社会福祉法人　ひまわり　広報部発行
杵築市　ひまわり　検　索
0978-52-2233
http://www.wel-himawari.net

社会福祉法人ひまわり理念

- 利用者の尊厳を守り、敬愛の精神で接すること
- 地域福祉の拠点となり、開かれた施設として地域に貢献すること

基本方針

- 利用者のあるがままの姿を受入れ、見守り、優しく安らぎのある施設にします
- 利用者の意思を尊重し、利用者の立場で考え、安全で平等な援助に努めます
- 地域の関係機関と連携し、地域福祉の推進と向上を目指します
- 社会で通用する接遇を修得し、利用者に明るく気持ちの良い態度で接します
- 日々向上心を持って、専門機能の研鑽に努めます

訪看っうしん

きつき訪問看護ステーション

良い眠りは時間より質

梅雨に入り、いよいよ暑い夏がやってきました。夜中に何度も眠が覚め、寝不足を経験したことはありませんか？

そもそも健康維持のために理想的な睡眠時間は？

「必要な睡眠時間は人によってまちまちです。６～８時間の範囲で、自分に適した十分な睡眠を確保できればいい」と指摘されています。日本人（成人）の平均睡眠時間は約７時間ですが、これよりも長かったり、短かったりしても不安に思う必要はありません。

早起き、早寝が基本

むしろ大切なのは眠りの質です。寝不足でないにもかかわらず、日中何度も強烈な眠気に襲われるようだと、眠りの質が低い可能性があります。快適な睡眠の習慣はどうすれば身につくのでしょうか。「早寝早起き」ではなく「早起き早寝」が基本になります。「まずは何時に起きるかというスタートラインを決めることが大切です」

起床時間を決め、必要な睡眠時間に応じて寝る時間も決めます。早起きを習慣づけるため、眠気を覚まし、体を活動しやすい状態にするには、朝に一定の時間、日光を浴びるのが効果的です。日光を浴びて体に朝になったことを知らせると、体内時計がリセットされます。早起きをせずに早寝を実践しようとするとむしろ逆効果となります。眠りに入る時刻の前には、２時間ほどの「眠れない時間」があることが最近の研究で分かってきました。一日のうちで最も眠りにくい時間帯とされ、無理に寝ようとすると不眠などにつながることもあります。

ぬるま湯入浴有効

入浴は体を眠りに導くのに有効です。37～40℃のぬるま湯は、体の内部温度を下げ眠りやすくする効果があります、逆に熱すぎると覚醒効果があるので注意が必要です、床に就く30分前までにすませましょう。季節によって睡眠時間は変わります。夜が短い夏は、睡眠時間も短くなり、冬は逆に長くなります。また、一般的に高齢者ほど睡眠時間は短くなります。成長ホルモンの分泌を促す深い眠りの時間が短くなり、昼間の活動量も減ってくるからです。「年をとると睡眠の必要性は減ります。過度の不安がむしろ不眠につながります」夜中に何度も目が覚め、寝つけなかった場合は「無理に寝ようとしないことです。いったん床を離れて本を読むなど気分転換することが大事です。

床にずっといて、「寝床は眠れない場所」というような恐怖心や不安を覚える場所にしないことが大切です。

（阿部）

毎月二〇日発行　編集責任者　社会福祉法人ひまわり　藤本晴夫

瑞雲荘

【ドライブ】5月25日

今回は杵築方面の納屋漁港、加貫港、金輪島、遠見稲荷をドライブしました。

天候にも恵まれたなか、車に揺られながら車窓から眺める風景に利用者様は「こんな所初めて来たわ～」、「海がキレイやな」と嬉しそうに言われていました。

【紫陽花見学・買い物】6月16日

ドライブ組と買い物組に分かれて、ドライブ組は安岐町に紫陽花見学に、買い物組は安岐町のマルショクへ買い物に行きました。

ドライブ組は紫陽花を見たり、久しぶりの海を見てニコニコとされていました。何名かは陽気のせいか車の中で気持ちよく休まれている方も…。帰荘されたとき、「ただいまー!!」とても元気よく声を上げられ、楽しいひと時が想像できました。梅雨時期にもかかわらず天気がよく、紫陽花は咲き具合が良くなかったようですが、明るい空の下でのドライブを楽しまれたようです。

