

民医連鋼領より

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

高原新聞発行所：高原デイサービスセンター

発行日：2021年10月2日

高原デ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

ストラップが完成しました！



皆様こんにちは！少しずつ肌寒くなってきましたね。体調崩されないようお気を付けてください。

さて、八月中旬から制作にとりかかっていましたストラップが見事に完成しました！カラフルな和紙をくるくる〜と丸めて紐に通し、ビーズや鈴で飾り付け。それぞれ好きな色を選んで頂きオリジナルの、世界にひとつだけのストラップの完成です！パチパチ〜

「これで良いんかいな？」「細かいな〜見えへん！」「何色にしようかなあ」など作業は終始、賑やかに進みました。細かい作業にも関わらず、皆様とても集中し夢中になって作っておられました！さらにそこから皆様のお名前をラミネートし付け加えちゃいました！今回はかばんにつけて持ち帰って頂きましたが、使い方はお家でそれぞれ楽しんでみてください☆

これからも、このような楽しい持ち帰り作品を計画し素敵なものを皆様と一緒に作り上げていきたいと思えます。楽しみにしていて下さいね！

そして真っ赤なユニフォームでカッコ良いポーズをしているこの人が、ストラップの考案者の國西です！次々と楽しい案が浮かんできて夜も眠れないそうです（笑）いろいろな職員の案や、経験が加わり、こういった素敵な作品が出来上がります。いろんな意見の中で試行錯誤しながら、利用者様の協力のもと出来上がっていく作品は、私たち職員にとっても大切な作品の一つになっていきます。出来るまでの時間は本当に楽しく温かい空間なのです。

ちなみにこのストラップは、手首につけてプレスレットにも大変身しちゃうんです！職員も手首に付けてはっちりカメラ目線。誰よりも嬉しそうな笑顔を見せているのは看護師の田邊です。そしてはっちり決め顔は相談員の吉原です！職員の方が楽しんでいるのかも？笑

利用者様と一緒に、同じ目線で楽しむことができるのは高原デイサービスセンターの良いところだなあと思います！



京都市左京区の大自然！

私事ですが、息子がこの夏、縁あって左京区の「久多」に住むことになり、初めて訪れたのですが、驚くほど素晴らしい大自然でした！

夏には紫色の北山友禅菊が一面に咲き、大川社境内にそびえる樹高約四十メートル、幹周六・五九メートル、推定樹齢三五十年の大杉は天然記念物に登録され生命力の偉大さを感じさせてくれました。

又、毎年京都の神事や催事に使われる倅馬会の馬が三頭、ここで人と暮らしています。乗馬体験など馬と触れ合えることもできます。他にもキャンプ場も三か所ありアウトドアも楽しめます。もし機会があれば行かれてみてください。

看護師 田邊史代



十八歳と八十一歳の違い

こんにちは！皆様との出会いから一年が経ちました。この一年間、皆様の明るい笑顔と優しさのおかげで安堵して働くことができました。本当にありがとうございます。

長く続くコロナへの警戒生活も「人間万事塞翁が馬(さいおうがうま)」という故事がありますが、悪い事の後は良き事が巡りまわってくると信じて日々の暮らしを大切に過ごしたいですね。

明るく楽しくする為には一日に何回でも笑うと良いそうです。次に紹介させて頂く笑点で少しでも笑って頂けたら嬉しいです。

※十八歳と八十一歳の違い※

- ・道路を暴走するのが十八歳。逆走するのが八十一歳。
- ・心がもろいのが十八歳。骨がもろいのが八十一歳。
- ・自分探しをしている十八歳。自分を皆が探している八十一歳。
- ・恋に溺れるのが十八歳。風呂で溺れるのが八十一歳。
- ・ドキドキが止まらない十八歳。動機が止まらない八十一歳。

高原の八十歳代の方々はまだまだこんなことはございません。これからもお元気に楽しく過ごしましょう！

今後ともよろしくお願ひします。

介護職員 高橋和香子

越前和紙の里

私の故郷は、福井県越前市。ここは「美濃和紙」「土佐和紙」に並ぶ三大和紙に挙げられる高級手漉き和紙「越前和紙」の産地として、日本一のシエアを誇ります。越前和紙の歴史は古く、正倉院文書にも登場し、公文書や紙幣としても使われ、紙幣の偽造防止の「黒すかし」の技法はここで開発されたものです。また、横山大観、平山郁夫、ピカソといった画家達にも愛用され、ループル美術館所蔵品の修復にも使われているそうです。さらに今日では、抗菌・消臭の効果が認められ宇宙滞在用被服の素材にも採用されているのです。このコロナ禍で「和紙でできたマスク」のニーズを耳にされた方もおられるのではないのでしょうか。

近くには、世阿弥の謡曲「花筐（はながたみ）」で有名な継体天皇ゆかりの淡墨桜の咲く花筐公園もあります。これから冬に向けて、「越前かに」「越前そば」でもいただきますにお立ち寄りください。

