

私たち民医連は、
無差別・平等の医療と、
福祉の実現をめざす
組織です。

高原新聞

発行所：高原テイサービスセンター
発行日：2022年7月1日(金)

高原テイサービスセンター
京都市左京区田中高原町 26
075-706-6507
Fax 075-706-6715

新しい職員を紹介

まじま みゆき
真嶋 美幸

皆様こんにちは！

5月6日から、山科区の大宅診療所通所
リハビリテーション室より異動してきました真
嶋と申します。

高原の皆様が、とてもお元気で笑顔いっぱい
楽しそうに過ごされている、そんな素敵な高
原デイサービスセンターの仲間入りができ、
とても嬉しく思っています。まだまだ不慣れ
なところもありますが、利用者様に一日でも
早く名前と顔を覚えてもらい、信頼して頂け
るよう頑張りたいです。

私は、手話が得意で、ボランティアでは聴覚
障害の方との交流の時間もあり、得意な手
話でコミュニケーションをとっております。手
話は言語なので、常に使っていることで習得
していただければ日々勉強中です。高原デイサ
ービスセンターの皆様にも手話を覚えて頂
ける機会があればいいなあと思っています。
家族様や地域の皆様とお会いする機会も増
えると思いますが、今後とも宜しくお願い致
します！



「はじめ
ましてー」

暑中お見舞い申し上げます

暑い日が続いていますますが、皆様いかがお過
ごしでしょうか。

高原デイサービスセンターは、利用者様・
家族様・地域の皆様のお陰で、夏の暑さやコ
ロナに負けず、営業しております。

これから益々暑くなってくると思いますが、皆様、お体を大切になさって健やかな
日々をお過ごしになりますよう、お祈り申
し上げます。

今回の「高原新聞七月夏号」も楽しく読
んでいただけると嬉しいです。

藤原達也の

自転車わくわく旅行記

自転車を趣味としている私、藤原ですが、
先日自転車で訪れた場所を皆様にご紹介し
ます！

今回は京都和束を抜けて、タヌキを見に滋
賀県信楽へ行ってきました。和束は日本を代
表する宇治茶の産地で、その茶畑は日本遺産
に登録されているそうです。茶畑の細道をサ
イクリングで通ることができるとは！訪れ
た時は茶葉の刈り取りが終わった後でした
が、近くの工場から風が吹いてお茶の良い香
りがして、とても気持ちよかったです！

最後は信楽にある陶器店で巨大タヌキと記
念撮影をしました！機会があれば、今度は信
楽焼の陶芸にもチャレンジしたいと思いま
す！



◆新しい家族◆

看護師 田邊史代

人生5匹目ではじめての大型犬、やよい弥生をご紹介しま
す。

去年末に、ゴールデンレトリバーの子犬を新しく家族に迎
え、毎日楽しく過ごしています。生後2か月で体重5キロでし
たが、9か月の今は33キロにまで成長しました(重た
い...)。人懐っこくて寂しがり屋ですが、家族が帰宅するの
を、賢く待っていてくれます。日課の2時間の散歩が大好
きで、運動不足の私にも良い影響があり、すごいパワーで引
張られながらも僅かに効果が見られてきました。おでかけも、
ドッグランなど弥生ちゃんの運動や交流目的が多く、メロメロ
の毎日です！

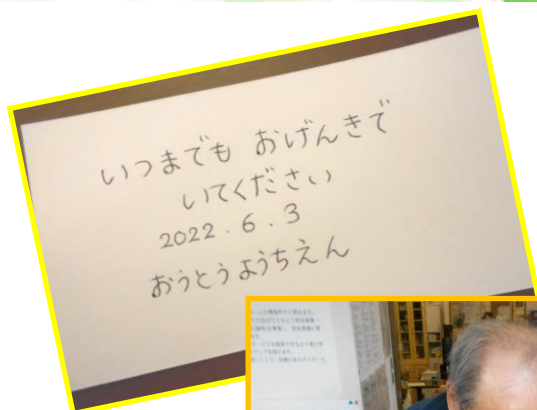


鴨東幼稚園 花の日礼拝

6月3日(金) 向かいの鴨東幼稚園の先生と子供た
ちが高原デイサービスセンターに遊びに来られまし
た！

花の日とは、正式には6月の第2日曜日。キリス
ト教の行事の一つで、花も人も神様から守られ愛さ
れて育ってきたことに感謝する日という意味だそう
です。

この日は、4歳の男の子と女の子が4名、「いつも
ありがとう！」と大きな声で言いながらお花を渡し
てくれました！高原からは、皆を代表して利用者様
1名が「ありがとう！」と受け取られ、とても温か
い時間が流れました。今後もこのような地域交流の
時間を大切にしていきたいと思えました！



～高原デイサービスセンターの1日の流れ～

8:00	朝の送迎スタート
8:30	バイタルチェック
9:00	入浴スタート
10:30	体操・口腔体操
11:45	昼食
13:00	喫茶タイム
14:00	レクリエーション・体操
15:00	おやつタイム
15:30	夕方の送迎スタート

今からお迎えに伺います！



8:00 朝の送迎スタート

リラックスしてね～
深呼吸～



毎朝の健康チェックは、その日の体調変化をみるうえでとても大切です。血圧や体温だけでなく、顔色や、朝食を食べたかなど自宅での様子なども伺います。もちろん職員も毎朝検温しています！

8:30 バイタルチェック

お風呂の後は、お風呂場の掃除もします。
「所長の特技、お風呂掃除」

9:00 入浴スタート

両手を上げて～
1.2.3～！！



お食事の前は、しっかり体もお口も動かします！たくさん唾液を出し誤嚥予防をします！



お食事は、届いたお弁当を、一口大や刻み食、ミキサー食など、利用者様の希望や食べやすさに合わせ、切ったりミキサーでペースト状にしたり、調理しています。お味噌汁も大きなお鍋で作り、温かい物を提供しています。



11:45 昼食

食後の喫茶タイムは、コーヒーや紅茶、ココアなどお好きなものを選んでいただき提供しています！



コーヒーって高い位置から入れると、より美味しくなるんですよ！

13:00 喫茶タイム

おいしそう～！



14:00 レクリエーション・体操



14時から15時の1時間は体操とレクリエーションをします。レクリエーションは、運動レクや作業レクなどその日の担当スタッフと一緒に盛り上がります！この日は「ボーリング」ですね！ちなみに、職員同士も白熱した戦いを繰り広げます！負けず嫌いの職員大澤も毎回必死です。

15:00 おやつタイム

15:30 夕方の送迎スタート

ありがとうございました～！



15時半になったら、夕方の送迎が始まります。順番に車に乗り、自宅まで送らせて頂きます。車を待たれている時間は、音楽番組を鑑賞しながら一緒に歌を歌ったり、脳トレをしたりと、ゆっくりとご自分のペースですごしていただきます。

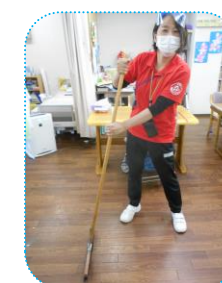
皆様をお送りした後は・・・

お一人お一人と、ゆっくりお話する時間も大切にしています！



みんなで掃除タイム！

レレレレレ
掃きます掃きます！



拭きます拭きます！