【きつきボランティア来荘】6月18日

午後２時より、きつきボランティアの方々が来荘され、歌や踊りを披露してくださいました。

皆さん、聞いた事のある歌が多いらしく、手を叩きながら一緒に歌っておられました。赤いドレスを見たとき、「おお、美しいなぁ」と声が上がりました。フラダンスの踊りにも皆さん疲れも知らずに手を叩き続け、今にも一緒に踊りだしそうな雰囲気でした。

ブラジル民謡にあわせて、お面を被ってコミカルな踊りも披露してくださいました。早業で次々と衣装やお面を変えて、利用者様をとても楽しませていただき、最後のお面？メイク？ではひょっとこに変身し、それを見たとたん、利用者様が「まぁどうしたことじゃ！」と笑ってしまう場面も…。利用者様がとても楽しんでおられる雰囲気が伝わってきました。

きつきボランティアの皆さんありがとうございました。

（山田・一丸）

ひまわり瑞雲荘　盆踊り

8月8日（土）
ひまわり会場

恒例になりました「ひまわり」と「瑞雲荘」の盆踊りを今年も行います。すでに両施設ともに実行委員会が立ち上がり、準備を進めています。今年もたくさんの方々のお越しをお待ちしています！

瑞雲荘会場
8月22日（土）

編集後記

▼5月23日と6月13日にひまわり、三楽園、瑞雲荘、衛藤外科の職員が集まり、ソフトボールの交流試合を行いました。▼珍プレー続出で、試合を見ていた方が楽しめたかも？▼各施設親睦を深めて、今後の連係プレーもまとめて行きましょう。▼次は…負けません！@瑞雲荘

藤本

各施設の行事報告

きつきの里　デイサービスセンター

６月に入り、紫陽花（あじさい）の花が見頃となりました。利用者の皆様がご自宅で育てられた、きれいな紫陽花の花を持って来て下さり、施設内に彩を与えて下さいます。

【ドライブ】

今月は国東方面へドライブに出かけました。梅雨時期ということもあり、曇り空や雨が降っている中での外出が多かったのですが、道の駅くにさきに向けて出発！途中の山道では、色とりどりのアジサイの花を見ることができ、雨にぬれた花が生き生きとした表情で私たちの目を楽しませてくれました。道の駅では皆様お買い物を楽しまれ、あいにくのお天気にもかかわらず、ドライブを喜んで頂けたようでうれしく思います。

【ボランティアの方々来所】

『わかば会』さん

毎月一回来て下さり、利用者の皆さんとも顔馴染みとなり、楽しみにしています。毎回新しい歌や踊りをご披露してくださいます。わかば会の皆さんの歌声は、プロ並みで素晴らしい声量に、こぶしがきいて、歌い方に迫力があります。また「浜っ娘」さんの踊りは、見てたくなるくらい楽しく、元気をくれます。

毎月たくさんのボランティアの方々が来所して下さいます。

『よしみ会』さん

よしみ会の皆さんは、日本舞踊を中心に、三味線の演奏や歌もご披露して下さいます。利用者様の中には、以前踊りをしていた方も多く、観ているうちに自然に〝振り〟が出たりして、真剣そのものです。

『きつきボランティア』さん

三ヶ月ごとに定期的に来所してくださり、素晴らしい歌声と華やかなフラダンス、またハーモニカ演奏に合わせ懐かしい歌をご披露してくださいます。

【絵手紙教室】

毎月一回行っている絵手紙教室。利用者の皆さんの腕前も素晴らしものです。また亀石先生は絵手紙教室に参加されない方々にも、季節感ある絵を描いてきて下さりそれを塗り絵としておすすめしてくださいます。「絵手紙は難しそうやから、これならできるわぁ～」とおっしゃり、きれいに塗ってくれます。

