きなカセットを買っていました。すると、天童よしみのサイン色紙がついてきて「わぁー天童よ



しみのサインだ。」と喜ぶ声があちこちから聞こえてきました。コンサートの余韻を残しながら帰路につきましました。年齢を感じさせないコンサートに驚き、ピュアな気持ちになれました。みんなと「今度誰のコンサートに行こうかなー」と考えている今日この頃、宇多田ヒカル? GLAY? モーニング娘? これからも色々なコンサートに出掛けて、テレビでは味わえない雰囲気を感じていきたいと思っています。（島田）

千手園日記

行ってきました、十和田湖奥入瀬!! この旅行の大きな目的の一つである『寝台列車』にゆられ青森へ。寝台列車の中では、それぞれ自分のベットを確保して自由に過ごしました。買ってきたお菓子をいっぱい食べたり、流れる景色を眺めたり…。中には列車に乗っているのが楽しくて少し寝不足気味の人もいたようです。列車にゆられ、バスに



青森にて

和入瀬到着。奥入瀬を散策しました。紅葉にはまだ少し早く、薄く色付いているが、いでしたが、とてもきれいな所でした。水の流

700キロ

れに沿って歩きます。すれちがう人と挨拶を交わしたり、「きれいだね。」と話しながら歩きました。遊覧船にも乗り、ガイドさんから色々な話も聞きました。二泊三日の短い旅行でしたが、乗り物を満喫した人、食べ物を満喫した人、それぞれ楽しい思い出がまた行きたいね。

(網本)



サイパンにて

かえりたくないなあ～

もうとすると現地の心優しい方々が手を差し延べてサポートしてくれました。広大で美しい海の中、皆で楽しんでいると「グーグー」…あまりの気持ち良さに眠ってしまう方もいたり。その他にもシュノーケルに挑戦した方もいました。すぐ目の前に色鮮や

(伊東)

さあ、女性7名魅惑の旅のはじまりです。飛行機には慣れたものよと余裕たっぷりの顔から緊張した顔、恐怖の顔と皆の表情は様々でしたが、アジアリゾートへ。「暑い」これが到着してからの合言葉。そう、そこは気温三十度、湿度たっぷりの国なのでした。しかし暑さも何のその、食欲旺盛の女性パワー。海鮮料理をバクッ、色気より食



シンガポールにて

い気が勝ってしまうのでした。期待していたマインテックと、忘れてはいけない皆の目が一番輝いていたのは夜のクリスマスイルミネーションなのです。やはり女性ですもの、ロマンティックムード大好きですよ。

(高橋)

木の宮学園

「音」を「楽」しむ

木の宮学園に一月に一回何って、音楽教室の方々とのおひとときを持って四年になります。歌ったり楽器を鳴らしたりして楽しく過ごせたらいいなと思ってやってみてみました。

体操、踊り、作業等に音楽がつくと揃って楽しくなったり、又静かで美しい音色の曲は心を落ち着かせたり、うれしい曲、悲しい曲は過去に経験した気持ちをもう一度表現して充足感を得たり、音楽の果たす役割は色々あります。

しかし感じ方に老若、男女、知的機能の状況は関係ないようです。
『おもちゃのチャチャチャ』を聞けばたいがいの方は楽しい気分になるようです。
木の宮の音楽教室の方々の特徴は、楽しい時の表現です。踊り出



すK男さん、声をひときわ張って絶唱するK子さん、目が急に輝いてじっと私を見つめて歌ってくれるMさん、曲の最後をゆっくり弾くと、終りにしたくないUさんはいそいで二番を歌い出します。手を打ち、足を踏みならし♪♪♪
音楽療法という程の事ではありませんが、明日も元気に暮そう♪という活力の源の一つになれば音楽教師名利につきます。
音楽教室講師 宗形 かつゑ



