

# ひまわり苑 便り

第123号  
秋田

平成31年4月26日発行（年4回発行）発行人 管理者 小野 一也

〒010-0401 秋田県男鹿市野石字大場沢下1-11 Tel 0185 (47) 2311・Fax 0185 (47) 2220

Eメールアドレス：wakafuku@beach.ocn.ne.jp URL：http://wakafuku.ec-net.jp/



## 春が来た!

平成最後の桜、4月19日散策路にて。

# 30年度を振りかえって

## 畑作班

班長 鈴木弘毅



ジャガイモ畝間の除草風景美味しいジャガイモのために頑張りました!

四月に長ネギの定植から始まり馬鈴薯播種、キュウリ、ミニトマト、スイカ、枝豆、玉ネギ、大根を栽培してきました。全員で灌水や除草を行い作物の成長を見守ることで喜びを感じ、楽しみながら作業に取り組んでいたと思います。

夏場には暑さ対策として、個々の作業状況を見ながら動きの少ない利用者には無理をさせず、半日の活動としました。また、脱水症状を起こさないためにも水分を十分に補給させるよう心掛けました。

今年は玉ネギ、馬鈴薯、大根など成育がよく収量も多く採れたので自分たちが頑張ったことをとても喜んでいました。

来年度も各自の体力に見合った作業を提供して、収穫の喜びを味わってもらいながら楽しんで作業に取り組んでもらいたいと思います。

## 花卉班

班長 大淵直人



春一番の仕事は、堆肥入れです綺麗なお花を咲かせるために頑張ります!

花卉班では今年度、花壇に大輪のマリーゴールドやひまわりを定植し皆様に楽しんで頂きました。又、農場ではミニトマトやキュウリ、ニンジン、サツマイモ、スイカ、赤大根、カブ、等を栽培し苑での食卓へも貢献してきたと思います。食卓に自分たちが作ったものが出来ると美味しかったとの声が聞かれ、やって良かったと思います。又、夏になると作業の合間に採れたてのキュウリやトマト、スイカを食べる事も利用者さんの恒例の楽しみとなっておりますので次年度以降もこのように楽しみながら作業を行い、利用者さんに無理のないような体制で作業を行って行きたいと思っています。

## 認知機能班

班長 鈴木幸喜



レクリエーションでも勝負には負けません!

認知機能班は高齢の利用者を中心に構成されたグループで活動前に看護師による健康チェック（血圧、脈拍測定、体調の聞き取り等）を行い、利用者個々の状態を十分把握した上で活動しています。活動内容としては健康維持を活動の中心に置き、夏季はイベント広場の散歩を実施しています。無理のないよう休憩を十分に取りますが熱中症にも留意して行っています。冬期など屋内での活動としては、ペーパークラフト、折り紙、塗り絵等、各自の趣向に応じた作品づくりの他、ボタン穴紐通し、ビーズ通し、豆つまみ等の手指訓練を行っています。他に苑内歩行、踏み台昇降運動も実施しています。本年度はドライブや買物外出は思い通りに実施できませんでしたが、次年度は計画通りに実施するようにしたいと思っています。また昨年、散策路が整備されましたので、有効に活用して利用者さんの健康維持に努めていきたいと思っています。

## リハビリ班

班長 佐藤慶彦



落ち着いて生活できるように頑張ります。

リハビリ班の活動は、イベント広場での散策や手指訓練を取り組んできました。

今年度も大きな怪我・病気等なく元気に過ごす事が出来ました。

各行事でのチーム対抗戦では、チームワークの良さを発揮し好成績を残してきました。とにかく、笑顔が見られ元気な姿に驚かされます。

「健康である事」これを一番に考えて体調の変化に気を付け見守ってまわりたいと思います。

来年度は、新たに完成した散策路も、大いに利用したいと考えています。又、気分転換を図れるようドラッグ等で出掛け、季節毎の草花を観察したいと思っています。

# ウィンターレクリエーション

3月5日、ひまわり苑体育館でウィンターレクリエーションが行われました。久しぶりのレクリエーションという事もあり、練習から大盛り上がり!! 的を狙うもディスクは思った方向に飛ばず、残念がる声やなぜか笑いも起きたり…。各班対抗でのゲームでしたが、班に関係なくみんなで応援し、楽しい時間を過ごす事が出来ました。障害者スポーツ大会のフライングディスクでメダル獲得者の糸川知成さん・伊藤清一さん・真壁茂勇さんは正確なコントロールを見せてくれました。

利用者さんも職員も白熱した結果、1位は同点で畑作班とリハビリ班(7点)そして2位も同点で花卉班と認知機能班(5点)。ゲームで同じ点数とは、ひまわり苑の利用者さんはやっぱり【仲良し】という事ですね。



まずはみんなで準備運動



手からディスクが離れないハプニングも(笑)



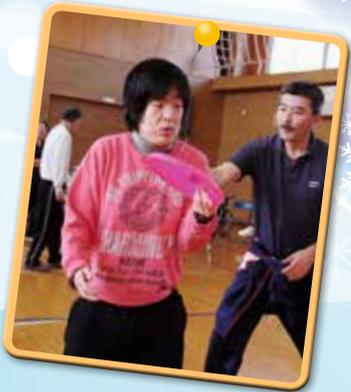
5本中4本成功!!



