

# 桜並木

題字：桃山典子 様  
デイケア新港ご利用者様



諏訪神社の秋の祭礼行事「長崎くんち」は2年連続中止となり、世の中は寂しい雰囲気が漂っていますが、『そんな空気を吹き飛ばせ!』とばかりに、デイケア桜の里では11月16日～17日の2日間にわたり、秋の大祭(?)「秋祭り」を開催しました。夏祭りを企画する事業所が多いと思われませんが、夏の暑い時よりも過ごしやすい季節の方がご利用者の皆様は参加しやすいのでは?と思い、この時期に開催することに。こちらでは奉納踊りでなく、日本の伝統宴会芸の『二人羽織り』に挑戦。ご利用者の皆様はお腹を抱えて大笑い。笑うことで腹筋が鍛えられたハズ!でも「笑いすぎてお腹が痛い」という声がきこえなかったな～。まだまだ、笑いが足りなかったかな?

桜並木

第54号  
令和3年12月



医療法人  
秋桜会

〒851-2211 長崎市京泊3丁目30番3号  
TEL: 095-850-6866 FAX: 095-850-4888



公式SNSも  
ご覧ください!

公式サイトへ  
QRコードで  
簡単アクセス



coSmoS-garden

## グループホームのある日

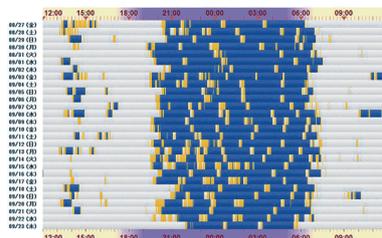
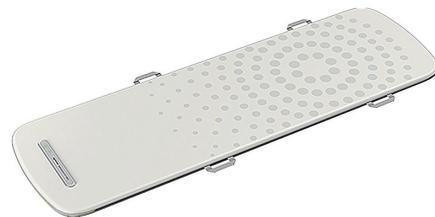
グループホームコスモス1及2では『眠りSCAN(スキャン)』という機器を導入しました。この機器はベッドに設置したセンサーにより、呼吸や心拍などを測定し、入居者様の健康状態の把握などに役立つものです。

多くの介護施設では職員の人員は限られています。当法人でも同様で、そのような中で職員は工夫し、ご入居者様の安全と安心を守ろうとしてきました。しかしながら、限られた人員配置では限界があります。この機器を導入することにより、入居者様の状態をパソコンでリアルタイムに確認することが可能となりました。夜間や早朝など、入居者様の睡眠状態を確認することで、職員は効率的に必要なケアを提供することができるようになります。今後は、入居者様の睡眠状態や呼吸状態（無呼吸状態含む）等の記録の蓄積を行い、データをもとに主治医に健康相談ができたかと考えています。

介護の世界にもIT化の流れが来ています。このような機器（介護ロボット）を導入していくことで、安全で快適な生活が提供できる環境を整えていくことができればと思っています。

### リアルタイムで状況確認

#### グループホームコスモス1及2



## 楽しみながらのリハビリ？

### 手作りおはぎに手打ちうどん

#### デイケア新港



「運動をしましょう！リハビリをしましょう！」と言われても、何か楽しみがないと身に入らないのでは？そこでこんなリハビリはいかがでしょう？『おはぎ作りと手打ちうどん作り！』おはぎは手で丸めないといけないので手指の運動に。手打ちうどんはコシ（強い弾力）のある麺にするため、足踏みをするので下肢筋力の強化に。そして、どちらとも最後に美味しく「いただきま〜す。」まさに一石二鳥ではありませんか。思いついた職員を褒めてあげてください。

おはぎはもちろん甘さ控えめ。「もっと砂糖いれんば美味うナカばい」と言われてもそこはグッと我慢。健康第一でいきましょう。「うどんの足踏みは少し体がご不自由な方でも何かにつかまればできるはず。おお、ちょうどいいものが」普段は歩行訓練に使っている平行棒。これなら少しのお手伝いで足踏みが可能。皆様といっしょに和気あいあいの作業。

