



写真：15周年記念式典にて理事長挨拶



令和2年11月1日、玉樹が開所して15年の月日が経過いたしました。当施設は、理事長の想いから始まっています。理事長は、10歳の時に父親を亡くし、祖父と母親と一緒に農家の長男として家を守ってきました。その母親も、26歳の時に亡くしました。玉樹のこの土地は、母親が倒れてしまった畑です。両親に対して、親孝行ができなかったこと。母親が守ってきて、最後の場所となったこの土地を、半端なことに使うわけにいかない。この二つの想いが、「特別養護老人ホーム」を起ち上げる原動力となりました。この八千代町で高齢者福祉に貢献することで、叶わなかった親孝行をという、強い意志をもって実現したものです。

15年の節目を迎え、日頃から玉樹を支えてくださっている皆さん、勤続15年の職員へ感謝の気持ちを込めて、ささやかな【式典】を開きました。新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっている状況のため、規模を縮小し、感染対策に留意して…職員のみならずは、感謝を込めて沢山の景品を準備して【大抽選会】を行いました。この未曾有の状況にあっても、施設はやり続けなくてはなりません。私たちは、感染対策を行い、医療福祉の現場で働くプロとしてケアにあたっております。長い期間緊張状態が続いている状況でも、その日だけは、みんなの笑顔が溢れる嬉しい一日となりました。



コロナ禍で町の秋祭り作品展が中止に…。毎年、出展を目標にしている方、作品を見に行くのを楽しみにしているお年寄りが沢山います。そこで、ミニミニ作品展を施設内で開催。見に来てくれた方が自由に想いを書き込むメッセージボード“アマビエちゃん宝の地図”も設置！皆さんの願いが届きますように…。



美味しく食べる為のこだわり

玉樹では、食事は五感を刺激して少しでも美味しく食べて頂きたい想いがあります。

そのため、ご利用者の生活スペース（ユニット内）でご飯・お粥を炊き、味噌汁を作っています。味噌汁の具材を切る音・ご飯の炊ける音が聞こえ、ご飯や味噌汁の香りが漂うことで『あ～そろそろ食事の時間なのかな』と感じて頂く事が出来ます。そんな些細な事ですが大切に続けてきたことです。

盛り付けも職員が行うので、美味しく食べて頂ける様に見た目も大切にしています。

また、お一人お一人◆食べられる量◆食べやすい形状◆好みの調味料◆嗜好の把握◆食べやすい環境を整える等など、食事を美味しく食べて頂く為に色々な視点を大切にしています。

食事の配膳がただの作業ではなく、大切な食事ケアの一つだという意識を持って対応させて頂いています。これからも、一回一回の食事を大切に☆美味しく召し上がって頂く為のアプローチをしっかりと行っていきたいと思います。





ボランティア講座開催しました。

今年度、私たちが出来る地域福祉（つむぎプロジェクト）の1つとして「#仲間を作ろう」と2つのボランティア講座を開催しました。

コーヒーの淹れ方講座では、“もっくん珈琲(つくば市)”の川村さんご夫婦を講師に迎え、コーヒー豆の知識や器具の使い方、飲み比べなど楽しく学びました。地域交流サロンの作り方講座では、“たまり場たろう(筑西市)”の小松崎さんご夫婦の活動や、地域でサロン活動をしている方々のオモイを八千代高校の生徒と一緒に共有しました。

どちらの講座もコロナの感染が拡がりを見せ、2回目は断念する形に。1回ずつの開催ではありましたが、地域のつながりや玉樹と一緒に地域のことを考えてくれる仲間ができました。これから少しずつ、みなさんと一緒に地域をよくする活動を進めていきたいと思ひます。



コーヒーの淹れ方講座



地域交流サロンの作り方講座

文：染野 コミ



楽しみ Event

社会福祉法人 絢会 チキチキ大作戦

2020.12.15



年末恒例のど自慢大会。感染対策のため参加者や観覧人数を制限。会場も3か所に分けての開催となりました。本番に向け一生懸命練習していたお年寄りが、舞台上でキラリ☆と輝いていた1日でした。





元気です☆Part1



コロナ禍の中で、思うようにご家族と会えない状況が続いておりご心配お掛けしております。お年寄りの方々はテレビのニュースを見ながら『疫病はまだおさまらないのかな?』『娘たちはまだ来れないのかな?』等とお話しされ、心配しながらも一日でも早くコロナが終息しご家族と自由に会いたい・外食や買い物に出掛けたい・バスツアーにも行きたい等前向きなお話をしながら生活されています。

私たち職員も感染予防に努めながらお年寄り個々の気持ちに寄り添いしっかりとサポートさせていただきます。



イクラが1番好き♪



職員手作りかき揚げ♪



季節を楽しむ



外食の代わりに出前で気分転換



誕生日



祝 100歳おめでとう!





