社会福祉法人 鶴心会
トータス

特別養護老人ホームトータス
トータスデイサービスセンター
トータス訪問介護ステーション
TEL 0436-50-6161
トータス居宅介護支援事業所
TEL 0436-50-6511
市原市地域包括支援センター・トータス
TEL 0436-50-6262
デイサービスセンター鶴舞温泉げんき館
TEL 0436-88-2655
Web サイトもご覧ください
http://www.ctg.or.jp/

暑い夏がやってきました

暑い夏がやってきました。夏といえば何を思い浮かべますか？　スイカ、海水浴、盆踊り、終戦記念日・・・大切な思い出があるのではないでしょうか。

今回は、ご利用者の「美味しい」が聞きたくて毎日頑張っている厨房スタッフに「夏の思い出」について、聞いてみました。

初めに小さな体で、いつも厨房内を走り回っている内藤さん。生まれは木更津。結婚をして鶴舞に嫁ぎ現在は二児のお母さんです。

「私の夏の思い出は、子どもの頃、家族でジャンボプールへ行ったこと。木更津市を代表する踊り、やっさいもっさいを踊ったこと。木更津港の花火大会へ行ったことです。特に木更津港まつりの最後を飾る花火大会は、ドーン・ドドーンと体に響く音とともに、一万発もの花火が打ち上げられ、とてもきれいだったことが忘れられず、子ども達とも行きました。今年は４年ぶりに通常開催となる花火大会なので、また子ども達と行きたいです。」

「生き甲斐はライブ、映画鑑賞、ジャニーズ！子ども３人成人済み!!」と、声を弾ませ話してくれたのは、若菜さん。「子どもの頃の私は、おてんばというよりも、やんちゃで男の子みたいでした。真っ黒に日焼けして、虫を捕ったり、木に登ったり、秘密基地を作ったり、自転車で暴走したり、女の子らしい思い出は、ほとんどありません。そんな私にとっての夏は、住み慣れた町とのお別れの季節でした。自衛官であった父の転勤のため、小・中・高すべての時代に転校しなくてはなりませんでした。成長するにつれて、新しい場所になじむのは難しく、辛いことも多かったけど、今となっては必要な試練だったのかな、と思います。いつか、自分の歴史をたどって、あちこち旅行に行きたいです。」

今日も暑いね～「タイにくらべたら、じゃんじゃんあつくないよ！」日本に来て30年、厨房スタッフになり12年目のティムさんです。今回娘さんに協力していただき、お話しを伺いました。「最初に覚えた言葉は、「おはようございます。」そして好きな言葉は、「ありがとう。」好きな日本食は「素麺」で、年中食べるくらい好きです。日本の夏は約３ヶ月に対し、タイの夏は９ヶ月と長く、年中夏のような感覚です。気温も常に平均40度で暑すぎて大変です。日本と同じく大体１か月半程ある学校の夏休みには、よく畑でおばあちゃんのお手伝いをしました。日本の夏と言えばスイカですが、タイはマンゴーやドリアンです。マンゴーは日本で食べるものより、「あま～い、さわやーか。ドリアンは・・・にがてだよ」食べられません。

タイの夏祭りで有名な、水掛け祭り「ソンクラーン」へは、子どもの頃からおばあちゃんに連れられ、お兄ちゃんと行きました。アジアの三大祭りの一つで、手に水を掛けて、お清めをするという伝統的な風習から、街で通行人同士が水を掛けあって楽しむお祭りです。海外からも、たくさんの人が遊びに来ます。大好きなお祭りです！

トータスは今年７月１日で、開設17年目を迎えました。「安心と生き甲斐」の提供を目標に、厨房で唯一のオープニングスタッフであり、持ち前の明るさで早朝から頑張っている秋本さん。「夏といえば、毎年やってくる７月13日。息子が亡くなり24年になります。月命日には、お弁当にリクエストするほど大好きだったネギトロ（さすがに持たせませんでしたが）を供え、仏花は毎日欠かしたことがありません。今年の夏は、車が好きだった息子の為に、真っ赤なカウンタックのミニカーを買いました。トータスでの17年間で息子の同級生達と職場仲間として再開し、息子の話ができることが、皆がまだ覚えてくれている！と思え、私はとてもうれしいです。淋しさはありますが、恵まれた仕事仲間と共に息子のことを思い続けて行くことが今の私の生き甲斐です。