あ、それ～



いざ!! 平成最後の戦い!!!



# 慰 労 会

3月28日に自治会年度末慰労会が行われました。各班対抗戦での玉入れゲームが大盛り上がりでした！紅白それぞれの玉を用意し、点数が張られた入れ物へ投球。狙った場所よりも高得点の場所へ入った利用者さんや、色々なボーリングで投球し楽しませてくれた利用者さん！各班対抗でしたが、敵チームへの応援もあり、皆の笑顔が多くなりました。ゲーム後は、お弁当やお菓子・フルーツを食べ、満足した一日となりました。一年間本当にお疲れ様でした。

## 自治会年度末 慰労会



どれに入れようかな～!?



振りかぶって～!



笑顔でポーズ



狙いを定めて～



ご飯美味しいよ!



どれから食べようかな?



高得点に2球も入りました!!



豪華なお弁当



# 年度末

3月に入り、各班で慰労会が開催されました。3月7日の認知機能班第1班を皮切りに、12日には認知機能班第2班、18日は畑作班と花卉班が合同で、22日はリハビリ班が、それぞれ楽しいひと時を過ごしました。



認知機能班第1班はホテルサンルーラル大湊で、第2班は砂丘温泉ゆめろんで御馳走をいただきました。



畑作班と花卉班はホテルサンルーラル大湊の大宴会場で美味しい料理を堪能しました。食事のあとはカラオケ大会も行われ、自慢ののどを披露していました。



ノンアルコールの皆さんは会食後にホテル最上階にある展望温泉も楽しみました。



最後に山崎妙子さんのご発声で、声高らかに万歳三唱で一年を締めくくりました。



リハビリ班はホテルのロビーで寛いでから、食事会場へ入場。ロビーのフカフカの絨毯が気持ちよかったよ。



内部研修



首の体操！痛気持ちいいみたいです（笑）



ぐ〜つとのばし足のストレッチ体操



しばし、異様な光景も見られました…

11月14日、松濤荘会議室にて、健康運動指導士、柴田栄宜氏を内部研修講師として招き、「腰痛予防、メタボ予防、体のケア」等について講話と実技指導をして頂きました。健康作りの三本柱である食事・睡眠・運動を日ごろから心がけ、体の中身のケアにも気を付けていこうと改めて思いました。

実技指導では、自分の癖を知ることができて参加したひまわり苑職員一同楽しい時間を過ごさせて頂きました。

仕事を続けていく為、心と体が健康であることは、すべての基本だということを、忘れないでいきたいです。



壇上で賞状を受け取る金子貴博さん

スポーツ授賞式

2月23日、男鹿市文化会館で行われたスポーツ授賞式にて今年度は、50m走やフライングディスクで活躍した、金子貴博さん、眞壁茂男さんが表彰されました。

還暦祝い

2月1日に角間崎稻荷神社にて、磯田和彦さん（61歳）、伊東誠史さん（61歳）の還暦祝いが行われました。これからも健康で、元気に過ごしていきたいと思います。

島田 竜也さん (30歳)

岡本真夜が大好きです♪

岸本 紘幸さん (18歳)

部屋で音楽を聴くのが好きです

大橋 淳子さん (51歳)

フラダンスと、ドラムがとくいです♪

新しい仲間が増えました!!



【採用職員紹介】

(1月1日付)

◎支援員 鎌田 博文  
よろしくお願ひします。

【定年退職】

平成31年2月28日付

◎支援員 佐藤 雅仁  
(3月1日付 継続雇用)

平成31年3月31日付

管理者 小野 一也  
(4月1日付 継続雇用)

《退所》

◎新井 修子さん

12月3日をもちまして、他施設への転入の為、退所されました。

《お悔やみ》

◎池口 泰雄さん

利用者さんの中で最高齢だった池口さん。いつも明るく、年齢を感じさせない元気な挨拶で、周りの利用者、職員もパワーをもらっていました。

心よりご冥福申し上げます。

(享年85歳1月31日付で退所)