日課への想い ～家での暮らしを続けるために～

皆さんは、自分の日課がありますか？

ショートステイを利用されているエツ様（仮名）は、利用中も欠かさず日課である散歩や筋肉トレーニングを行っています。

以前と比べると体が思うように動かせず、ご自分で出来ていたことが難しくなり、介助することも増えてきました。歩行も右への傾きがあり、シルバーカーに寄りかかりながらでないと歩けなくなっています。

エツ様が気にされているのは、「歩けなくなったら嫌だなあ」という事です。他ご利用者の歩く姿を見ては、「あんなにしっかり歩けていいなあ」「でも、今は車いすがあるから楽でいいや」と笑っております。でも、内心は「自分で歩けなくなったら」という不安があるようです。

自分で歩くためにいつも行っているのは、散歩やマッサージ・筋肉トレーニングです。

フロアーを2周し、手すりに掴まってスクワット、腿上げ、椅子に座り転倒予防になる体操・ストレッチをご自分で決めた時間で行っています。時には、体操を行う時に輪の中心で先に立って他のご利用者にストレッチや体操を教えてください。

エツさんは、まだ自分で出来る限りは「家で暮らし続けたい」という想いで日課を続けておられます。

エツ様からは「手をかしてもらいたい気持ちもあるけど、自分でできなくなるのも…」との声が聞かれており、時間はかかってもご自分で出来ることは、エツさんのペースで行えるよう声掛けと見守りをしています。

ご利用者が“自分で出来ることを続けていく”ためには、関わり方が大切だと考えています。「出来る！」「無理だよ…」
「がんばりたい！でも不安」など、一人ひとりの様々な気持ちの変化に寄り添いながら、日々関わらせていただきたいと思います。



自分で歩けなくなったら嫌だなあ

あの人はしっかり歩けていいなあ



日課の運動！
自分で出来ることを維持したい





いつもと違うクリスマス会

コロナ禍の生活も1年が過ぎようとしています。手洗い、うがい、マスク、消毒。そしてソーシャルディスタンス。そんな中クリスマス会が開催されました。

例年は在宅支援課合同で、訪問ボランティアの皆さんのクリスマスソングやクリスマス特別メニューで「おもてなしスタイル」でしたが、今年は感染対策のため規模を縮小し、各事業所での開催となりました。そこで、デイ玉樹らしい会にしたい！と職員で話し合い、「自分好みのリースを作ろう」という【体験型】にしてみました。初めての試みです。

リースキットを準備していざ当日。思い思いにリースを作り上げていくご利用者の眼差しは真剣そのもの。ワイワイ賑やかな時間になると思いきや、リビングは静まり返っていました。皆さん1時間半の作成時間はかなり集中されていて、とても充実していました。興味を持っていただけのか心配だった男性ご利用者も楽しんで下さっており大成功でした。

- ①自らキットを選ぶ
- ②色の組み合わせを考える
- ③キットをリースの
どこに配置するかを考える
- ④ボンドをつけて自分で取り付ける
- ⑤完成→おみやげに♪



普段は「手先がしびれていて・・・できないよ」と話す、あるご利用者。職員がお手伝いすることなく、最後まで自分のペースで作ることが出来ました。感想をお聞きすると「ひとりできたよ！」と自信に満ちた笑顔を見せて下さいました。

達成感と満足感。お年寄りの生活の中でとても大切な感覚と言われています。

そしてこの感覚、感情の先には【笑顔】が必ずあります。

これからも、ご利用者の笑顔を引き出せるよう職員一同取り組んでいきたいと思ひます。



ダイエット大作戦 ♪

じゅげむを利用されているマサさん。少しずつ体重の増加が見られていたため、以前から散歩や踏み台昇降など運動を取り入れていました。

しかし、最近は朝来られてもウトウトされる姿が多く見られ、お風呂、トイレ以外は椅子に座っている事が多くなっていました。入浴時に足のマッサージもしていたのですが、最近は浮腫み思うように取れず、散歩で少し歩いても足の痛みが聞かれたりしていました。

