

ひまわり苑 便り

秋田
第116号

平成29年3月13日発行（年4回発行） 発行人 管理者 小野 一也
〒010-0401 秋田県男鹿市野石字大場沢下1-11 TEL 0185(47)2311 FAX 0185(47)2220
Eメールアドレス：wakafuku@beach.ocn.ne.jp URL：http://wakafuku.ec-net.jp

幸せを運ぶ豆！みんなに届けー！！



苑祭



ある利用者の顔写真が目に入ります。その中央に描かれたご当地ヒーロー【超神ネイガー】の絵が以外にうまい。午前はアトラクション。渦西中学校吹奏楽部の演奏、星さゆりシヨ、劇『花笠音頭』、海鳴り太鼓。かなり感動したと思います。それが終わればちょうどお昼時。みんなアンパンマンお姉さんのいる食券売り場に列をなし、おいしいうどんとそばを注文して取りました（アンパンマン魅入りだよ）。さて、うどんを食べても露店は別腹というわけで、焼きそば、フランク、豚汁、チョコバナナみなさん食べまくりです。販売所では、ネギに加えて今年はゴボウとリンゴを用意しました。これがめでたく完売。ちなみに私は昆布と大福を土産に買いました。保護者会バザーは相変わらずの人気で、どこぞのお母さんが6缶入りの発泡酒を買っていました。お父さんに愛情一本、ですね。ゲームはどこも人だかり。千本釣りはやらなきや損です。射的はライフルに加えてルパン三世のワルサーP38を導入し子供に大人気でした。

結局、ヒーローになれたという報告はありませんでしたが、密かに自分だけのヒーローを見つけた人はいたかもしれません。

支援長 佐藤 雅 仁

10月30日、ひまわり

苑の苑祭が行われました。『ヒーローになるう』が今回のテーマ。

玄関から入ると、まずヒーロー年表を眺めながらホールに貼って



今年も利用者、職員が一丸となって、来苑してくれるお客さんの笑顔を思い浮かべながら、準備に取り掛かりました。

アトラクション



華々しくスタートを飾ったのは、渦西中学校吹奏楽部のみなさんと、はるばるニューヨークから来日したアーティスト星さゆりさんです。

海鳴りの太鼓演奏も好評でした



ひまわり苑有志による劇は、幼児からお金を巻き上げる?悪役ウルトラマンの登場で幕開け!最強のヒーローが悪者を次々と退治してくれました。

ひまわり苑祭



劇のフィナーレは、ヒーローも悪役も見ていた人もみんなで「花笠音頭」で和気あいあい。



保護者会バザーは目玉商品が目白押し!買わなきゃ損だよ!!



今年もたくさんのボランティアのみなさんが、苑祭を盛り上げてくれました。ひまわり苑一同、感謝申し上げます。

またのお越しをお待ちしております

平成28年度

本人活動支援事業 スポーツレクリエーション交流会



11月15日（火）に男鹿市総合体育館にて平成28年度本人活動支援事業スポーツレクリエーション交流会が行われました。

ひまわり苑からは、柴田幸幸支援員、石川喜代美支援員。利用者では、青木弘行さん、嶋田真由美さん、鈴木勝哉さん、山崎妙子さんがレクに参加しました。

準備体操にスポーツインストラク

ターの先生とエアロビクス体操、リズム運動を行った後、スカットボールやカーリング輪投げなどで体を動かし、他の施設の利用者の方々と楽しい時間を過ごしました。写真は（左）今回もやる気十分のポーズを見せてくれた青木さんと、レク初参加で少し緊張気味の勝哉さん。堂々の挨拶、真由美さんです！



平成28年度
本人活動支援事業スポーツレクリエーション交流会



エアロビクス体操、リズム運動！講師の先生をみて一生懸命体を動かしました。



輪投げに挑戦する青木さん！



作戦をたてる嶋田さん！



カーリングに挑戦！妙子さん！

雪国、秋田県では例年になく雪が降り積もる毎日が続いておりますが、今日のスポーツ交流会で元気に体を動かしたことから、ひまわり苑選手団、風邪もひかず健康に新年を迎え、のびのびと生活しております。

青木さん！今日の交流会の結果はいかがだったでしょうか？

もちろん
ナンバーワン！！



認知症看護認定看護師



秋田県東京都委託施設連絡協議会（11月9日開催）にて当施設の小野主幹看護師から認知症看護認定看護師について講義が行われました。その内容を一部抜粋して掲載させていただきます。

