



第12号  
星の郷

発行日 平成20年12月1日  
発行 社会福祉法人富士宮福祉会  
特別養護老人ホーム星の郷  
〒418-0035 富士宮市星山字向原1058  
TEL0544-23-3302 FAX0544-24-9564  
ホームページ  
<http://www.hoshi-no-sato.co.jp>

# 秋まつり

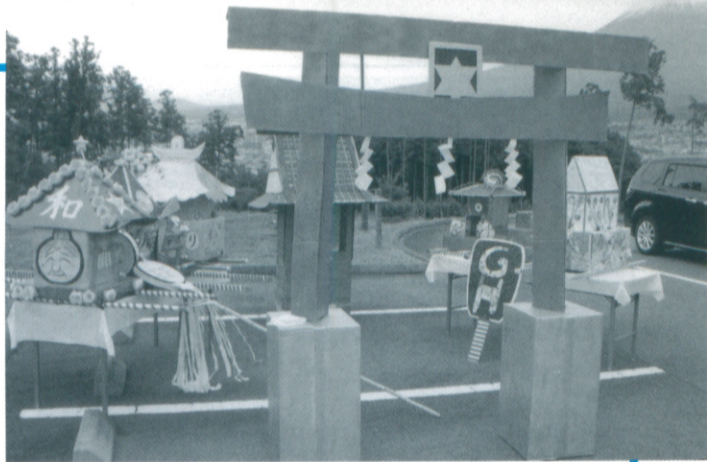
テーマ『和』

平成20年10月26日(日)  
開催されました。



# 秋まつり

## 賑やかに開催されました



十月二十六日は、秋祭りに移行してから三回目、夏祭りから通算して七回目の星の郷のお祭りです。当日は薄曇りながらも富士山を望むことができ、入所者様、そのご家族職員、そして祭りを手伝ってくださったボランティアの方々、皆で盛大に盛り上がるこ

とが出来ました。特に、今年のステージでは初の試みとして、入所者様、職員、そして一般参加者からなるラムネの一気飲み競争を行ないました。やきそば、フランク、たこ焼き（星の郷焼き）などの香り漂う中、司会のお姉さん（？）の合図で一

斉にスタート。普段は勝ちを譲る施設長もこの日はかりは

気合が入り一等賞！他のしースでも入所者様が日常見られない勝負にこだわった表情など



活気溢れるものとなりました。様々な催し物が試されるようになった昨今、来年はどんな祭りになるか楽しみです。



今年の秋祭りは「和」をテーマに開催しました。設営でも、雰囲気作りの為に神社を作り、お神輿を各フロアで作ってもらいました。神社は思いのほか立派な物が出来、お神輿も各フロア毎に、入所者様とスタッフの共同作業により立派な物が出来上がりました。お神輿を見るとフロアの意気込みが感じられます。他にも、昨年から手作りしているハッピーも和柄の物を増やして参加スタッフ全員が着られる様にしました。模擬店は、焼そば・やきとり・豚汁・フランクフルト・星の郷焼き・お汁粉・ベビーカーステラ・コー



ヒー・駄菓子・綿菓子・ヨー・おでん、昨年とあまり変わらない内容であったが、テーマに合わせたお汁粉は少し肌寒かったせいもあったのか、皆さんにとっても好評でした。来年こそは、暖かい日差しの中で、お祭を開催したいものです。他にも模擬店にお茶屋さんと星山一区の方々がバザーで参加して下さいました。当日は、大勢のボランティアさんにお手伝いして頂き、賑やかなお祭りになりました。来年の秋祭りはどんなテーマで開催されるか楽しみにしてい

# 敬老会

9/15月



九月十五日の敬老の日に星の郷でも敬老会を行いました。

催し物は、ボランティアの方にはフラメンコを踊って頂きました。あざやかな衣装に身を包み踊る姿をみて、「きれいだね」と微笑まれる入所者様。「初めて見た」と釘付けになって見ている入所者様などいろんな表情を見せてくださいました。

また、もう一つの目玉は、スタッフによる出し物で、ピンクレディーの「UFO」を踊りました。代表で前に出たスタッフを見て、「あれ、〇〇さんだ!」と知っているスタッフの名前を言ってくださったりしました。職員は入所者様に喜んでいただけるよう仕事終了後必死に練習し