そこで、運動量を増やしメリハリのある生活を送ることで、体重減少と浮腫み軽減に繋がればと、昨年8月から『ダイエット大作戦』を開始しました。

作戦1 運動量を無理なく増やす

ペダル漕ぎ



はいよー！

マサさん
頑張れー♡

スクワット&腿上げ



一緒に
やります♡

私もダイエット中！
でも間食がやめられない 笑

ついで運動



すごい！
今月は1kg減です♡

血液の循環が良くなる。
屋内で座ったまま手軽に
しゃべりながらできる。

日を追うごとに、しっかり腰を落として出
来ようになりました。ご自分でも**成果が**
感じられ自信や達成感に繋がっている様子。

髭剃りの場所を自分の席
から洗面台に変更。髭剃り
に立ったついでに運動！

作戦2 食後の昼寝を短縮

1時間していた昼寝を
深い眠りにつく前の30分以内に！



作戦3 炭水化物を少なく 野菜中心の食事

奥様に協力を依頼



ダイエット大作戦結果は…

8月 75.2kg
11月 73.4kg
1月 71.3kg

約4kg減！

足の痛み・浮腫みが軽減。しっかり足を上げて歩く
ことができ、つまずきもなくなりました。また、スクワ
ット運動は習慣となり、マサさんから声をかけて下さ
います。昼寝後の目覚めも良くなり、残すことが多か
った野菜も食べられるようになりました。

マサさんが**楽しく続けられるような声かけを意識し、職員も同じ運動に取り組み、一緒に笑ったり、
疲れたりを共有したことで、マサさんも『無理なく楽しく』運動を続けられ、結果に繋がったのかな**と思
います。これからも、一緒に楽しみながらダイエット大作戦を続けていきたいと思います。



冬、自宅で多い病気や事故

冬は高齢者にとって感染症の流行やヒートショック、水分不足による脱水など、体調管理がとくに重要な季節です。今年は新型コロナウイルス感染症が流行し、例年以上に健康への配慮が必要と感じています。そこで、冬に自宅で起きやすい病気や事故についてご紹介します。

脳血管疾患

冬場の入浴中に多く見られ、主な原因はヒートショックによるものです。

ヒートショックって？

急激な温度差により血管が急激に収縮し、血圧が大きく変動することで、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などの病気を引き起こし身体へ悪影響を及ぼすことです。



暖かい部屋

(血圧安定)

寒い脱衣所

(血管が縮み血圧上昇)

温かい湯舟

(血管が広がり血圧低下)

予防策

寒暖差をなくす！



- ・脱衣室に暖房を設置
- ・入浴前に浴槽のふたを開け浴室全体にシャワーをかける
- ・かけ湯をしてからお湯につかる(心臓から遠い足先から)
- ・湯温は41度以下で、湯に浸かるのは10分以内
- ・入浴前に水分を摂る
- ・家族に入浴することを伝える

早期発見

転倒

【環境要因】

- ・暖房家電(こたつやカーペット等)の電気コードなどにつまずく。



【本人要因：動きにくさ】

- ・寒さで重ね着をする。
- ・冷えにより膝や腰の痛みがひどくなり、筋肉が思うように動かなくなる。外出の機会も減り更に動きにくくなる。

予防策

- ・生活導線上に電気コードが横切らないようにする
- ・不要な電気コードは抜く
- ・室温管理をする
- ・入浴や足浴で体を温める
- ・ストレッチで筋肉をほぐす
- ・軽い運動で筋力維持

健康維持には、日々の観察が必要不可欠になります。いち早くご利用者の体調変化に気づくためには、ご家族やサービス事業所との連携は欠かせません。

元気に冬を乗り切り、暖かい春を迎えられるよう予防策をしっかり行っていきましょう。

文：関 奈保美

掲載された写真は、本人様並びに家族様の了承の上で掲載しております。

発行：社会福祉法人絢会 発行責任者：吉川 秀貴

撮影・編集：絢会の仲間たち&佐藤あすか

〒300-3572 茨城県結城郡八千代町菅谷 1021-1

TEL 0296-49-3886 FAX 0296-49-2987

Mail info@tamaki.or.jp

<絢会の事業所一覧>

- ・特別養護老人ホーム 玉樹
- ・ショートステイ 玉樹
- ・デイサービスセンター玉樹
- ・デイサービスセンターじゅげむ
- ・居宅介護支援事業所 玉樹