看護師 山口菊美



こんな作品を作っています！

こんにちは。ドライバーの松田です。送迎時しか皆様とお会いできないですが、日々皆様の元気に私自身も元気を頂いております。

さて、私事ですが、以前から「木彫り」の趣味に没頭しており、色々な作品を作っています。少し紹介させていただきます。以前は、仏像を数多く彫っていました。最近では「お箸」「ティッシュケース」「孫の手」など家庭で使えるグッズを作っています。細かい作業が多くなかなか大変ではあります。時間を忘れて没頭できる私の楽しい趣味の時間です。これからも作品に愛を込めてひとつひとつ作り続けたいと思います。

皆様、今後も安全運転に努めさせていただきます。宜しくお願い致します。

ドライバー 松田一



7.8.9月のお誕生日の方々です。 おめでとうございます！



素敵な1年になりますように・・・♡

～新しい職員の紹介～

藤原 達也



はじめまして！八月から高原デイサービスセンターに配属されました藤原達也と申します。

以前は、あすかい診療所の通所リハビリテーションと、あすかい病院のリハビリ部で介護士として働いていました！藤井副主任のように歌やギターは弾けません！、利用者様と一緒にする体操には自信があります！高原デイサービスセンターでも、皆様の生活に活かせる体操など、とんとん行っていきたいと思います！

趣味は自転車に乗ることで、実は毎日一時間かけて高原デイサービスセンターに通っているんです！休みの日も自転車で乗っていることが多いので、僕の腕は真っ黒に日焼けしています。興味がある方は何でも色々聞いて下さいね。

これから、皆様の生活のお手伝いができるよう頑張っていきますので、気軽に声をかけて頂ければ嬉しいです！楽しく元気にそして穏やかに笑顔の多い時間を一緒に過ごして行きますように☆

今後とも宜しくお願い致します！



高原デイサービスセンター理念

- 1 何でも話し合えるアットホームな環境作りに努めます。
- 2 地域社会において自立した生活が行えるよう利用者一人ひとりのその人らしさ（個性）を尊重し、利用者様に寄り添った介護を実践します。
- 3 安全で安心な質の高いサービスを提供できるよう常に学習意欲を持ち、スキルアップを図ります。
- 4 地域とのつながりを持つことで、信頼のあるデイサービスを目指します。

「便秘予防のススメ」

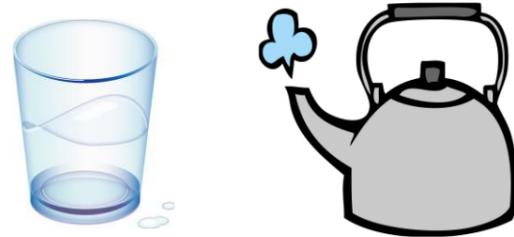
食物繊維の多い食品を食べる

ゴボウ・キャベツ・白菜など、食物繊維を多く含むものを食べましょう。



水分を摂る

水分摂取量が少ないと、便が硬くなり、便秘の原因になります。1日1.5ℓの水分摂取を目標に、小まめに水分を摂りましょう。



香辛料・酸味のあるものを取る

コショウ・トウガラシ・サンショウなどの香辛料や、酢・梅干し・漬物・柑橘類などの酸味のあるものを少量ずつ食べることで、腸にほどよい刺激を与え、排便しやすくなります。



決まった時間にトイレに行く

毎日決まった時間にトイレに行き、排便習慣を身に付けましょう。便意を我慢すると便秘につながるため、我慢しないことが大切です。



食事のリズムを整える

排便習慣を身に付けるには『食べる量』も重要です。食べる量が極端に少ない人は、好きな物・食べやすい物から少しずつ量を増やしましょう。



腹式呼吸をする

腹式呼吸をすることでお腹を動かし、腸の活動を促しましょう。



「昭和の出来事クイズ」

【1】 水道が普及するとともに見ることが少なくなった手を洗うときに使う、水を蓄える容器は？

- ① 手洗い器
- ② 井戸
- ③ ポンプ



【2】 昭和のファッションの流行を先取りしていた男性・女性を何と呼んだ？

- ① ファッションニスト
- ② モダンボーイ・モダンガール
- ③ おしゃれさん



【3】 今ではプラスチック製が主流になった洗濯ばさみ。昔はなにができていた？

- ② 鉄
- ③ アルミ
- ④ ゴム



【4】 現代の『100円ショップ』のように、10銭で買い物ができるお店を何と呼んだ？

- ① 十銭(てんせん/じっせん)ストア
- ② 十銭(じゅうせん)ぼっきり
- ③ 十銭(じっせん)なんでも屋



【5】 着物や浴衣を反物の状態に戻して干すときに使う道具を何という？

- ① 延べ棒
- ② ハンガー
- ③ 伸子(針)

