



綜成苑
綜愛苑
つわぶき会
苑だより

(綜成苑入所利用者)



つわぶき会カレンダー
27年2月から

http://www.tuwabuki.jp/01_02_tayori_sosei.html

一年で最も寒い日とされる「大寒」を過ぎても、まだまだ寒い日が続いています。温度計の針が上がってくるのは「立春」を過ぎ、「雨水」から「啓蟄」に向かう頃からで、春を実感できるのはもう少し先のようなようです。

和歌山市内ではインフルエンザが流行発生警報の基準値を超えて猛威をふるっています。昨年12月初旬より流行が始まり12月下旬には警報基準値を超えました。

苑内でも、インフルエンザやノロウィルスの発症の可能性が十分あり、今後も引き続き万全の態勢で対処し、利用者の皆様の健康に十分注意してまいります。

◎新規職員の採用がありましたのでお知らせします。

小笠原 香織	綜成苑総務部看護師 (パート)	12月1日付
福井 智浩	綜愛苑更生部生活支援班生活支援員	1月1日付
藤原 恭子	綜愛苑総務部看護師 (パート)	1月1日付

◎絵画クラブで「熊野古道展」へ出品した絵画のうち、3名の方が和歌山市教育長から特別賞を受賞されましたのでお知らせします。
おめでとうございます。

綜成苑	山下真一様	熊野大社
綜愛苑	長谷川愛様	お地蔵さん
綜愛苑	鈴木絵美様	那智の火祭り



2月の行事予定

- ☆3日(火) 節分豆まき(綜成苑・綜愛苑)
- ☆6日(金) もちつき大会(つつじが丘苑)
- ☆16日(月) 綜成苑授産部家庭訪問 開始(3月末まで)
- ☆16~27日 和歌山信愛女子短期大学生の実習受入れ
- ☆16~3/8 綜成苑保護者面談実施
- ☆17日(火) 会社見学 青木松風庵岬工場(綜成苑授産部生活介護班)
- ☆18~27日 綜愛苑保護者面談実施
- ☆21日(土) きらめき利用者が「ピーターパン」(影絵と生演奏)鑑賞

前月の主なできごと

- ★ 4日(日) 安全祈願初詣、年始会
- ★ 5日(月) 仕事始め
- ★14日(水) グループホーム指導監査
- ★15日(木) グループホーム世話人会議
- ★16日(金) TJOB 竣工式
- ★21日(水) つわぶき会本部 中央会館へ引越し
- ★23日(金) TJOB 開所式
- ★29~30日 「親子の集い」下見 鳥取方面



支援員室だより

【 綜成苑 更生部 】

みなさま。お正月に初詣はいかれましたか？

綜成苑・更生部では利用者の方々に初詣に出かけ、今年一年みんなが元気に楽しく過ごせるようにと、お祈りしてきました。

お参りの前に手水で身を清めます。
上手く出来るかな？
(実は職員も詳しく知らなかったり・・・)



水がものすごく冷たいです・・・。



今年も一年、楽しい年になりますように。
みんなと仲良くがんばります！

また、利用者さん達で今年の目標や思いの事を筆にのせて書初めをしました。
みなさん、素敵な作品を作ってくれました。



味わいのある素敵な絵ですね。

今年 2015 年が
光輝く1年であ
りますように。



(綜成苑更生部 川端秀人主任・小林ひかる支援員)

【 綜愛苑 更生部 】



新年を迎え、初詣に加太の淡嶋神社へ参拝に出掛けました。
一年間健康で過ごせれるように祈願して来ました。天候も良く、初詣日和でした。

(綜愛苑 更生部支援員 田中 剛)

【 きらめき 】

(^v^)/+新年、明けましておめでとうございます!!*(^v^)/

ドライブを兼ねて初詣に出掛けました。健康で楽しく過ごせるようにと、皆さん真剣に参拝されていました。今年もたくさん良い事がありますように……。



今年も創作活動、がんばります！！ヽ(*´▽´)ノ



(綜愛苑 更生部支援員 前田 美智子)

【 綜成苑 授産部 】

昨年12月22日(月)例年通り授産軽作業場でクリスマス会を開催しました。日頃の作業への頑張りやストレスを一気に爆発させ、パン食い競争やスプーン競技で楽しみました。最後には、女子達が思い思いのドレスを選択し、一年に一度シンデレラになりました！

パンが、取れないよ・・・
食べられない～助けて・・・



生活介護班では、1月の初めに利用者さん達に今年やってみたい事、今年の目標を書いてもらいました。

オオエのスポンジを頑張る。	松本 篤雄
今年は、仕事・食事に対しても一生懸命し 少しでも早くできるよう頑張ります。	武田 広子
今年もオオエのスポンジのテープ貼りを頑張り 体に気を付けて頑張りたいです。	鳴瀬 人美
今年は、ケーキを作りたいです。	石江 菊香
今年は、スポンジをきっちり袋に入りたいです。	原田 憲弥
今年は、ピアノを弾きたいです。	伊礼 友弘
お仕事頑張って、今年は、ストラップをつくりたいです。	谷口 直也
休まず頑張る・・・	斉藤 光晴
配達のお手伝い頑張ります。	岡裏 空海
今年は、休まずお仕事頑張ります。	上平 千春
今年は、自分でプリンを作ってみたいです。	稲垣 広代
今年は、静かに仕事を頑張ります。	白川あすか