これはレクリエーション？いいえ、リハビリテーションです。（とっていただければ嬉しいです。）

## 介護福祉士の 資格取得に向けて

介護福祉士実務者研修開講

コスモスガーデンカレッジ

介護を担う専門職として介護福祉士という資格があります。この資格を取得するには介護福祉士国家試験受験に合格する必要があります。平成28年度の「介護福祉士国家試験」から受験資格として、実務経験3年以上に加え『実務者研修』の修了が必須となりました。

この研修は、単に試験を受験するためだけではなく、質の高い介護サービスを安定的に提供していくための基本的な介護提供能力の修得を目的としています。かつてあった「ホームヘルパー1級」と「介護職員基礎研修」を一本化した研修として位置づけられています。



当法人では、平成29年からこの研修講座を開催しています。開講初年度から他法人の職員や一般の皆様にも広く受講していただき、今年で早5回目の開催。インターネットを利用し、自宅で学習するe-ラーニングと対面授業のスクリーングで行います。7月5日に開講、10月6日からのスクリーング開始と働きながらでも無理なく修了できるようなスケジュールを組んでいます。思うように勉強が進まない受講者もいらっしゃるようで…。今年度の筆記試験は令和4年1月30日。受講者全員が合格できるように祈っております。

## 腸内環境を整え、 免疫力をアップ！

免疫力のアップには腸内の善玉菌をふやして免疫バランスを整えることがポイントになります。今回は、善玉菌のエサになり、効力を高め、さらに腸内環境をきれいにしてくれる効果のある食物繊維たっぷりの料理をご紹介します。

じゃがいもには、整腸作用と便秘改善の効果がある食物繊維が多く含まれています。また、ビタミンCもみかん並みに含まれており、じゃがいものビタミンCは熱に強いいため、加熱してもあまり減らないという特徴があります。

じゃがいもがあればすぐ出来るので、ぜひ一度作られてみてください。

### P ポイント

電子レンジで加熱をする際は、加熱が少なかったり、加熱しすぎたりすることがあるため、調節してください。また、じゃがいもを炒める際しっかり焼き目をつけると香ばしい仕上がりになります。じゃがいもは煮崩れしにくいメークインなどがオススメです。

### みたらしおじゃがの作り方

長崎新港診療所 管理栄養士より

**材 料**

- ・じゃがいも：7個(中くらい)
- ★濃口しょうゆ：大さじ6
- ★砂糖：大さじ6
- ★水：大さじ6
- ・油：適量

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、電子レンジまたは蒸し器に入れ、つまようじをさしてスーッと通るぐらいになるまで加熱します。
- ②加熱中に★の調味料を混ぜておきます。
- ③多めの油をフライパンに入れ熱し、加熱したじゃがいもを炒めます。
- ④じゃがいも全体がこんがりきつね色になったら、②の調味料を入れて弱火でからめていきます。
- ⑤じゃがいも全体にタレがからみ、水分がなくなったら出来上がり！

連載小説

## 「僕の暗い青春」

作者：井下長治

※このお話は、フィクション？です

**前回までのあらすじ** かぼちゃ（昭一）から借りたバイクに乗っていたら、ミスターオクレのようなお巡りさんからの追跡を受けてしまったボク。必死に振り切ろうとするも追跡を辞めないオクレ。文化会館の横にバイクを止め、走って逃走を試みる。何とか追跡をかわし、かぼちゃが待つ公園に戻ろうとしたが、止めたバイクを調べられたらどうしようと思案していたところ前方から「オウ、元気や？」と手を挙げながら笑顔の少年が近づいて来た。