『ハンドベル』という楽器があります。この楽器はその名の通り異なった音色を持つ沢山のベルで構成されています。もちろん一人で演奏する事は大変難しく(無理?)沢山のひとと、なによりチームワークが大切な楽器なのです。今回の舞台発表の為に木の宮学園音楽教室メンバーはハンドベル隊へと変身しました。簡単に変身と言ってもその道程は易しいものではありません。何といっても初めての挑戦です。楽器集めから音の出し方までまさにゼロからの出発でした。奇麗に音が出る様になると、後に待っているのはひたすら反復練習です。最初はメンバーの皆さんも「僕はレの音!」「うさんはソ

十四の音色

ハンドベルもういっど
やりたいです。(K・T)

ハンドベルせいそ
してよかった。(M・U)

だね」等と笑い合っていました。だが、何度も繰り返していると飽きてしまうのが人の性というもの。練習中に集中力がなくなってしまう事も何度かありました。しかし、その様な時に皆の気持ちを奮い立たせたものが『発表会の後、皆でお茶会をしよう』でした。この誓いの下、心を一つにして臨んだ舞台、いざ幕が上がると皆お茶会の事も忘れこの大舞台を成功させようという決意に溢れていました。もちろん舞台は大成功。幕が降り会場が拍手に包まれていくと、緊張した皆の顔も緩み、笑顔で「上手く出来たね」とお互いの健闘を讃え合っていました。次回も頑張るぞ!!(高橋)

木の宮日記

ぞれゆけ!! グルメ隊



10月7日に総勢6名で房総1泊旅行へ行きました。時は秋、房総と言えば海の幸ということで今回のテーマは「食欲の秋」。まず訪れたのは日本でも数少ない捕鯨基地のある和田町。ここで今では珍しくなった鯨を食べることにしました。今回の料理は自分で鉄板で焼く鯨ステーキと2種類の鯨の刺身。「これが鯨かあ」「生臭くない?」というTさんの声も、鯨のステーキを焼きはじめるとどこかへ消えてしまい、みんな鉄板を注目!! 焼き上がるのと肉の熱さも何のその。みんな競い合うような勢いで、テーブル一杯に広がった料理もあつという間におなかの中へ消えていきました。夕食でもその食欲は衰えませんが。新鮮で豪華な海の幸のごちそう。アワビの姿焼きや刺身の盛り合わせにみんなの目も釘付け。「Kさんよだれがたれそうだよ」という声にみんな大爆笑。楽しくおいしい旅行となりました。

(新井)

「ああ、幻のスペアリブ」

11月22日よく晴れた空の中、江戸崎農業公園ポティロンの森へ行ってきました。ポティロンの森は知っていますか? ヨーロッパの農村をイメージし、遊・村・牧・愛・芝・街・園・門と8つのエリアに分かれ、それぞれに楽しめるポイントがあります。ゴーカートやチューチュートレイン(バス)等で遊べる『遊』、牛や馬が間近で見れたりヒツジやウサギに直接触れられる『愛』、20cmとダイナミックなスペアリブが食べられる『街』がオススメのポイント!! 利用者の方にも人気があったゴーカート。全長700mのコースをどんなに早く走りたくとも、“ガン・ガン”とぶつかってなかなか前に進めない。止まっては降りて車を押して、頑張っ



てゴールイン! ハーハーと息を切らしながらも満面の笑顔。「ぶつかったけど、おもしろかったよ」と歓声の一言。楽しみにしていたスペアリブは閉店で残念。次は街エリアから行きたいね!!

(植松)

と飛ぶカモメに興味津々。また、デッキに出て、カモメや美しい島々と一緒にハイポーズ。そこで「きれいだね」と一言。さすが日本三景の一つですネ。この雄大な景色のようにゆったりとした気分ですごせただのではないのでしょうか。松島湾から塩釜港までの一時間ほどのちよこつとした船旅も終わり。港に着くと龍の遊覧船前にて再びハイポーズ。コートを脱ぐほどの暖かさとなり最高の行楽日寄りでした。昼食には仙台名物「牛タン」を食べ、ご希望の新幹線にも乗り、皆さん大変ご満悦。「また行こうね」の声も……。

(保谷)

