

## 11.～ メタボリックにご注意 ～ GHはばたき

利用者18名で共同生活されているはばたきの皆さんですが、年齢は20歳～77歳、働きに行かれる人、第二苓山寮の生活介護サービスを受ける人等色々な方の共同生活の場となっています。



今（5/29現在）は外出、外泊等は自粛なのですが、普段は買物や外出等は自由にされています。



そんな皆さんですが、昨年度の健康診断18名の中に何名かの方に2次健診通知が送られてきました。施設では2次健診通知を減らそうと看護師よりメタボリックについての講話を開きました。

講話の最中には「自分は大丈夫でしょう」「運動をした方がイイ」「歩行を頑張る」「間食を控える」「ジュースは止められない」等いろいろな意見が飛び交い、真剣に講話を聞いておられました。利用者の皆さんが健康で過ごせ生活の場を提供できればと思っています。



**メタボリックシンドロームとは？**

メタボリックシンドローム (metabolic syndrome) とは、「メタボリック症候群・内臓脂肪症候群・代謝異常症候群」とも呼ばれている、内臓脂肪型肥満に+して「高血糖・高脂血症（脂質異常症）・高血圧」などの生活習慣病が重なった状態の事です。

- ・ metabolic: 「代謝（異常）」
- ・ syndrome: 「症候群」

簡単に言うと・・・

- ・メタボリックシンドローム=脳卒中・心臓病に繋がる生活習慣病の元

と、非常に危険な状態の事なのです！



## ～12. 健康は歯と口のケアから～

口腔ケア講話 保健委員会の取組

6月4日～10日までを「歯と口の健康週間」とされています。  
そこで、歯と口の健康について知っていただくと考え、4つのテーマで利用者の皆さんにお話しする時間を頂きました。

### ① 口の中の構造や働きについて

歯や舌・歯茎だけでなく、つばやのどちんこまで、それぞれどんな働きをするか

### ② 噛むことの大切さについて

「ひみこのはがいで」 という食育標語を元に、よく噛むことが身体に 良いことと、もっとよく噛んで食べなければと思ってもらえるように

### ③ 虫歯について

歯みがきをおろそかにすると、ムシバイキンが虫歯を作ってしまう工程

### ④ 歯みがきの方法について

磨き残しが無いよう、磨く順番を決めること、優しく・小さく・丁寧に

の4つのテーマを説明しました。

様々な障害や特性から、おし歯や歯周病が重症化しやすい状況にあります。また加齢に伴う飲み込む力の低下から、肺炎などのリスクも高まり、日々の口腔ケアは欠かせず、丁寧な歯みがき支援が必要と考えています。

保健委員が中心となり、利用者の皆さんが、1日でも長く健康に過ごせるよう、口腔ケアの継続をしていきます。



### 13. ～ 乾燥シイタケはいかがですか？ ～

昨年もたくさんのシイタケを収穫することができました。

①種駒打ち→②仮伏せ→③本伏せ→④圃場の管理→⑤収穫→⑥販売  
と⑤までの大変な作業をたくみ班（苓山寮）、すばる班（第二苓山寮）の皆さんで共同し頑張っていました。

12月～2月ぐらいまでが収穫期間で、毎年3月から6月にある春のイベント等が乾燥シイタケの販売の中心となり、たくさんの方に購入いただいております。ですが、コロナウィルスの影響に伴い、今年のイベントが次々と中止となり乾燥シイタケが余っている状態です。

利用者の皆さんが汗水流し、育てたシイタケです。是非ご賞味いただいております。



賞味期限は

袋詰め後1年となっております。

今年12月～来年2月までの商品

となります。

1. 乾燥シイタケきざみ 100g 400円（左）

2. 乾燥シイタケきざみ 50g 200円（右）

※売り切れ次第終了させていただきます。

※発送はいたしておりません。

苓山寮 0969-22-5339 担当 江崎・池田

第二苓山寮 0969-22-1766 担当 山口・和田 まで

## 14. ～ ゆっくりお買物できました 6/10 ～

毎年ひらやま衣料品店さんのご協力で多目的ホールにお店を開いていただいています。衣類、お菓子、ジュース等多くの品揃えです。外出自粛をしていた利用者の皆さんにとっては担当と1対1でのお買物は久しぶりだったと思います。



赤や青や黄色、外出用の帽子や夏用のTシャツ、ポロシャツなど、買われる方はカゴ一杯購入されていました。どちらの色を買おうか迷っている方、いくつも洋服を持って自分に当て似合うか確かめられる方、ジュースとお菓子を買って食べる方、各々が自分の好きな物を購入さ

れていました。

「買ったよー」と友達や職員に教えて下さり、いつものおしゃべり声により弾んで聞こえてきました。



15.