新聞を書いてくれた４人はもちろん、厨房は働くお母さん達で成りたっています。私もその１人、３歳と１歳の子育て真っ最中のワーママ（※ワーキングマザー）です。今年の６月に仕事復帰したばかりです!!私の夏の思い出は、まだ夏ではありませんがつい先日、母の故郷横須賀と祖母の故郷三浦海岸に子供達を連れて行ってきました。

海は見たことがあるけれど、直に触れたことはなかったので子供たちは初め硬直していましたが、砂を触ってみたり、海に手を入れてみたりと、とても興味津々でした。とってもいい経験ができたなと思います。これからが夏本番!!今しかできない経験をさせてあげたいなと思います。

厨房のお母さん達はいつも仕事と家事とをこなしながらパワフルに働いています!!

まだまだ暑い日が続きますが、皆さんに安全においしい食事を届けられるよう厨房職員、日々精進してまいります。

管理栄養士　木村　優

祝17周年創業祭

7月17日トータス17周年を記念し創業祭が行われました。

今年は昼食時に三好理事長・齋藤施設長からのご挨拶を館内放送を通して聞きながら、ちょっとしたご馳走を頂きました。

昼食後、各フロアーにてレクリエーションが行われました。

４階の魚釣りゲームでは職員手作りの魚に狙いを定めて釣り竿を投げ、苦戦をする人、近くの魚をいっぱい取る人など楽しんでいました。３階では１か所に集まり、読み聞かせ会が始まりました。「たのきゅう」という日本の民話と、「あるのかな」という絵本を見せ、ご利用者に質問すると、あるかな？と考えながら答えていました。２階では輪投げ・ボウリングゲームが行われました。輪投げでは、真剣に的を狙って投げ、上手く出来たら拍手とともに大歓声が起こり、失敗した方も周囲の励ましの中、何度も挑戦されて成功！笑顔になることができました。

おやつの時間には、メロンのロールケーキをいただきました。リンゴジュースと一緒に提供するとすぐにパクリ！一口入れると「甘くて美味しい!!おかわりちょうだい」とニコニコしながら召し上がっていました。

美味しい物を食べて遊んで楽しい１日を過ごすことができたのではないでしょうか。これからもご利用者に喜んでもらえるようなことを計画し思い出を作っていけたらと思います。

トータスデイサービスセンター

今年も暑い夏がやってきました。7月初めの行事は七夕です。今年も大きな笹を用意してもらい、折り紙で作った吹き流しやあみ飾りなどカラフルに飾りつけました。皆様の願い事を覗いてみると、「長生きできますように。」と健康を願うのが多かったです。中には「お嫁さんがきますように」なんて職員のお願い事もあり、これは本気なお願いだなと思うのでありました。素敵なお嫁さんが来ると良いですね。

きれいな笹が飾られている中、お誕生日会も行いました。職員さんが手作りしたお誕生日カードをお1人、お1人、「おめでとうございます」と伝えながらお渡しすると、とても照れた笑顔で受け取っていました。やっぱり何歳になってもお祝いしてもらうのは嬉しいものですよね。この日のおやつもお誕生日をお祝いするケーキ！ハッピーバースデーの歌をみんなで歌い、かんぱーい!!とても美味しそうに召し上がられていました。

先日、西山庭園画廊に展示されていた作品を観に出掛けました。普段、脳トレなどの機能回復の為に頑張っている塗り絵や習字、折り紙制作などが展示されていました。こういった場所に展示されると作品も生き生きとし、とても特別感に溢れます。自分たちの作品を見たり、他の方々の作品をじっくりと鑑賞し、「上手だね」「細かい所がよく出来てるね」と感動されておりました。「こういうのやってみたいな」と意欲も沸き上がりこれからの作品に期待が出来ます。