ひまわり苑 認知症看護認定看護師

小野 智美

【認知症看護認定看護師】をご存知でしょうか？認知症看護認定看護師の役割は、所属する施設や地域において、認知症の方の代弁者として、生命・生活の質・尊厳を守り、支える役割を担っています。認知症の方は記憶障害から日々様々な困りごとや、不安を抱えています。自分の感情や考えを伝えることが難しくなることから、それらを理解できるように耳を傾け、感情や持っている力を維持できるよう、そしてその人らしく生活ができるよう看護していきたいと思っています。ひまわり苑も開設から28年が経ち、利用者の高齢化もあり数名の方に認知症の症状がみられています。高齢になっても「馴染みの環境」で過ごすことができるように微力ながらお手伝いをさせていただきます。

予防・気をつけたいこと

認知症は、早期発見・早期治療がよいとされていますが、もっとも良いことは、認知症にならないことです。しかし、「こうすれば認知症にならない」という方法は現時点ではないため、予防を心がけるしかあり

ません。認知症の予防には認知症になりにくい生活環境づくりが必要ですので、以下のことを日常生活で心がけてみてはどうでしょうか。

- 1 食習慣
魚、野菜、果物を中心とした食生活をする。
(ビタミンEを含んだ食物を摂取すると発症が抑制されるといわれています)
- 2 運動習慣
1日30分程度の運動をすること。
- 3 対人接触
人と話したりと交流をもつこと。
- 4 知的行動習慣
本や新聞を読んだり、趣味をもつこと。
- 5 睡眠習慣
十分な睡眠時間をとること。
などがあげられています。



ウィンターレクリエーション

2月9日、苑ホールにてウィンターレクが行われました。今年、昨年に比べ雪が多く、毎日のように除雪作業を頑張ってくれています。その疲れも少し溜って来たところで気分転換。今日は大きな声を張り上げて笑ったり、残念がったり…。たくさんの「良い顔」が見られました。

まずは色々なボールを使ってボーリング！抽選で当たったボールしだいで運命が…？バスケットボール、ドッジボール、ラグビーボール！、小さなゲートボール用のボールなど…。しかし結果は意外にもそのボールで！？そこがゲームの楽しい所でした。



次のゲームは玉入れ！各班代表の職員がカゴを背負って飛んでくるボールの痛みに耐えてがんばります。
抽選で入っていたカラーボールの数で大逆転ありのスリルと興奮！たくさん入ったからと言って勝ちとは限りませんで…。こちらも大爆笑でした。



募金とりまとめ会

12月9日、社会福祉会館にて行われた「私たちが参加しよう募金運動」に、ひまわり苑を代表して長沢隆弘さんが参加しました。苑では、苑祭の売上金などを主に寄付しております。みんなの思い・優しさが困っている人の為に無事に届くといいですね。

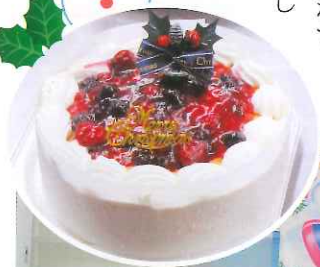


なまはげ行事

12月31日、男鹿地区の伝統行事「なまはげ」がひまわり苑にやって来ました！夕飯前の穏やかな苑内に「うお〜!!!泣く子はいねが〜!!」となまはげの音が響き渡り、苑内を回り災いを払って行きました。突然の事に驚きましたが、なまはげと握手し、来年もみんな仲良く過ごす事を約束しました。

ご厚意

マックスバリュ男鹿店様からクリスマスケーキを頂きました。早速厨房職員から切り分けてもらい、喫茶時間を利用してみんなで美味しく頂きました。ありがとうございました。



新入所者紹介



竹内 健人さん(22歳)
平成29年1月12日入所

東京都江戸川区出身。
紐を回して遊ぶのが大好きです。よろしくお願ひします。

還暦祝い・厄年払い



2月1日、野石八幡神社にてお祓いして頂きました。今年の年祝いは北川勝一さん、平賀義之さん、鈴木幸男さん。厄年払いは真壁茂男さん。今年1年、怪我や事故などなく無事に過ごせるといいですね。