

# トワーム通信第15号

医療法人社団松弘会  
介護老人保健施設トワーム熊谷  
埼玉県熊谷市小曾根337-1  
TEL: 048-599-3377

2021年8月発行

## トワーム熊谷 自慢のエントランスが 出来上がりました！！

園芸委員会が発足されて早4ヶ月。常に季節を感じていただけるトワームを目指して活動しておりますが、まずは一番お客様の目に留まるエントランスから変えていこうということで、第1回目の委員会開催時に、60個近くのプランターに、百日草・日日草・サルビア・ケイトウ・カスミソウなど、たくさんの種を撒きました。小さな芽が顔を出した時はとても嬉しく愛らしく感じ、日々成長を楽しみにしながらお世話してきました。そして・・・色とりどりのお花達でいっぱいのエントランスとなりました！！お客様やご家族様からはもちろん、地域の方達からもお褒めのお言葉をいただき、嬉しい限りです。事務所の前では、朝顔のつるが伸び、蕾をたくさんつけ、毎朝綺麗に咲いています。またひまわりの背もぐんぐんと伸びて、私達の身長を軽々と超え咲き始めました。これから更にたくさんのお花が咲くと思いますので、皆様楽しみにして下さいね。



## DCお楽しみ会

7月最後の日、デイケアではお楽しみ会を開催しました。今回のメインはお菓子釣りゲームです♪籠に入ったお菓子を釣り竿を使ってお客様に釣っていただきます。これがなかなか難しく、皆さん悪戦苦闘。「どれが一番いいお菓子かしら」と狙いを定め、釣り竿の糸を短くしたりと色々工夫を凝らして、コツを掴んだらスイスイとお菓子を釣り上げていました。中には2つ同時に釣り上げるお客様も！！釣ったお菓子は土産としてお持ち帰りいただき、おやつは別にご用意。チーズ大福で有名なさわたさんの「栗どら」です。これが結構なボリュームでしたが皆さんペロリ♪美味しそうに頬張るお客様を見て、スタッフ皆も笑顔になりました。

とったと〜っ！



## トワーム熊谷自慢の お食事紹介コーナー



### 祭り紀行

#### 〜宮城・仙台七夕まつり〜

各フロア七夕の装飾で賑やかな雰囲気ですが、お食事も負けていません！！今回も厨房職員渾身の『宮城づくしメニュー』をご用意しました。楽しんでいただけましたか？

皆様の願いが叶いますように・・・☆彡



## お楽しみおやつ

皆さん、行田市名物の「ゼリーフライ」をご存知ですか？じゃがいも・おからを小判型に整えて油で揚げ、ソースに浸けたものです。衣のついていないコロッケのようなもので、戦前から庶民のおやつとして愛されていたとか…。今回はかねつき堂さんのゼリーフライを提供させていただきました。「小さい頃、お祭りの屋台に出ていたのよ。」と、行田市出身のお客様が当時の思い出を話して下さいました。中には「昔、おからでかさ増して食事していたの。」と、辛い時期を思い出され涙されるお客様もいらっしゃり、食べ物一つをとっても、それぞれの思い出が詰まっているんですね。次回はどんなおやつが出てくるのか、皆様楽しみに♪



### 腕を挙げる運動

・両手を組み、肘を伸ばします。  
・頭の上まで腕を挙げます。  
※10回×2〜3セット行ってください。

### 足を開く運動

・両膝を立てて両膝・踵を合わせます。  
・膝だけ左右に開きます。  
※10回×2〜3セット行ってください。

### お尻に力を入れる運動

・ベッドに寝た状態でお尻の下に手を入れます。  
・息を吐きながらお尻に力を入れます。  
(お尻の穴を閉めるイメージで)  
※5秒間キープ×10回行ってください。

## ご提出のお願い

8月1日付で下記の証書が新しくなっております。役所よりお手元に届きましたら、速やかにご確認いただき、事務所窓口までご掲示・ご提出くださいませ。よろしくお願いいたします。

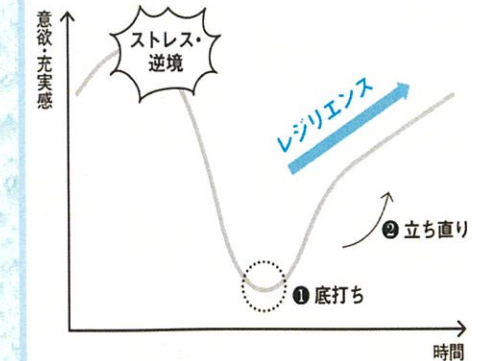
- ①後期高齢者医療被保険者証
- ②後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証
- ③介護保険負担割合証
- ④介護保険負担限度額認定証

## 施設長

## 矢島の独り言

レジリエンス(resilience)という言葉を知ったことはありますか？直訳すれば「復元力」ですが、心理学ではレジリエンスとは「逆境やトラブル、強いストレスに直面したときに、適応する精神力と心理のプロセス」と定義づけられます。レジリエンスを鍛えるにはいろいろな方法がありますが、ここでは一番簡単に誰にでもできる事に絞ってお話します。ストレスに遭うと心の中に「不安」や「怒り」などネガティブな感情が生まれます。これを長時間持ち越さず、

- ①底打ちをなるべく浅くして②早く立ち直ることが大事です。そのために、ストレスに遭ったら次のことをお勧めします。
- ①呼吸法によってクールダウンします。具体的には3分間ほど、ゆっくり呼吸します。約4秒吸って、約6秒で吐きます。
- ②モヤモヤした感情を言葉にラベリングして感情を自覚します。例えば「あいつが悪い」「不公平だ」「自分が悪い」「それはできない」など、感情を言葉で整理すると気持ちが落ち着きます。
- ③ネガティブな感情を長時間持ち越さないように、その日の中に運動など趣味に没頭したり、日記を書くなどしてストレスを鎮めて、しっかり睡眠をとるようにします。ちなみに私はベートーベンの交響曲第3番「英雄」を聞いたり、映画「トップガン」を見たりすると元気になります。
- ④「感謝の気持ち」でポジティブ感情を豊かにすると、ネガティブな感情を相殺する効果があるそうです。普段から周りの人に「ありがとう」という習慣を付けましょう。
- ⑤信頼関係のある親しい人たちと悩み事を共有したり、感情を分かち合うことが、ストレスを緩和し、レジリエンスを高めてくれます。



大変お待たせいたしました。コロナワクチンの予防接種を6月下旬より開始しております。今のところ副反応等は見られておらず、皆様お変わりなく過ごされております。8月中にはご希望されているお客様の接種が終了する予定でおります。予防接種をしたからと言って安心はできません。今後も面会や外出・外泊の制限は継続させていただきます。ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。一日も早く日常が戻ってきますように・・・。