～ うたう力 ～



苓山寮、第二苓山寮からのど自慢の方達が集まり、自慢の声を披露して下さいました。歌番組を見るのもカラオケも大好きな皆さんはこの日をととても楽しみにされていました。



本格的に審査員席も設け施設長、副施設長、利用者代表の方へ審査をお願いしました。



お決まりのテーマ曲が流れると会場内は緊張感に包まれました。

そんな中でも歌い手の皆さんは練習の成果を存分にだし切って力強く熱唱。ひとり一人思いが伝わる歌声に観覧の皆さんは拍手喝采、応援にも熱が入っていました。中には仮装のほうに力を入れ会場を盛り上げる方や職員の飛び入り参加もあり、たくさんの笑顔が見られた1日でした。



16-1.

～ Jアラート音が鳴り響いて 6/23 ～

～ 合同災害対応訓練 ～

Jアラート（全国瞬時警報システム）の音を実際に聞いていただき、有事の際に適切な対応及び行動ができるよう訓練を実施しました。



今回の災害想定は「天草灘を震源とする地震

震度5強」です。

Jアラート音が響きわたる施設内の緊張感の中、「揺れがおさまるまで、その場に身をかがめ待機して下さい」の放送に、訓練を何度も行っている皆さんは頭に手をやり、低く姿勢をとり、地震に備えることができていました。



今回職員は、事業継続計画訓練を実施

しました。

事業継続計画（BCP=Business Continuity Plan）とは被災があったときの事業活動をいかに早く対処、復旧できるのかを目的としています。



被災を想定し、本部を立ち上げ、連絡調整、復旧作業、利用者活動、支援物資調達の4つの班に分かれ、何をどこまでできるのか、利用者の皆さんの安全確保、備蓄品の確認、土のうの積み方、関係機関への連絡等、職員ひとり一人の役割確認を踏まえ、話し合うことができました。

## 16-2.

近年全国では、各地で災害が猛威を振るい、各家庭でも緊急時の避難場所や備蓄品等に再確認が必要とされています。九州地方でも熊本地震や九州北部豪雨と災害に襲われ、絶対的安心な地域はないとも言われています。

施設でも万が一の災害に備え、備蓄品等にも力を入れています。

水や食糧の他、簡易トイレ、布団や毛布等、利用者90名に対し3日分の生活を想定しており、現在の備蓄品数で実際に足りるのかは分かりませんが、保管場所と保存期間を考えると限界の備蓄日数であり備蓄品数です。それでも防災担当者は、色々な角度から災害を考え、必要最小限の備蓄を万が一の被災に備えています。



## 17. オープンカフェへ



ようこそ



施設では毎月1回、OPENカフェを開店します。

時にはクラシック音楽がながれる純喫茶風、時にはタコ焼きや焼き芋で屋台風、時には雑誌や利用者の皆さんの絵や習字などを展示し見学していただく画廊風の色々なカフェを展開しています。



メニューも豊富で飲み物もノンアルコールBeer、ジュース各種、コーヒーHot～、軽食はケーキやドーナツだと4種ものの中から好みのものを選んでいただき、BGMを聴きながら、職員と一緒にゆっくりとした時間を過ごしてもらっています。

ウェイター、ウェイトレスも利用者の方に手伝っていただいています。ユニホームに着替え、帽子を被ると顔つきが変わられ、「いらっしゃいませー」と元気な声で、お客さまを出迎えてくださいます。

利用者の皆さんも職員も毎月の開店を楽しみにしています。





## 18. 安心の生活とは



4年前の相模原市施設殺傷事件はまだ記憶に新しい。全国の施設関係者一同衝撃を受けられたと思います。当施設でも事件後より実施している、不審者対応訓練及び講習会（今回で4回目）を実施しました。