★今年も生活介護班は苑内活動だけでなく苑外活動にも出て行き、利用者さん達に見聞を広めて貰い、より一層創造性を身につけて頂ければと思っています。

(綜成苑授産部副主任 佐野 旬子)



【 つつじが丘苑 】

12月27日(土)の仕事納めの午後より、毎年恒例の焼肉食べ放題のお店にて、「お疲れ会」を行いました。今年1年、皆が元気で無事に作業を行えたこと、また来年も頑張るぞ！という気持ちで乾杯をしました。沢山食べて、楽しいひとときを過ごしました。

(つつじが丘苑 生活支援員 宇都宮 綾子)



医務室だより 健康管理について

現在、和歌山市ではインフルエンザが猛威をふるっております。

今シーズンは例年に比べ早い流行でかつ急激な増加となっております。今後、更なる感染拡大も考えられます。学校・施設等は、たくさんの方々長時間にわたり集団で生活する場であるため

インフルエンザだけではなく感染性胃腸炎など、さまざまな感染症が発生しやすく、地域での感染症の流行に敏感に影響を受け、また及ぼすことが考えられ、今後、感染拡大による集団発生に十分注意が必要です。

感染症に罹患した場合に重症化するリスクの高い方が多く利用している高齢者・障害者施設等では、特に注意が必要です。



インフルエンザにかからないために！

- ★ 外出後はきちんと手洗いする
- ★ 十分な栄養と睡眠
- ★ 出来るだけ人ごみの外出を避ける
(外出時はマスクの着用)

急な発熱と咳またはのどの痛み インフルエンザかもしれない？と思ったら

- ★ 事前に「かかりつけ医師」など医療機関に電話をして指示を受けましょう。受診時は、必ずマスクを着用しましょう。

インフルエンザにかかったら！

- ★ 安静にして、できるだけ休養を取りましょう。特に睡眠を十分取ることが大切です。
- ★ 熱が下がっても、約2日間ウイルスは排出されているといわれています。
十分な休養が必要です。

(綜愛苑 総務部看護師 前田 知子)

給食室だより ニ栄養士からのメッセージニ

～給食室より～ 「健康寿命を伸ばしましょう」

長年にわたり厚生労働省から「平均寿命が延びた」と発表されておりますが、ここ数年前からその意味について語られるようになりました。「周りの人たちに世話をかけずに自立して元気で生活できる寿命」(健康寿命)を長くできるように、生活習慣を加齢や身体能力に合わせて、健康を意識したものに変わっていくことが求められています。二人に一人はがんといわれ、心臓疾患や脳卒中など死亡に直結した病気にならないか、麻痺など後遺症が残らないか、といった心配や、痴呆症・アルツハイマー病など脳血管に関わる病気の増加といった現状を見た場合、三度三度の食事が大事だなと感じられていることでしょう。塩分、油脂(脂肪)のとり過ぎが直接「血管の不健康」(硬くなる・詰まる・もろくなる)につながり、健康寿命を突然切り取ってしまうことになる大きな原因(栄養のアンバランス)の一つです。

少しずつでも沢山の種類の食品を食べて(バランスよく、偏らない)、腹6分目位の量にし(労働の強さに合わせて)果物や水分もしっかり取りましょう。

健康寿命を延ばす対策の第一歩は、これまでの生活の見直しと点検から始まります。食事のあとに来るのは、適量の運動ができているかどうかです。朝・夕大勢の方々がウォーキングやジョギングしている景色が目に入りますが、特別な運動やスポーツができない人は目的地まで遠回りして歩いたり、エスカレーターに乗らず、階段を昇り降りし運動量を増やす努力が必要です。呼吸の仕方でもゆっくり「腹式呼吸」をすることが良いと云われています。昔から良く噛んで食べるようにと言われてきたのは、消化を助けるためであるのは勿論ですが、あごをしっかり開け閉めするのは脳に良い刺激を与え、あまり使っていない顔の筋肉を活動させるからです。日向ぼっこ、お散歩、腹六分目の食事習慣を心がけましょう。お酒(アルコール)の飲み過ぎ、喫煙はどこからみても健康寿命を縮めます。喫煙は周りの人々への大きな迷惑(健康に害を与えます)になります。喫煙によるストレス解消は周囲の人のストレスになります。周りの迷惑にならないようにしましょう。

食事も生活習慣の中の一部です。年をとっていきただけで、筋肉の量が減り、基礎代謝(安静時の消費エネルギー)が減るため、食べ過ぎないことがとても大事になってきます。かといって「お粥と漬物」がいいのではありません。きちんと栄養素を摂り入れないと老化が進み抵抗力や体力が落ち、病気に近づいていきます。

食事・食習慣のことは、栄養士になんでも相談してください。

ニコニコ笑顔で、一緒にお話しさせていただきたいです。

2月3日は節分、4日は立春、元気で新しい春を迎えたいものです。

(綜成苑 総務部栄養士 田廣 紀子)

お知らせ

* 綜成苑内本部の移転、相談事業所の美園町への移転に伴い、連絡先が変更となりましたのでお知らせします

【本部事務局】

和歌山市吹屋町5-49-3
TEL:(073)431-7000
FAX:(073)488-6662

【T-LABO】

和歌山市美園町5-4-2
TEL:(073)431-0294
FAX:(073)431-0300

【つわぶき相談支援事業所】

和歌山市美園町5-4-2
TEL:(073)435-0294
FAX:(073)424-0294

【T-JOB】

和歌山市美園町5-4-2
TEL:(073)488-6661
FAX:(073)431-0300