

いこいのツシユ

第79号



令和7年7月

発行：依田窪老人保健施設

広報編集委員会

〒386-0603

小県郡長和町古町 3365-5

TEL：0268-68-0281

FAX：0268-68-0283

依田窪老人保健施設

検索



いこいの日常

今回は依田窪老人保健施設いこいの利用者様の過ごされている日常を入所と通所に分けてご紹介します！

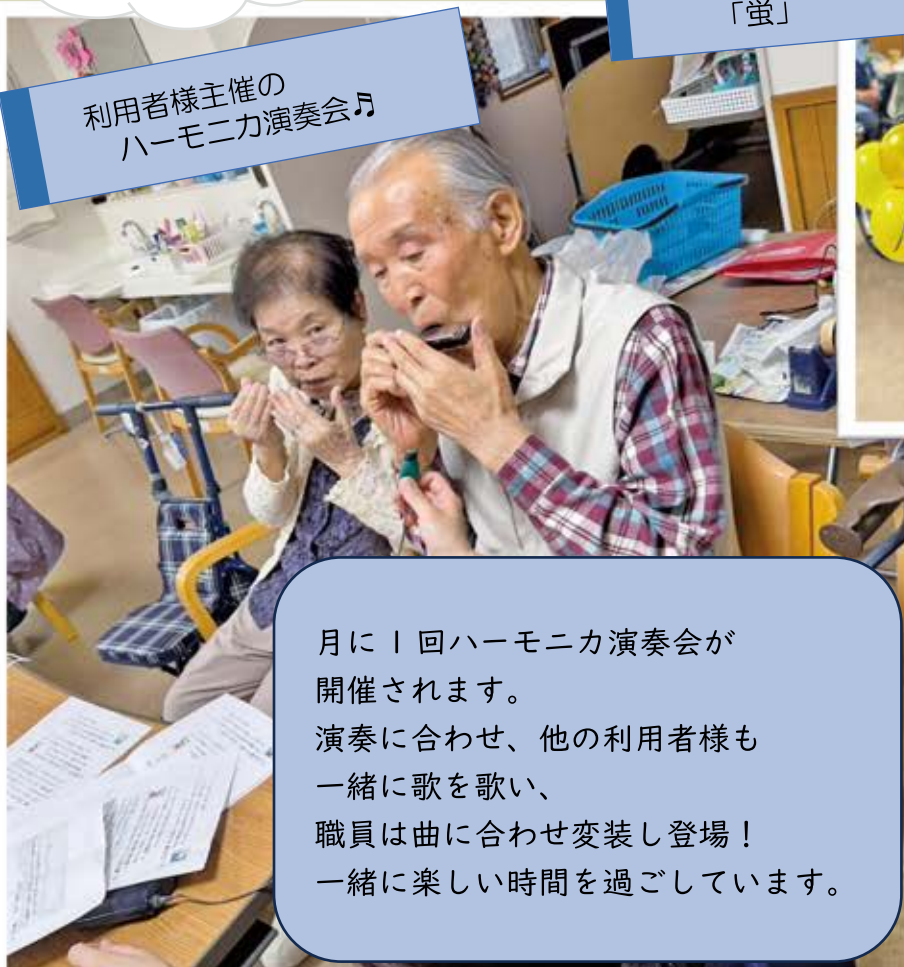
入所の様子



天気いい日にいこいの丘公園まで散歩に行ってきました。「外の空気は気持ちがいいね」「外の景色はいいね」みなさん楽しんでいる様子でした。

通所の様子

利用者様主催の
ハーモニカ演奏会♪



月に1回ハーモニカ演奏会が開催されます。
演奏に合わせ、他の利用者様も一緒に歌を歌い、
職員は曲に合わせて変装し登場！
一緒に楽しい時間を過ごしています。

6月ホタル来い〜♪
「蛭」



5月節句
「こいのぼり」



千昌夫
「北国の春」



笑顔も育む畑・花壇づくり

小さな取り組みが大きな喜びに

Bユニット 介護職員 高見澤 善光



毎年老健いこいの中庭にはきれいな花々や立派な野菜が実ります。今年もモロッコインゲン・ミニトマト・ズッキーニ・キュウリの苗を、花壇には多くの花を植えました。今回は老健いこいで始まった畑・花壇づくりについて、はじめたきっかけなども交えてご紹介していきます。