左写真にある壁画は、折り紙でハート型を沢山作り、それを組み合わせ、家やお花、木などの絵を作りました。

右下写真の壁画は普段、トータス西玄関に飾っています。この壁画、よく見ると浴衣の形をしている折り紙が沢山いるのです。それも小さな。こんな細かい折り紙を折れることは指先を器用に動かせるということです。

こうしてデイサービスに来ている時間は体操などの健康維持、認知症予防の計算問題などの脳トレ、また、好きなぬり絵や折り紙、オセロなど各々過ごしております。今の時期は紫陽花の立体的な折り紙やぬり絵が沢山飾られています。季節ごとに変化するので楽しみの一つでもあります。またあるご利用者は「1人で家にいると何もせずに1日が終わるのよ。だから来るの！」と頼もしいお声も聞こえてきます。

これから厳しい暑さが続きます。特にお年寄りは暑さ寒さの体感が鈍く、独居の方は冷房等使用せずに過ごし、熱中症でも重症化になっている事が増えております。健康観察とこまめな水分、栄養の摂れた食事をするなど十分に気を配って乗り越えたいと思います。

毎朝聞こえる元気な挨拶に職員も安心と生き甲斐を感じます。

これからも毎日来るよ！と言われるデイサービスを目指してご利用者と共に楽しく過ごしたいと思います。

鶴舞温泉げんき館

心ときめく七夕ゲーム

7月7日と8日に、七夕にちなんだレクリエーションを行いました。2本の棒の両端を2人で持ち、橋渡しの要領でボールを転がし、穴へ落とすゲームです。

今回のゲームは協力プレイなので、2人の息を合わせなくてはならないのですが、仲の良い方とペアになって、たくさんボールを入れられることもあれば、中々息が合わず、上手く穴に落ちないこともありました。また、ボールをいざ落とすぞ！というタイミングで腕と一緒に足も開いてしまったりしながらも、夢中になって楽しんでくれました。そんな姿に、職員も「入るかな～」と、つい見入ってしまいました。ご利用者も、たくさん入ると「おー！凄いね」と驚いたり、あまり入らなかったときでも「残念だったね～」と言いながら、大笑いしてくれました。

上位の方へは折り紙で作った星のストラップをプレゼントしました。「もらったんだよ～」とニコニコしながら見せてくれて、喜んでもらえたんだなと嬉しい気持ちになりました。

無事に2日間が終わり、ご利用者のたくさんの笑顔を見ることができて、レクリエーションがげんき館を利用することの楽しみの一つになれば良いなと思いました。そして、皆さんの笑顔を見ていると、自分自身も自然と笑顔になれて、介護という仕事に就いて本当に良かったなと思います。

介護職　大村　朱音

西山画廊見学

6月1日から西山画廊でげんき館ご利用者・職員の作品展示が始まりました。

作品を搬入した際やご利用者の皆様と見学に行った際にまず感じたことは、展示場所・展示方法によって、作品の印象がガラリと変わるということです。げんき館に飾っている時ももちろん素晴らしい作品でしたが、画廊という特別な空間が味わいを与えてくれ、より素敵な作品となりました。また、開催によってご利用者の制作意欲を引き出したいという理事長の思いもくみ取ることができました。飾られた自分の作品を見て目を輝かせている方、周りの方から作品の感想を伝えられ嬉しそうな表情を浮かべる方、そして作品を見ながら自分もやってみようかなと一歩を踏み出そうとする方もいて、心が動く様々な瞬間を見ることができました。

今回展示した作品の中で、鳥獣戯画、工作折り紙、切り絵は職員が提案したものではなく、ご利用者自身の発案によるものです。ご利用者同士声を掛け合い興味を持った方々が集まって作ってくれました。自主性が理念の一つでもあるげんき館で、実際にご利用者の自主性を垣間見ることができました。