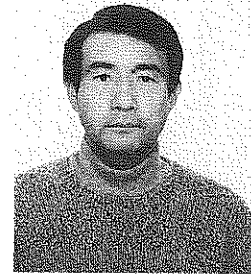
あまのこりどり

秋も深まった紅葉の美しい季節の11月4日・5日、待ちに待った新幹線に乗っていざ仙台松島へ。遊覧船に乗って松島湾の一周コースを楽しんできました。遊覧船へ乗り込むと、さっそく前の席を陣取り、ガイド放送を聴きながら、右に左にと窓からの風景に見入っていました。晴れ渡った青い空、青い海、浮ぶ島々と



ボランティア紹介

一緒に走りましょう！



河野 靖志

彼らと一緒に走り出してから三年ほどが過ぎました。今まで一人で走ってきた自分に大役が務まるかと不安でしたが、学園職員の方々の援助の陰で安全を確保しながらなんとか続けてこられました。

当初、私の言っていることを理解してくれているのが分からない時もありました。最近では、大体こういう事を伝えたいのかな、などと想像しながら走っています。

トライアスロンの練習の為に週に二・三回は二十キロ前後走っていますが、家内に一人で走る

のだったらボランティアで走って見ないかと言われ、走ることでボランティアが出来るのならと思います。現在に至っています。

走り始めてみると彼等の方が遥かに速いのです。むしろ私の方が一緒に走ってもらって、練習させてもらっているような状態です。

二時間近く走るとさすがにスタミナが切れてくるのかペースがぐんと落ちます。しかし何時も同じ距離を同じ様に走っていたのでは走力は向上しません。そこで時々速度や距離を変化させています。

とは言うものの、天気の良い日に心地よい風を受けて印旛沼周辺と一緒に走っていると、なんとも爽快で、自分が今走っていることすら忘れてしまうほど感激することがあります。こんな爽快感を彼等もきっと感じてくれているだろうと思います。

遅くても、長い距離を走れなくても、学園の中でもっと走る仲間が増えて、そのお役に立てるのであれば、これからもマラソンボランティアを続けていきたいと思っています。

ボランティアと高校教師の私

魚住 晃子

ボランティアを始めて四カ月が経ちました。週に二日、主に手芸班の作業のお手伝いをしています。

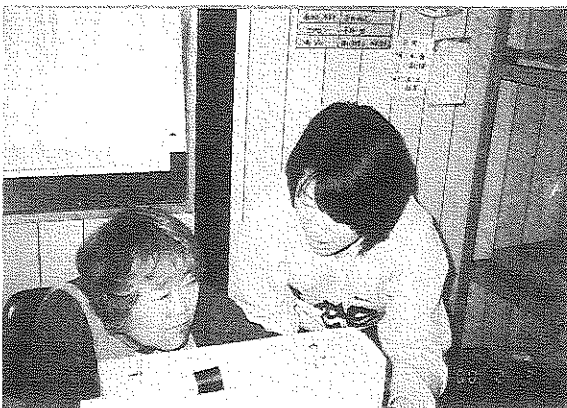
最初は、利用者の方とどのように接すればよいのか戸惑うことも多かったのですが、今では皆と楽しく作業をさせて頂いております。

私は、主にフリース地での帽子作りのお手伝いをしておりますが、利用者の方のミシンの扱いの上手さには驚かされます。カーブで縫うのは難しいと思っていた所が、実際に縫ってもらうと、スイスイと綺麗に縫ってしまふところには感心させられます。また、リュックの製作では、最後の工程として紐を通しますが、最後の仕上げが終わったときの利用者の「出来た」と言う言葉と笑顔がとても素敵です。牛乳パックを再利用した葉書作りでは、ビニールはがし・

ちぎる方・ミキサーがけ・紙漉き・印刷する方など、一人ひとりに役割分担があり、頑張っている姿を見ると私自身にもやる気が湧いてきます。そして、常に職員の方が利用者の方々に作業をしやすいよ