▼**中学の時の同級生の森田だった。**同じクラスになったことはなかったが、豪快で気さくな性格だったので何度か一緒に遊んで仲が良かった。『もしかしたら…』藁にもすがる思いで尋ねてみる。「ワイ、オートバイの免許持っとるや？」「おお、取ったばっかいバツテンね。』『やったー！地獄に仏バイ』。ボクはかぼちゃが待つ公園に向かいながら事の詳細を森田に話し、何とか身代わりになってもらえんかと頼んでみる。「おおヨカヨカ。」彼は二つ返事で引き受けてくれた上うえ「オンがたで洋服バかゆうで。」とまで言ってくれた。二人は殆ど同じような体格だったので服を取り換え、ヘルメットを被ると身代わりとしては完璧だった。▼**彼の家を出るや森田はバイクの場所へ、ボクは公園へむかう。**公園に着くと「遅かやっか、どこまでいったとか？」かぼちゃがすぐに責め立てる。そして、はたと気付くと「バイクとヘルメットはどげんしたとか？」ボクはバイクで出発してからの状況を掻い摘んで話した。「ワイ免許持っとって言うたやっか。」「おおっ。柔道初段の免許は持っとるぞ。」「ダイが初段の免許ばって聞かか！」「知っかそげんコト。まあオイが捕まったら、無免許の人間にオートバイば貸したワイも同罪たい。」「ワイが持っとるて言うたって言うもん。」「ソイば確認したとかって言わるっさ。」かぼちゃは彼の両親（とりわけお母ちゃま）や学校に知られることを極端に恐れオロオロとしながらそれでも僕を責め立てる。「済んだことはションなかるうモン。がっこにバレたっちゃどうワッカ。シャキってせんか！」「ワガ悪かくせチクショウ。」▼**二人で延々と口論をつづけているところへ、125ccのバイクに乗った森田が戻って来た。**フルフェイスのヘルメットをとって右手でOKサインを出し「上々、上々」と笑いながら言った。「バレんやったとか？」かぼちゃが聞いた。「バルるもんや、『なして逃げたとか』って言うけん、『ダイでん急に追いかけられたらビっくいして逃ぐっサ。バイクば置いてからはおもしろかったけん逃げた。お巡りさん捕まえきらんやったタイ。』って言うたら、しこたまガラれたバツテン、『今度から警察官が制止したらすぐに止まれよ。』って言うて堪忍してくれた。」ボクとかぼちゃは安堵して力が抜けそうになった。やっと落ち着くとかぼちゃはメットとバイクの点検を始める。そしてメットの横についた1cmほどのキズを見つけ「ここキズのついとるやっか、弁償せろよ。」と言い始めた。森田が「どうワッカ、ソソくらい！だいたい今日ついたモンかどうかもわからんやろで」と助け舟を出す。「ソソ、間違いなか、毎日ヘルメットば磨きよったけん。」執拗に責め立てられたボクはカッとなり、「いくらすつとや、そんメットは？」と問い、8千円と聞いて「今月中に払うけん待つとれ！」と息巻いた。「そげん金ばやらんちゃどうワいや」森田が同情して言うてはくれたが、「こがんクソに借りば作りとうナカ！」と言い放ち、森田と共に彼の家に向かった。▼**翌日からボクは森田の口利きで彼の親類の土建屋に日当800円で雇われ、2週間土方稼業に身を投じる。**肉体労働最後の日、親方から12日分の日当を真新しい板垣退助でいただくと、ポケットに詰め込みかぼちゃ宅に向かう。8千円を叩き返しスッキリした気分できつろいでいるところにお母ちゃまから呼び出しの電話がかかってきた。集団の板垣退助がお母ちゃまに見つかり、問い詰められた結果ペラペラと喋ったらしい。こんなことで友情にヒビが入ったらいけないとのことで親が乗り出してきた。『元々友情など存在してないのに、わかったらんなあ。』ここは一応お母ちゃまの顔を立てて8千円を引き取ったが、後日再度昭一に渡し、親に気付かれないようキズついたメットもかぼちゃの手元に残った。坊や丸儲けちゅうわけたい。(つづく)