はじまりは十五年前

いこいでは約十五年前より、中庭で野菜やお花を育てる取り組みを始めました。最初は花壇の脇で細々と始めた取り組みでしたが、今では委員会が主体となり、利用者様と共に取り組む共同作業になっています。畑・花壇に植えた花や野菜の成長は利用者様・職員の楽しみであり、成長の喜びを分かち合える場にもな

っています。

春先には畑を耕し肥料を混ぜ、「夏にはたくさん実っていますように。」と願いを込めながら土づくりを行います。利用者様方も窓越しに「頑張っ—」と声を掛けてくれたり、一緒に草取りをしたり、苗を整えたりしています。今年もすくすく育ち、収穫まであと一歩です。「実がなつたね。大きくなつたね。」と会話を交わしながら成長を見守ることが毎日の楽しみの一つになりました。

園芸の先生は利用者様

この畑・花壇づくりの取り組みは、利用者様が「作物・お花」に触れることで、施設にいるとなかなか感じられない季節を感じて頂ける良い機会になっているのではないかと思います。また、地域柄、元々農業を営んでいた方、家庭菜園を行っていた方が多く、苗の植え方や育て方を教えてくださる先生が沢山いらっしゃいます。ご自身の持っている知識、技術を活かせる場がある事で、「誰かの役に立ちたい」という想いが満たされ、生きる活力に繋がるのではないのでしょうか。毎日、畑や花壇が見える廊下で、手すりにつかまり、車イスから立ち、中庭を眺めていらつしやる利用者様もいます。普段呼びかけには、あまり応じて頂けず、自

室で休んでいる事が多い方も、「中庭の野菜の様子を見に行きましょう」と声をかけると、喜んで外に出て来てくれるようになった方もいます。このように職員も驚くほど、畑・花壇作りによってたくさんの笑顔が生まれています。

はじめは小さな規模からひっそりと始めた取り組みでした。しかし、利用者様の笑顔に触れ、毎年諦めずに取り組み続け、やがて施設全体で応援をするようになった畑・花壇作り。いこいでは、これからも利用者様が、生き生きと携われる取り組みを増やしていきたいと考えています。



当施設には、医師、看護師、介護員、理学・作業療法士、管理栄養士、支援相談員と多職種が勤務していますので、今後も各職種から様々な情報を発信します！！

管理栄養士の『コラム』

依田窪老人保健施設管理栄養士の小林です。毎日暑い日が続いていますね。この時期は冷房の効いた場所と屋外を行き来することによる温度差の影響で自律神経がうまく働かなくなることがあります。これにより体のだるさ、頭痛、めまいや立ちくらみといった症状が現れます。このような体の不調が「夏バテ」と言われている状態です。

上記にも掲載したトマト、きゅうり、ズッキーニなどの夏野菜には水分が多くビタミン、カリウム等の栄養素が含まれており夏バテ予防に効果があると言われています。夏野菜は皮の部分に栄養が多く含まれているので、皮をむかずに短時間で加熱調理することをおススメします。また、サラダ等の生食は栄養素を損なわず摂取することができ、私はよく冷やしたトマトに砂糖をかけて食べるのが大好きです。



○編集後記○

本号では夏野菜の話題に触れました。私も自宅で家庭菜園をやっており、今年はぼたんこしような栽培にチャレンジしました。先日無事に収穫することができまして、しょうゆ漬けにしてみました。辛い物が好きなので、大切に食べようと思います！

(編集委員)