ういろいろな工夫をしており、職員と利用者の一つになってそこで初めて素晴らしい作品が出来るのだと感じました。

私は普段、高校で家庭科を教えているので、授業などを通して生徒にボランティア活動に関心を持ってもらえるように援助してまいります。そのためにも私自身が常に多くの人達と接し、視野を広げていきたいと思っております。これから利用者の方々、職員の方々、宜しくお願い致します。

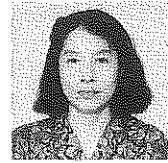


Approach

アプローチ=接近する・研究方法

現在、当園の選択食は月一回の複式献立と外食を実施していますが、もっと多くの複式献立やバイキング食（出来ればカフェテリア方式まで）が実施できないかと考えています。この度、さくら苑の石田栄養士さんに選択食を実施する上での現状と課題について原稿をお願いしました。大変参考になりましたこと感謝いたします。

高齢者の食事と施設における選択食



さくら苑
は、昭和五
十六年に設
立し、主に
佐倉市在住

の常時介護が必要な方、居宅介護が困難な方が八十名入居しています。女性が男性より圧倒的に多く、平均年齢は八十三歳の施設です。老年期に入りますと、加齢にともなう臓器の萎縮や生理機能の低下など、いわゆる老化現象がみられます。この老化現象の進行は、個人差が大きく、生活環境や一人ひとりの体質のちがによって影響を受けますが、何といたってもふだんの食生活の良い悪いが最も大きい影響を及ぼします。このようなことを考慮し、施設の食事の基本は、

①個人差に応じた食事形態

②良質の蛋白質を十分に、バランスのとれた、美味しい、食べる楽しみの感じられる食事。

利用者の体調は日々変化するもので、いつもは問題がなくても、たまたまのどにまつまらせたり、気管に入りてしまったりということが起こります。素材選びや切り方、味付、粘度、食感などに注意し、食べやすく、のどごしが良い調理法が大切です。

利用者にとって食事は、最大の関心であり楽しみでもあります。しかし嗜好調査を実施しても、なかなか本音を聞くことができません。どんな献立を望んでいるかという問いには、煮物や甘い物といった抽象的な返事です。好き嫌いを意思表示できる人は半分に満たない状況です。

平成十年度より処遇向上の一環としてバイキング食、複式献立を月二回づつ実施しています。

▲バイキング食▼

身体的レベルが違う利用者の嗜好と、食事形態を一度のバイキング食で満足させるのは無理があり、全介助者、えん下困難者は厨房で配膳します。食事時間は十二時～十二時半、担当職員十名で対応。献立は、主食・副食・デザートを合わせ十数種類用意しバラエティ豊かにします。料理の量は、余裕を持って対応しています。

当初は、移動しながら料理を選ぶ方法で実施しましたが、車イス利用者は料理をとって運ぶのは負担、痴呆の方は選択能力が低下、又限られたスペース、時間の中で混雑してしまい落ち着いて食事をする事が出来ませんでした。いろいろ試行錯誤の結果、自分で選



バイキング食風景

べる方は自分で盛りつけ、その他の方は、一般的なバイキング食と違い、職員が料理を持って食卓を回り、声かけして希望を聞き盛りつけます。

▲複式献立▼

主食野菜を中心に数日前に料理の写真を見せて希望を聞きます。二年近く実施していますが、当日に他の人の物を欲しがるとトラブルはありません。中には心待ちしている方もあります。

特養の選択食は本当に良いのかと考えてしまう事もありますが、毎日単一メニューと違い日々の食事に変化をつけることで目で楽しみ「お年寄りの生き生きとした表情を見る事」で少々の栄養のアンバランスもその前後の食事で調整することができずし、実施して良かったと思います。

二千年度は、介護保険がスタートし利用者が施設を選ぶ時代がやって来ます。特に費用負担となれば食事に対する関心と意識が高まり要求も多くなることは明らかです。今後は、どこまで柔軟に対応できるかが課題です。

