



## 新春のご挨拶

(福)光友会 理事長 五十嵐 紀子

皆様、あけましておめでとうございます。昨年新春の集いでは、新しいグループホーム“ひだまり”の開所についてご報告し、元気一杯スタートした筈でしたのに間もなく新型コロナウイルスに振り回され、大変な一年となってしまいました。年中行事と位置づけているすべてのイベントも中止となり、利用者の皆様には、本当に寂しい詰まらない思いをしていただく結果となってしまいました。一方で職員は今までに例のない緊張を余儀なくされ、利用者さんに感染しない様に日々努力と協力を重ね、年末まで事なきを得ながら過ごすことが出来ました。

いぶきにとって一つとても良いお知らせがあります。NHKの「介護百人一首」にいぶきの職員が投稿した句が百選に選ばれたことです。



### “帰り際 職員に向けて 投げキッス 忘れることない 乙女の心”

新入職員の佐藤百華さんの作です。利用者さんの動向を普段よく観察していた証で、NHKの取材も来られました。

今年こそは明るく楽しい1年となります様、皆でお祈りいたしましょう。



## 着任のご挨拶

(福)光友会 磯子地域福祉部部門統括  
業務執行理事 ひとすぎ よしかず 一杉 好一

あけましておめでとうございます。

昨年12月から磯子地域福祉部の部門統括に着任いたしました業務執行理事の一杉と申します。私は民間企業で長年に渡り改善活動を推進してまいりました。そうしたことが五十嵐理事長の目に留まり光友会に入職いたしました。イキイキチャレンジ活動を推進して早6年が経過いたします。この活動は利用者様へのサービス向上や職員の働き方改善につなげる為に始めました。コロナ禍ではありますが、だからこそ皆さんが安心して利用していただける様に、職員一同頑張っておりますのでご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



### いぶきだより vol.60 目次

- 1ページ 新年のご挨拶・着任のご挨拶 2ページ ボッチャ体験・おもちゃ文庫再開のお知らせ  
3ページ ドクターズコラム・職員のひとりごと 4ページ いぶき後援会会報

# ポッチャ体験

10月の土曜日、磯子スポーツセンターにうかがい、“ポッチャ”を体験しました。普段、日中活動で楽しんでいます。コロナ禍で利用者さんと一緒に体験することは残念ながらできませんでした。今回正しいルールを習ったので、他事業にも活かしたいと思います。



ポッチャというスポーツがあることは知っていましたが、実際に体験したこともなく、見た感じが地味で面白くなさそうだなと思っていました。ルールを説明してもらい体験することでポッチャの面白さを知ることができました。(保科)



初めて正式なルールを知ることができてよかったです。日中活動で行うポッチャを楽しむ幅が広がりそうです。(堀井)



日中活動で行うポッチャとはルールが若干違い、楽しく、勉強になりました。利用者との広い場所でできたら、より楽しい活動になりそうです。(首藤)



今回とても分かりやすく教えていただき、やっとルールをしっかりと理解できたことでポッチャがより一層面白いと感ずることができました。(佐藤)



基幹相談の“独自の取り組み”の中でポッチャを行うことを考え参加しました。コントロールが難しいけれど、自分のペースで投げられるので落ち着いてプレイでき、対戦スポーツの爽やかなワクワク感を体験できました。(小野)



## おもちゃ文庫再開のお知らせ

(ご予約・お問合せ先 いぶき045-771-7023)

2020年11月よりおもちゃ文庫を再開しました。**事前予約制・氏名と連絡先の記入や利用人数と利用時間(10時から11時30分)の制限・検温と消毒の徹底**をコロナ禍でのルールとしています。詳しくはホームページやいぶき建物前の掲示板をご確認ください。

今後の**利用時間の拡大や「みんなで遊ぼう」の再開等**についてはもうしばらくお待ちください。



おもちゃは毎回消毒して待ってるぜ!



検温・手指消毒・受付票へ必要事項記入をお願いしています。お部屋に消毒グッズを常備しています。ご自由にお使いください。



# ドクターズコラム

(健康について)



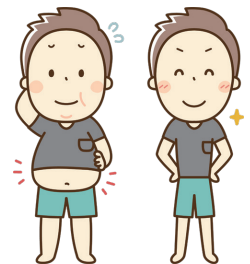
本年度から、いぶきの日中活動の嘱託医となった、医師の半田真紀子です。月に一度いぶきで利用者さんの健康相談に応じます。利用者本人に限らずご家族も気軽に相談できますのでどうぞ活用ください。

面談及び相談日：毎月第1金曜日午後 相談日の調整もします。

お問合せは・・・日中活動担当まで TEL 045-778-1228



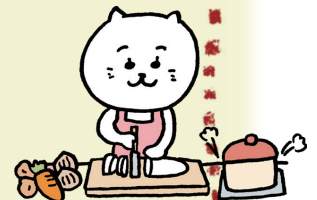
さて、このコロナ禍において、運動の機会が減った方、体重が気になっている方も多いのではないのでしょうか。体重が増えると糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもととなりますので、食事において次のことを心がけると予防に繋がります。



Pickup!

例えば・・・

- ♡ 毎食、糖分や塩分を少しずつ減らしましょう。ごはんなら一口分減らしましょう。(20～30g)
- ♡ 野菜を食べる習慣を作りましょう。食べやすい野菜を見つけてみましょう。その際、ドレッシング等の味付けは少しずつ減らしましょう。
- ♡ 薄口しょうゆを濃い口しょうゆに変えてみましょう。
- ♡ 調理方法を、「揚げ」や「炒め」から、「蒸し」や「茹で」に変えてみましょう。



いぶきには、車いすの方が乗ったまま体重が測れる体重計があります。体重を知りたい方はいぶきにご相談ください。

「継続は力なり」です。ご家族にも協力してもらいながら始めてみましょう。

## 職員のひとごと



大分寒くなってきましたね。私は寒くなると、温かい鍋、辛い物、おでんが無性に食べたくなります。先日コンビニで、カップ容器に入ったおでんを発見！そのままレンジで温めるだけで簡単便利、味も2種類あり定番と味噌味。私は味噌のおでんは初体験でした。美味しく、ヘルシー…ハマりそうです。もうしばらくステイホームで小さな幸せを見つけていけたらと、コタツの中からおでんの湯気を眺め、思うお正月です。

体の中から温活して、寒い冬を乗り越えたいです♪



(日中活動支援 廣瀬 亜美)