次回の作品展示までに、どんな素敵な作品ができあがるのか、これからとても楽しみです。

館長　三木　喜文

三好敏弘自選展　無の風景

いのち・魂・宇宙

場所：西山庭園画廊
開館：８月・９月　土・日曜日
　　11：00～16：00

発行：トータス新聞委員会

介護老人保健施設

クレイン

医療法人社団　得心会

通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション
訪問看護ステーション

2023. 8. 1
第 286 号

発行　広報委員会
委員長　木村　副委員長　比留間
三好（佑）、町田
斉藤（直）、杉田（香）

市原市石川 1078
TEL:0436-88-4500

感染症対策とコロナとの関わり方

令和5年5月8日より、新型コロナ感染症が5類に移行となりました。

クレインではこれまで、感染予防のため、面会制限を中止し、ご家族の顔を見ることも声を聞くこともできず、不安な日々を送られたことと思います。その後、オンラインでの面会が始まったものの、小さな画面上のやり取りは、戸惑う利用者様も多くおられました。

そして、5類移行となり、ついに対面での面会が再開されることとなりました。予約制で、1日4組までと制限はありますが、ご家族様との久しぶりの再会を皆様とても楽しみにされています。

コロナ前の生活を取り戻す大きな一歩となった5類移行ではありますが、様々な規制の緩和にはリスクも伴います。5類移行後、全国での感染者数は増加傾向にあり、近隣の学校や施設等で集団感染していると耳にする機会も増えたように思います。

クレインでは、1年前にクラスターが発生しました。感染発覚後、認定看護師からの指導を受けながら濃厚接触者の特定や隔離、厳重な感染対策を行っていきました。しかし、感染を食い止めることができず、罹患した方だけではなく、すべての利用者様に不便をおかけする結果となってしまいました。その後、振り返りを行い、同じ経験を繰り返さないという意識を持ち、現在も感染予防に努めています。昨年のクラスター発生以降、利用者様の感染はみられていません。

感染予防策は徹底するに越したことはありませんが、過度の制限は利用者様の生活の質を低下させる恐れもあります。感染リスクを恐れ、ひきこもることにより筋力や認知機能が低下してしまったり、楽しみが減ると生きる意欲にも影響します。

規制緩和といっても、施設は集団生活の場であるため、制限を全て取り払うことはできません。しかし、ある程度の制限がある中でも、日々を楽しみ、充実した毎日を送っていただけるよう、職員ひとりひとりが取り組んでいることがあります。季節を感じることのできる装飾を作成したり、誕生日会は月ごとに異なるレクリエーションを計画しています。利用者様の作品は、玄関に掲示していることもありますので、来所の際にご覧いただければと思います。三好常務のセンスで額に入れて飾って頂き、まるで美術館の作品を見ているようですよ。

また、現在は在宅復帰を視野に入れている方が主な対象となりますが、外出や外泊も実施し、ご家族と過ごす時間を設けています。規模は縮小していますが、納涼祭も毎年続けることができています。

今後も油断はできない状況が続くと思われますが、日々の生活を楽しみながらも、皆様が健康に過ごすことができるよう努めていきたいと思います。

看護師　青木　真澄

もらい手募集

以前通所リハビリでは木工サークルの活動をしておりました。その活動を通じて大きな物はベンチ、小さな物は足を乗せる足台など、20程の木工作品を作りました。

さて、今年に入ってから、木工サークルで制作したマガジンラックがあるのですが、デイルームにて必要なくなったとの事でリハビリ室に戻ってきました。ですが、生憎リハビリ室では必要なく、場所を取ってしまいます。そこで他部署などを確認し、どこかで使えないか施設の職員に相談しました。しかし、どうしてもクレインでは特に必要な場所が見つかりませんでした。しかし、せっかく木工サークルで制作した物を、ただで寝かせておくにはとても勿体ないので、今回はクレイン新聞の紙面をお借りして、マガジンラックの引き取り手を募集させていただきます。マガジンラック、欲しい方はいらっしゃいませか？