さくら苑 管理栄養士

石田 美代子

行事予定

- 2 月**
 - 15～17日 ニード別外出：温泉 ⊕
 - 23日 ゆうあいピック 駅伝大会 ⊕ ⊕
 - 24～25日 グループ旅行：箱根 ⊕
 - 3 月**
 - 9～10日 グループ旅行：伊豆方面 ⊕
 - 22日 作業班別一日外出 ⊕
 - 4 月**
 - 19～21日 ニード別外出：箱根 ⊕
 - 5 月**
 - 16～19日 ニード別外出：北陸 ⊕
 - 28日 第 1 回千葉県障害者スポーツ大会 ⊕ ⊕
- ⊕; 千手園 ⊕; 木の宮学園



ご寄付に感謝いたします

年忘れ会にご支援・ご参加いただきました皆様。㈱ナカムラ様・Jーピザ様・真言宗豊山派宗務所様・佐藤習字教室様・大戸英勝様・佐倉市福祉協議会(志津、上志津、ユーカーリ、西志津支会)様・あさぎ会様・米屋(㈱)様・渡辺映子様

保護者会バザーのお礼

今年度の「虹の会」のバザーは、社協・地区支部主催の福祉バザー(十一月三日 志津コミュニティ)の会場に出店させて頂きました。品物提供の協力を外部へ呼びかける事は、個人的な関係にお願いし

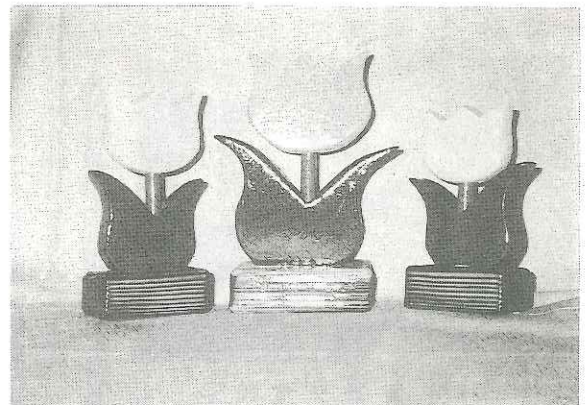
て、会員の提供品、手作り品にとどめました。学園祭・年忘れ会の会場にも小さな販売コーナーを設けて頂き、収益額は合計で約二十万三千円でした。皆様の御協力に感謝し、会員の賛同により、一部を少額ではありましたが、社協へ寄附させて頂きました。

「虹の会」バザー委員会

わたしたちの作品

いちおし商品の紹介

それでは、木の宮学園木工班が推薦する『チューリップ(置物)』の紹介をさせていただきます。おすすめのポイントは、①水をあげなくても枯れない。②あなたの



お部屋を明るく彩り鮮やか。③置き場所に困らない。(土不要) この3点です。色は、赤・白・黄・ピンク・ラベンダー・オレンジの6色を用意しています。大きさは(大)幅12cm・高17cm・奥7cm(小)幅8cm・高12cm・奥4.5cmとなっております。実際の形・大きさは、一つずつ手作りのため若干の違いがありますが御了承下さい。価格は(大)400円(小)200円とリーズナブルな1品となっております。

今ならなんと1,000円以上お買い上げになり、この広告を見たおと御注文いただいたお客様には『鍋しき(小)』をプレゼント/さあ、今す

木の宮学園にお電話を!!
TEL 043-463-11008
(山崎)

おめでとうございます

☆成人

- ・平國 正人さん(木の宮学園)
- ・高尾二美則さん(木の宮学園)

お世話になりました

- ・中村 富士夫さん(千手園)
- ・久保田由利枝さん(千手園)

よろしく願います

- ・大平 公子さん(千手園厨房)
- ・佐渡規予子さん(千手園介助員)

編集後記

明けましておめでとうございます。心配されていた2000年問題も、何事もなく無事に年を明けることができたようです。しかし、我が家には2、3日分の水と缶詰がそのまま手つかずで残っているのが気になるのですが…。でも、災害はいつ起こるかわかりません。万が一のことを考えて、非常用の備蓄として保存しておこうかと思っています。皆さんもそうしてみてはいかがでしょう。 (金川)