【あじさいゼリー】

季節に合わせたおやつに、厨房の職員さんが手作りのあじさいゼリーを作ってくれました。透明なゼリーの中に、鮮やかな紫色の花型ゼリーを入れたデザートでした。味はもちろんのこと、見た目もとても可愛らしくキレイなので利用者の皆様から「うわ～！きれいやねぇ」という声がたくさん聞かれました。お皿に添えられたあじさいの花と葉っぱもベストマッチ!!おしゃれ心たっぷりの厨房さんならではでしたね。今後も厨房さんのおいしい手作りおやつ楽しみにしていて下さい。

（前田・岩本）

【手芸】今月は、ある利用者様が、かわいらしい『おじぞう様』を作って来られ、それに手芸好きの方々は興味津々！いつの間にか利用者様同士で教え合いながらの手芸教室が始まっていました。おじぞう様の表情が一つ一つ違い、並んだ姿はとても微笑ましく癒されました。また、利用者様同士教え合う姿が、温かく嬉しく思いました。

三楽園　デイサービスセンター

春から夏に移る時節を感じる今日この頃ですが、県内でも梅雨入り宣言されました。また、食中毒が多発するのもこの月からですので十分気をつけて下さい。たまの晴れ間を十分活用し、風通し、食器類等の手入れをされ不衛生になりがちな梅雨時を、無事に過ごせるように心掛けたいものです。

【薔薇見学】　5月14日～

例年同様、日出町の大神ファームに出かけ、今が見頃の薔薇の花を見学しました。色んな種類の薔薇の花が満開で、私達を歓迎しているかのように優雅に咲いていました。

利用者様もご満悦の様子で、「前、来た時よりも、今年の方が咲き具合がいいなぁ」と声があがっていました。

薔薇の花に囲まれて記念写真を撮らせていただきました。

【紫陽花見学～紫陽花ロード】　6月8日

初日から、多数の見学者が参加して下さいました。道中、車窓から見る景色は、田植えシーズン到来です。現地に着くと、色とりどりの紫陽花が咲いていました。

紫陽花を見ては、「今年の咲き具合は、雨が少ないせいか色が薄く、元気がないね」「雨が欲しいね。風情があるのにね」など見たままに感想を述べていました。

★6月の行事予定★

○父の日

6月21日（日）は、父の日です。感謝の気持ちとプレゼントを用意しています。

○菖蒲見学（神楽女湖・菖蒲園）

水辺に咲く花が涼しさを呼び、雨季には菖蒲の花が似合います。いよいよ、菖蒲の花の季節になりますネ！見学は、6月下旬に予定しています。なお、参加人数によっては通常の利用日を変更して頂く場合がありますので、ご理解の程よろしくお願いします。

（下岡）

先月の「母の日」プレゼントにエコバックを贈りました。6月からスーパー等買い物袋有料化に伴って、利用者様からとても助かっていますとの言葉をいただきました。

委員会活動　瑞雲荘

瑞雲荘では、月に一回、委員会全体会議を開き、利用者様がより安全に気持ちよく過ごしていただくために、職員全員で話し合っています。

今まで不足していたことも、いつ、誰が行うかをはっきり決めて、職員全員で徹底するようにしています。

○現在主に取り組んでいる活動

●サービス向上委員会

入浴者リストの見直し（リフト浴であるが、チェアイン浴に変えて欲しい等の希望があるため）

プライバシーの保護（トイレ使用時カーテンに隙間がないかを確認する等）

●安全管理委員会

事故緊急時の連絡網の再確認

ラジオ体操時に、利用者様全員が参加できるよう、職員の配置を検討する

居室の湯のみ、楽飲みの消毒の徹底

●褥瘡対策委員会

体位変換の再確認

これからもさらに利用者様に気持ちよく過ごしていただけるように、職員一同頑張っていきたいと思います。