マガジンラックのサイズは特は以下の通りです。

サイズ：高さ96ｃｍ×横幅73ｃｍ×奥行47ｃｍ（色：オレンジ）

前面に雑誌の最新号を置けるスペースが2段あり、背面にバックナンバーなどが収納できるようになっています。

キャスター付きのため、室内で移動は簡単です。

材料は一部廃材を使っているため、背部の見栄えは良くありませんが、実用には大きな問題はありません。

サイズが大きい為、個人宅での使用は難しいと思われますが、学校、図書館、公民館、その他のある程度の広さのある公共施設では問題なく活用できるのではないかと思います。

先着1名です。どなたか引き取っていただける方がいらっしゃいましたら、クレイン内のリハビリ科、比留間までご一報ください。配送料無料にて指定された所までお届けに参ります。

雑学クイズ

『ラムネとサイダー』

夏に美味しい清涼飲料、ラムネとサイダーですが、この両者の違いはなんでしょう？

① 製造会社が違う
② 容器が違う（ビー玉で栓をする）
③ 味（糖分や風味）が違う
④ 明確な差はない

※解答はクレイン新聞2面

通所だより

あいおい坂の由来

６月１日発行第２８４号のクレイン新聞１面にて、鶴舞写真コンクールの受賞者の紹介がありましたが、その記事の中で高石忠宏賞**「鶴舞あいおい坂」**の由来について、通所利用者様の斉藤克己様が調べてきてくださいましたので、ご紹介いたします。

鶴舞藩が重点をおいた政策は産業の振興であった交易の発展のため１と６の日に城下町に定期市を開かせ、交通の便をはかるため奥野・深沢村の山道へトンネルを掘らせた。西北隣村真ヶ谷村より川在村に通ずる近道を補修し、長作通りと名付け、これが隣藩である菊間藩を経て東京へ通ずる道であった。東南の隣村田尾村へ新道を作り「相生坂」と名付け、大多喜藩を経て安房国へ通ずる道であった。

参考資料　市原市史　第１章
市原市の黎明より

7月誕生会

フルーツポンチ作り

7月19日（水）、7月の誕生日の方を対象に誕生会が催され、その中でフルーツポンチ作りが行われました。

今回のフルーツポンチは出来た物をただ出すだけではありません。利用者様の目の前で仕上げが行われました。いわゆるライブキッチンという訳です。

まず、ボウルの中にフルーツをカットして敷き詰めます。次にボウルの中央に大きなペットボトルのサイダーを設置します。そして、そのサイダーのペットボトルの中に複数のラムネを投入します。するとどうなると思いますか？　なんと、サイダーが大きく泡を吹いてボウルの中に溢れ出てきます。

「わあ、何これ」、「ビックリした」と、反応も様々。見た目も楽しく、食べて美味しいフルーツポンチが皆様の見ている前で完成し、皆さんで召し上がっていただきました。

ちなみに、誕生会の担当者は今回のために、サイダーがほど良く溢れる量を確かめるために、何度か試作したそうです。定番のメントスなども試したそうですが、物によってはかなり勢い良くサイダーが溢れるため、派手にまき散らして周囲を汚さず、かつ、見た目が地味過ぎないようにサイダーの中に入れるラムネの量をずいぶん調整したとの事です。おかげで夏の暑さを吹き飛ばす楽しいひと時となりました。

上野先生の 認知症見立て塾！

その4

今回は認知症の症状のひとつ、見当識障害についてお話しします。私たちは、目で見たり、においを嗅いだり、触ったり、さまざまな感覚器官を利用して、周囲の状況を把握しながら生活しています。認知機能障害が生じてくると、こうした周囲の状況の把握が難しくなっていきます。これを見当識障害といいます。まず最初に生じてくるのが「日時に関する見当識障害」です。自分の周囲の時間的状況がわからなくなり、日付や曜日を何回も確認するようになったり、季節がわからなくなって夏に冬の洋服を着たりすることがあります。さらに認知機能障害が進行すると、「場所に関する見当識障害」が生じてきます。自分の周囲の場所的な状況がわからなくなり、自宅にいるにもかかわらず、自宅にいることがわからなくなって、「自宅に帰ります」と出て行ってしまったりすることがあります。これが徘徊となってしまうことがあります。さらに認知機能障害が進行すると、「人に関する見当識障害」が生じてきます。一緒に暮らしている家族のことがわからなくなったりします。配偶者のことを親と思い込んだり、子供を配偶者と思い込んだりすることがあります。