サスマタ↑（荅山寮・第二荅山寮に各1本ずつ保持）

想定：不審者が施設へ侵入してくる（不審者役1名）

《通報班》 《避難誘導班》 《不審者対応班》

と3班に分かれて実施しました。（他法人内事業所職員の見学者あり）

①不審者と思われる者が施設周辺を歩いている（通報班）

対応→ 発見次第玄関内鍵を施錠する

②玄関より施設へ入ろうとする（通報班）

対応→ 事務所受付窓で対応し、施設内暗号で放送し職員へ知らせ、110番通報（仮想）する

③利用者を避難させる（避難誘導班）

対応→ 全利用者を1箇所に誘導し、集まったホールでの人員確認・職員配置

④刃物を持って無理矢理侵入しようとする（不審者対応班）

対応→ 施設にあるサスマタを使用し2名で侵入を防ぐ



実施後、それぞれの立場からの意見交換会を開催しました。



### 【 意見 】

- ・放送をあらかじめに行い、不審者に刺激を与えないようにした方が良い  
(通報班)
- ・避難誘導時の利用者の皆さんへの声掛け法の確認 (誘導班)
- ・病院受診や外出等で今現在の利用者の人数が把握できているのか (誘導班)
- ・不審者が刃物を持っていた場合は流石に危険を感じる (対応班)
- ・今回の訓練では侵入してくる場所が分かっていたので対応できた (対応班)
- ・サスマタは有効だと思うし複数で対応されると怯む (不審者役)
- ・施設ではサスマタもなく、放送の暗号も決めていないし勉強になった  
(見学者)
- ・施設では施錠し、カーテンを閉める。利用者の方には2階へ避難誘導します。  
(見学者)

たくさんの意見ができました。もし不審者が侵入してきた場合、どう対応できるのか？ どう利用者の皆さんを守れるのか？ その思いだけで訓練を実施しております。今後も利用者の皆さんが安心安全に生活できるよう私たち職員が常に考えて行く必要があると思いました。



## 19. カレーは

## コメ派？パン派？ナン派？

「7/10本日の昼食はカレーバイキングです！」

利用者朝礼時の食育にて、管理栄養士からの発表がありました。

①キーマカレー ②シーフードカレー ③ビーフカレー、④バターチキンカレーのルー4種類！

⑤バターライス ⑥ガーリックライス ⑦ロールパン ⑧ナン！の主食4種類



の写真を掲げ「おかわりもありますよ」との発表に考えただけでお腹いっぱいになりそうなメニューにトドメの**マンゴーラッシー**のデザート付きと、もう利用者の皆さんも職員も一同大歓声です。



第二苓山寮はバイキング形式でルーと主食から自分の好きなものを選んで好きな量食べていただきました。苓山寮は①～⑧までを少しづつ全種お盆乗せしてあり、好きなものをお替わりしていくシステムでした。

システムは少し違いましたが「ナンを2枚食べたよー」「パンに付けて食べた」「ご飯おかわりした」

「シーフードカレーが美味しかったよー」「辛くて良かった」等たくさんの弾んだ声がどちらの施設からも聞かれました。

給食スタッフにも利用者の皆さんのうれしさと笑顔が伝わったのではないのでしょうか。





7/28(火)

## 20. 夏到来！

願いと

花火と

ビアガーデンと



先日天草で2例目となるコロナ感染者が発症しました。政府の政策では「Go to」と旅行を全面に推しておられますが、施設では自粛解除が見込めず、外出外食は自粛し、家族等面会はお断りしており、大変ご迷惑をおかけしています。職員も不要、不急の県内外への外出は極力控えているところです。



そんな中、施設内行事として苓山寮は夕涼み会を行い、簡易プールで水遊びをし、カラオケを歌ってストレスを発散しました。

第二苓山寮はビアガーデン。串焼きBBQにビールでカンパイ！一時の不安やストレスを忘れていただきました。

最期は利用者皆さんの思いと願いを込め夏の夜空に花火を打ち上げました。

全国どこの施設でもコロナ対策が万全にとられていると思います。何が正解で、何が不正解かは分かりませんが、当日の利用者皆さんの笑顔が素敵だったことは確かでした。

それぞれの思いが重なる中、願いは「コロナ終息」ただそれだけです。



知り合いの方に「疫病退散」のリースを頂きました。←  
玄関に飾っています。

