



はじめに

まず、今回のコーヒー牛乳通信を、春待ち号（1月2月の合併号）として発行させていただきましたこと、お詫び申し上げます。今回は、看護師の健康に関するトピックに併せ、1・2月のコシコシプログラムのご報告などを盛り込んだ通信になっています。

さて、3月から須磨区役所のすまぼうも、春待ちバージョンに変わり“ひな祭り”がテーマになります。区役所に行く機会があればご覧くださいね。

この号の内容

1. はじめに
2. 給食業者が変わりました
3. 「おもちを食べよう」
～1月コシコシプログラム～
4. 「1年のミニアルバム」
～2月コシコシプログラム～
5. どうする？感染症対策
6. 健康診断について
7. のんびり図書館
8. おわりに



(写真左) 1月すまぼう

(写真右) 2月すまぼう

給食業者が変わりました

1月より給食の業者がクローバーキッチンに変わり、給食の内容に若干変化がありました。

使っている食材・調理方法・味付けが、利用者さんの好みの場合とそうでない場合があり、食事の進み具合にも変化が出ています。主食の分量や主菜副菜などメニューについても、皆さんに美味しく召し上がっていただけるように、業者の方と調整を行っていきます。



「おもちを食べよう」 ～1月コシコシプログラム～

1月は、新年のお楽しみということで、お餅をみんなで食べました。本当はつきたてのお餅を提供させていただきたかったのですが、コロナ禍ということで、間隔をあけた座席・時間差での提供など感染対策をしての実施となりました。

事前にお好みの味付けを選んでもらい、各自でお餅2個にトッピングしていただきました。お餅が到着するまで、おもちの歌を歌って和ませてくれた方もいらっしゃいましたよ。



トッピングメニュー

- ・大根おろし
- ・のり醤油
- ・ぜんざい
- ・砂糖醤油
- ・きなこ



「1年のミニアルバム」 ～2月コシコシプログラム～

2月のコシコシプログラムは、ミニアルバムづくりです。

連絡帳や通信ではお知らせきれなかった今年度のメンバーさんの様子を、ミニアルバムにしています。写真は、今までのコシコシプログラムや散歩や活動中のもの。フォトコラージュ風に、シールやイラストを加え、オリジナルのミニアルバムにしています。

今月末にはお持ち帰りいただきますので、ぜひ、おうちに飾ってくださいね。

どうする？感染症対策

先日お配りした神戸市からのお知らせを見て、外出などより警戒されるようになったかたもいらっしゃるかと存じます。どこまでやれば十分な感染対策になるのか、不安をもたれたかたもいらっしゃるのではないのでしょうか？

介護・介助を行うかたは、手をその都度洗うことが難しい場面が多くあります。ただ、身体に触れたり汚れを拭き取ったティッシュを持っていた手でいろんなところを触ってしまうのは、やはり感染を広げることに繋がってしまいます。感染に気をつけながらの介護・

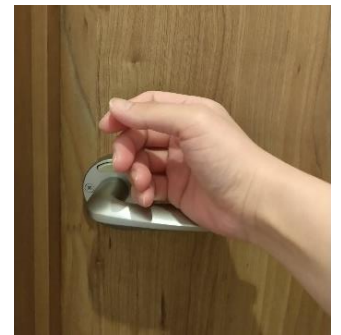


介助はストレスにもなってしまいますよね。そこで私が病院で行ってきた方法を少しご紹介したいと思います。



病院では手袋を装着し、汚れた=体に触れた都度、ベッドや周囲の物に触れる前に手袋を履き替えますが、それができないときは、手の甲や肘（ときには足）=どこも触れていない部分を使います。例えば公衆トイレに入るときは、前に居たかたの汚れが残っているかもしれないので便器の蓋を上げる前にまずトイレットペーパーを取り、自分が触れる部分を拭いておきます。トイレから出るときは、自分の手の汚れがつかないように手の甲や指の側面を使って水洗レバー・鍵・扉を操作します。

水洗レバーはトイレットペーパーを使って操作し、そのペーパーと一緒に流すという方法もあります。手洗いの場面では、自動ではない水栓の場合、手洗いの後閉める前に水で流すかペーパータオルで手を拭いてからそのペーパーで閉めるという方法があります。手洗い後のアルコール消毒は基本必要ありませんが、色んな人が触る水栓を素手で閉めたあとは、消毒しておくことをお勧めします。