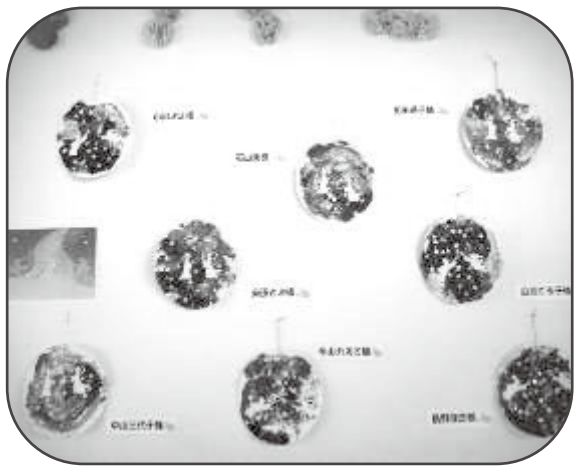
周囲に認知症の方がいたら、詳しい検査をしなくても、見当識障害の程度で認知機能障害の程度を推測することができます。たとえば、うちのおじいさんは日付や曜日がわからなくて、一日に何回も確認してくるけれど、自分のいる場所はわかっているし、家族のことを間違えることはないということであれば、日時に関する見当識障害だけなので、まだ認知症の程度は軽いと推測できます。しかし、うちのおじいさんはおばあさんのことがわからなくて、自分の親だと思っているなどという状態であれば、人に関する見当識障害があるので、認知機能障害は重いのではないかと推測できるのです。次回も認知症の症状についてお話しします。

自分のまわりのことがわかること
見当識

- 自分のまわりのことがわかる能力
  （時間－場所－人）
- 時間　→時刻、日付、季節など
- 場所　→自分がどこにいるのか
- 人　　→自分の周囲にいる人が誰か

時間→場所→人の順に障害

心を込めて
～作業療法作品紹介～



雑学クイズ・解答

答え：② 容器が違う

ラムネは１８５３年の黒船来航と共に『炭酸入りレモネード』として日本に入ってきました。１８６５年に初めて国産初のレモネードが作られ『レモン水』として販売されたが定着せず、レモネードがなまった『ラムネ』として広まりました。元はレモン風味のものでしたが、現在はイチゴ味など、様々な味のラムネがあり、レモネードとはほとんど関係がありません。

そして、ビー玉で栓がしてあるのがラムネの最大の特徴です。一方、ビンに王冠で栓をしてあったり、缶入りの物など、ビー玉で栓をしていないものはサイダーとして広まり、ラムネとサイダーに味の差はなく、容器（ビー玉の有無）で区別されるようになりました。

編集後記

今年は２人の孫が誕生し私はおばあちゃんになりました！孫は自分の子より可愛いよ。と聞いていたので本当かな？と半信半疑でしたが、誕生してみると聞いていた通り可愛くて愛おしい。今の楽しみは、仕事が終わって孫の顔を見ることです。仕事の疲れも吹き飛んでいきます。これからどんな成長をしていくか楽しみです。一年で一番暑い時期になりましたのでスタミナを付けてこの夏を乗り越えていきましょう！

杉田　香織

８月の行事予定

《行事》
３０日　お誕生会
３０日　納涼祭

市原市認定『通いの場』
つるまいホーププラザ８月開催予定

１日：歌声喫茶（ハーモニカ）
３日：カラオケ喫茶（バージーズ）
８日：歌声喫茶（キーボード）
１５日：歌声喫茶（ハーモニカ）
１８日：詩吟観賞と日高誠実の講和
２２日：歌声喫茶（アコーディオン）
２９日：歌声喫茶（ＤＶＤ）
時間：13時30分～15時30分
参加費：五百円（ドリンク・菓子付）
市原市発行いちポ：25ポイント付与
お問い合わせ：つるまいホーププラザ
住所：市原市鶴舞３０３
電話：０４３６（８８）４００１