にお越しくくださったご家族様ありがとうございました。

ました。その後、米寿・白寿になられた入所者様のお祝いを行いました。とても楽しい会になり、普段フロア内ではみられない表情をみせてくださいました。

来年の敬老会も入所者・ご家族様と一緒に祝いしたいと思っています。

お忙しいなか敬老会

# 星の郷 防災訓練

11/5水



突発的な地震発生とその後の火災を想定し入所者様の生命・財産の安全確保を図ると共に施設職員及び利用者様の防災意識の高揚を図る事を目的として、十一月五日に実施。入所者様を各フロア毎で第一避難場所へ誘導、入所者及び職員名簿にて避難完了した者の人員点呼をし無事訓練終了。

その後2Fの職員は、担架とベッドでの避難訓練、3Fの職員は螺旋階段による避難訓練を実施。お昼には全職員で、非常食のアルファームと缶詰パンの試食で味の体験。

午後には、水消火器による消火訓練、濡れタオルによる油の消火訓練等を体験。参加職員は真剣に取り組



み、これからも機会ある毎に訓練を実施していき、有事に備えてまいります。

## AB 湧玉 宝永 ユニット

十月二十六日(日)

今年も星の郷秋まつりを開催いたしました。ご家族様やスタッフといざ！と祭会場にくり出した入所者様。屋外に並んだテントの出店に目を奪われていらつしゃいます。綿あめ、

タコ焼き、ミニカステラ…。豚汁が美味しい、と普段食の進まない入所者様がおかわりしている姿も見受けられました。お孫さんと輪なげに興じ、笑い声はしけています。また、ステージではボランティアの方々による太鼓や踊りが華やかに披露され、夢中で見つめている入所者様も。祭気分をより味わっていたら、何日も前から各フロアでそれぞれ手作りした神輿のコンテストもあり、一層会場は盛り上がりしました。普段の施設とは違う、非日常な一日。皆様の笑顔にふれ、スタッフ一同も準備の大変さも忘れ、楽しい一日を過ごさせていただきました。

ありがとうございます。



## CD 貴船 木花 ユニット

今年も星の郷では楽しい秋祭りが開催されました。CDフロアでは、入所者・利用者様・スタッフ全員ねじりはちまきをして参加しました。又、数名の入所者様・御利用者様には祭りの衣装を着ていただき祭りの雰囲気味わいました。

舞台で行われた踊りや演奏、ゲームをゆつくりと御覧になる利用者様、模擬店の食べ物や夢中で食べられる皆様の顔は、自然と笑顔でいっぱいでした。

今年の秋祭りにかかせないのは神輿でした。CDフロアは特養入所者様の作られた三匹の「招き猫」が目立つ神輿を作成しました。その神輿がなんと!!二位という名譽をいただきました。

来年の秋祭りも皆さんと盛り上がりたいたいですね☆☆



十月二十六日(日)星の郷駐車場にて盛大に秋まつりを開催いたしました。

今年は「和」というテーマに共ない各フロア、デイサービスが、おみこしを作成しました。

EFフロアでは、二ヶ月前より作成開始しました。

作成時は、入所者様、スタッフと共にいろんな会話もはずみ和気藹々と楽しく作成してあらましました。

## EF 富士 浅間 ユニット

このがんばりが成果となり当日の投票では、無事優勝する事が出来、スタッフ・入所者様共笑顔が絶えません。賞状を見ては楽しかった日々の事を思い出しながら会話が弾んでいます。御神輿は文化祭に出品する予定です。



## GH 朝霧 白糸 ユニット

れるわ、やきそばは大好物なんです。いつもの顔とは違う満面の笑顔で楽しい一時。さくおみこしの出番です。ワッショイ、ワッショイ、自慢の力で立派なおみこしを担いだのは「おれだけだ」。各フロアは、スタッフだったけれど、やっぱりGHはおれないとなとほこらしげ。腹ごしらえもしっかり出来たし、まかせておけよ。皆に大きな拍手をもらってとてもうれしそう。次のお祭りも楽しみにしています。



さくお祭りだ 秋祭りに向けおみこし作りが始まりました。折り紙を小さく千切る人、その紙を貼る人、自分の特技を生かして、段々出来あがって行く、そして一人一人の笑顔が広がった。さく太鼓が皆を呼んでいる。いやいや違うぞ屋台が皆のお腹を呼んでいる。たこ焼き屋の前で、早く焼いてくれよと待っている。いつもはお粥なんだけど、今日だけは何でも食べられるわ、