プロペラではトイレの後や食事前後の手洗い・手指消毒をみなさん行っていただけるよう、職員がアルコール消毒液を持ち歩くようにしています。また、先日パーテーションを導入し、食事中や作業中の飛沫対策も行っています。食事中、利用者さん同士の会話はほとんどありませんが、職員とお話したくなるかた、苦手なものをなんとか食べようと苦戦の声が出るかた、むせてしまうかたがおられます。万が一に備え、食事中は飛沫のブロックをしています。

健康診断について

2月から3月にかけて健康診断が行われます。採血や心電図は受けること自体が難しいかた、視力検査や聴力検査は見えていても聞こえていても表現が難しいかたがおられ、検査技師さんも根気よく取り組んでくださっています。現在、事業所で視力検査や聴力検査を皆さまの特性に応じた方法でできないか思案中で、採血や心電図も不安が強くないよう事前のイメージトレーニングを取り入れる機会を設けています。ご家庭で検査を受けることが難しいと思われ遠慮される場合もありますが、今後病気などで検査を受けざるを得なくなる可能性を見据え、なるべく強制的に検査を受けさせられることがないよう、健康診断を練習の機会と捉えていただけたらと思います。



今回は「お金」をテーマに2冊の本を紹介します。

紹介本① 『お金のことがまるごとわかる本』

監修：横山光昭 発行：株式会社晋遊舎

この本は、ファイナンシャルプランナーが監修して、小学生にわかりやすくお金の仕組みを生活に即した視点でまとめられています。ルビがふってあり文字も大きく読みやすい本です。

息子が6年生になり、我が家では「お金」について親子でよく話すようになりました。家計簿を見せることもありますし、1年の計画を一緒に考えることもあります。お金の話題って、つい「無駄遣いしない」の節約や欲しいものを我慢させる時に話す程度で、きちんと話すことは少なかったりしますが、こんな本があると一緒に考えながら話すことができるかもしれません。



紹介本②：「お金の超基本」実践編 超家計簿 2021

朝日新聞出版（編集）

この本は、家計簿を見直したい方に役立つ内容で、実際に家計簿としても使える1冊です。わかりやすく一貫した※「PDCA サイクル」で、家計管理ができるようになっていて、ライフプランを書くページもあり、将来に備えることもできます。お金の仕組みなどのトピックも豊富で、勉強にもなります。

ちなみに、我が家はルーズリーフに手書きの亀田家オリジナル家計簿。少しずつカスタマイズし、今の形に落ち着きました。私もそうだったのですが、市販の家計簿がしっくりこないこともあるかと思います。合わないなあと感じる方は、はじめから、よく市販されている家計簿にするのではなく、まずは3か月間、使ったお金だけをノートに書き、月末に集計する方法から試してみてください。まずは「洗い出す」ということです。それから仕分けて重点を置きたいことや目標を導き出し、計画していく方法にすると、市販の家計簿でも続けやすくなります。この方法は※「OODA ループ」といって、断捨離や家の整理整頓したいときにもこの考え方は使えそうです。

※PDCA サイクルとは
問題解決のフレームワーク
下の頭文字からとって名付けられています
P (plan 計画する)
D (do 行動する・使う)
C (check)
A (action 問題の改善)
解決したい問題や明確な目標がある時に向く

※OODA ループとは
成果につなげる意思決定のフレームワーク
下の頭文字からとって名付けられています
O (observe 観察)
O (orient 仮説立て)
D (decide 意思決定・目標設定)
A (act 実行)
先行きの見えない時や答えのない問題の解決に向く

おわりに

三寒四温のこの頃、春が近づいています。とはいえ、気温差は激しく、花粉が飛び始めることもあり、体調を崩しやすい季節でもあります。アレルギー体質・着衣の調整が苦手・体温調節が難しいかたもいらっしゃると思います。みなさんが快適に過ごせるよう、日々体調を観ながら、職員で情報共有を行い支援できるよう努めています。ご家庭でも、就寝の様子やお食事・排泄など様子に変化がありましたら、事業所にご連絡くださいね。

今月のお誕生日ケーキは、『PATISSERIE Biscuit』（パティスリービスキュイ）でした。

最後になりましたが、今回の通信も、最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

令和3年2月25日発行

文責：熊沢 理恵 ・ 亀田 小恵子