# デイサービス

七月



二人は恋に落ちて  
しまったそうです。

ところが二人とも本  
来の仕事をしなくな  
ってしまいました。

ほとほと困り果てて  
しまい、おこった神

様は二人を天の川の  
兩岸に離ればなれに

したそうです。ここ  
ろが、毎日のように

泣いて暮らす織姫を

かわいそうに思った神様は、これから真  
面目に働いていくならば、年に一度だけ  
七夕の夜に会うことを許そうとしたので  
す。

こうして七夕の夜になると、天の川に  
橋がかけられ、織姫星と彦星は念願が叶  
って会うことができるようになったとい  
うお話です。

七月七日には、夜空を見上げて、ロマ  
ンチックな出会いを見つけていたくださ  
いと思います。

ちなみに、織姫星と彦星の2つの星の  
輝きは、私達の所からは七日の七夕の日  
だけではなく八月いっぴいは見ることが  
できません。一度見上げてみてはい

かがでしょうか。

「デイサービスには、大きな竹が飾りつ  
けられ、ゲスト様に願い事を思い思いに  
短冊に書いていただき、笹の枝に結びつ  
けていただきました。

竹の枝は、短冊でみるみる一ぱいにな  
り、七夕まつりに色どりを見せてくれて  
いました。

皆さんの願い事が叶えられるといいで  
すね。

八月



八月と言えば、花火大会や夏祭り盆踊  
りに海水浴など、夏を感じさせるイベン  
トが沢山あります。デイサービスでは、  
スイカ割りを行ってみました。

御利用者様には、おきまりのポーズで  
ある竹の棒を持っていた頂き、直径30セ  
ンチはある大きなスイカを前にしながら  
目隠しをしていただきました。ここでと  
思ってくださいに、手にした棒を高く振り上  
げ、思いきりスイカをめがけて叩いてい  
ただきました。「もっ少し右だヨー」「頑

張ってー」と周りの御利用者様からの声  
援やアドバイスのもと、何人もの方に挑  
戦していただきました。

もう少しのところで当たるのと思っ  
ていても、なかなか思っように当たらな  
かったり、見事に命中したりと、声  
援を送る方もハラハラドキドキしていま  
した。また、スイカも手強く、そう簡単  
には割れません。徐々に御利用者様の声  
も大きくなり、デイサービスのフロアは  
大変に盛り上がりを見せていました。そ  
して、スイカ対御利用者様の戦いは手に  
汗をにぎる、白熱したものになりました。  
やがてスイカの表面にはヒビが入り、  
少しづつ中の赤い部分が出し始め、  
あと少し…あと少し…と、御利用者様の  
声も増々大きく期待がかかる中、ついに  
スイカが割れフロアは大歓声につつまれ  
ました。

皆んなで協力して割ったスイカは大好  
評で、とても甘くて水々しいもので、ど  
のスイカよりも一番おいしいと感じられ  
るものであり、何度もおかわりをされる  
方もいらっしました。





厳しい暑さも和らぎ始めた九月中旬。デイサービスのフロア内には御利用者様と一緒に作った紅葉の葉が飾られました。とても鮮やかな赤や黄色の紅葉が、本物に負けないくらいに綺麗に飾られ、秋の訪れを感じさせてくれます。

そして九月と言えば「敬老の日」御利用者様の長寿と健康を願って、ツボ押しキーホルダーをプレゼントさせて頂きました。次の日に早速使って下さっている方や、「毎日使ってリハビリになっています。」「言ってみると下さる方等、とても好評のようでした。」

また、ボランティアの方々も御祝いに駆け付け、銭太鼓やうちわを使った踊り、御利用者様の歌に合わせた楽器の演奏を



催し物を披露しました。会の最後には歌自慢の御利用者様に「武田節」を歌って頂き、この歌の詩吟の部分が力強く決まると、場内から拍手の嵐が湧き起こりました。

十月

十月度は運動会と焼き芋を行いました。

運動会では、最初、



楽しんで頂きました。職員も自分の特技を活かし、御利用者様に様々な



代表の方に選手宣誓をしていただき皆様元気一杯に宣誓をされ、明るい雰囲気の中、プログラムを始め

ることができました。

今年は全員参加の競技として、「玉入れ競争」を企画致しました。スタートした後、途中玉入れを行ない、ちゃんと玉がカゴに入ったら、ゴールできるという競技です。少し内容が簡単かな?と思いましたが、いざ競争となると焦ってしまいました。なかなか玉が入らなかつたりで、勝負は白熱していました。中には三、四度やっても玉が入らない方もいて、「頑張れーっ!」と周りの応援にも熱が入っていました。また、車イスの方にも同じように、競技を楽しんでいただくことができました。

毎年恒例の応援合戦では、職員の音頭に合わせて一拍子、二拍子、三・三・七拍子...と、どなた様も一生懸命応援されていました。普段物静かな方も、周りの勢いに押されて、苦笑いを浮かべつつも、楽しく拍手をこられていました。

最後は御利用者様と職員とで、二人三脚を行いました。皆様「私にできるかしら?」と心配されていましたが、いざ勝負となると、普段あまり見られないような力を発揮し、逆に職員を牽引されていました。

焼き芋では、あいにくの天気にて予定通り外で召し上がっていたが、事が出来ない日もありませんでしたが、味にはどんな様も満足されていた様子でした。天気良好の日には、外で召し上がっていただいていたのですが、今度は逆に日射しが強く、帽

子が必要な事もありました。「やっぱり外で食べると違うね」「たまにはこついのもいいね」と、お世辞も言みつつ楽しく穏やかな雰囲気の下、召し上がっていただけでした。焼きたての芋は熱く、職員は皮をむくのには一苦労でしたが、御利用者様は器用に皮をむいて、どんどん召し上がっていました。中には皮ごと召し上がる豪快な方もいました。「あなたも食べな」と職員に手を分けて下さる場面も多く見られました。皆様とてもお優しいです...

今回、行事に参加していただく中で、逆に職員が皆様からパワーをもらう事も多く、やはりまだまだみんな元気だな!と実感した次第です。これからも風邪なんかに負けず、元気にすごしていきたいと思えます。



# 栄養士から



こんにちは。年末を迎えると、周囲がみんな浮き足立って落ち着かない毎日が続きます。家族みんなが忙しく、体調を崩しやすい時期です。なんとなく体がだるい、全身の倦怠感など、疲労の症状が現れてきたら注意が必要です。疲労の多くは、十分な休養と睡眠によって改善しますが、欠食や偏食などで食事をおろそかにしていると、身体に必要な栄養素が不足して消化吸収の働きが上手くいかず、疲れが増していき、風邪などの感染症にかかりやすくなってしまいます。しっかりと栄養素をとって疲れに負けない体を作りましょう。

## ◎疲労の予防に 欠かせない栄養素



**ビタミンB1**：豚肉・玄米・うなぎなどに多く含まれる。にんにくと一緒にとると効果的。

**ビタミンB2**：レバー・牛肉・納豆・うなぎなどに多く含まれる。

**カルシウム**：牛乳・乳製品・干し海老・水菜・生揚げ・ひじきなどに多く含まれる。クエン酸と一緒にとると吸収しやすい。

**鉄**：レバー・がんもどき・納豆・



ひじき・菜の花などに多く含まれる。動物性たんぱく質とビタミンCと一緒にとると吸収しやすい。

## ◎疲労のタイプに あった食事を

**肉疲労↓乳酸撃退**

肉疲労やスポーツなどで消費されたエネルギー源を補給し、ビタミンBを補います。うなぎ・豆腐・豚肉などと、にんにく・ねぎを組み合わせてとりましょう。

**慢性疲労（精神的疲労）↓免疫力アップ**

過労は、体内に活性酸素を増加させたり、免疫力を低下させたりします。βカロチンやビタミンC・E、ポリフェノールなどの抗酸化成分を多く含む野菜・果物・きのこなどをしっかりととりましょう。

**食欲減退↓食欲増進**

香辛料や柑橘類など刺激のある食材を利用します。なめこ・長芋・里芋などのねばねば成分は、消化吸収を助ける働きがあります。



## 編集後記

暑い夏も終り、秋風の心地よさも束の間、今年も早いもので師走です。

「いちばん星」も12回の発行になり、敬老会と秋まつりをテーマに盛沢山載せました。

毎年12月が来ると一日一日が「無事」で一年の終りを迎える事ができ、ほっとする時期でもありますが、寒さも一段と厳しくなって参ります。風邪等ひかめ様、入所者様と共に職員一同気を引きしめてこの冬も無事に乗り越えたいと思います。

### 編集スタッフ

安部川陽子	石川 和代	市川 美紀
小澤 麗子	箕輪しのぶ	勝亦 孝子
土橋 徳治	渋谷 圭	尼ヶ崎健司
森山由紀子	天野 昭子	

## 感染症対策委員会

寒さが身にしみる季節と共に、インフルエンザ、ノロウイルスが猛威を震う季節が到来します。

入所者様が感染することのないよう私達は、日々生活環境を整え、一人一人の体調をしっかりと管理しております。

感染源は施設の外から押し寄せて来ます。ご家族の方々、面会の折りに、手指消毒、マスクの着用をお願いいたします。

