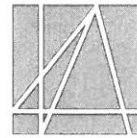


清流



No. 35

●発行 社会福祉法人 かなな会
〒375-0014 群馬県藤岡市下栗須887-1
TEL 0274-24-5885 FAX 0274-24-6855
E-mail kannakai-98@triton.ocn.ne.jp

『ごつくん体操』を始めて

かなの里 摂食・嚥下委員 市川 久恵

一、ごつくん体操とは

食べるための筋肉をトレーニングする体操のこと。かなの里では、利用者がおいしく、楽しく、安全に食べることを支援するために、平成二十三年度より、「摂食・嚥下会議」を月一回開いています。今年度の活動目標は、高齢化に伴う嚥下（飲み込み）機能低下の予防とし、その取り組みとして、「ごつくん体操」に着目しました。

二、ごつくん体操の採用

日常生活の中で、体を動かす機会が減っているという問題を視し、少しでも体を動かすことを取り入れてみようとして、六月の摂食・嚥下会議で、歯科衛生士の指導のもと、DVDを観ながら実施してみました。

七月に入り、職員全体に嚥下の重要性を徹底するた

め、拡大版嚥下会議を開き、実際におせんべいを使って、ほほ、舌、のどの他、体の筋肉も使って飲み込んでいくことを実感しました。さらに、職員会議で再度DVDを観て実践し、最終決定となりました。

三、ごつくん体操の実感

八月一日の朝食前に、まずは摂食・嚥下委員の職員が分担してスタートしました。

体をほぐす体操↓ペロや口の運動↓発音の練習パターン。最初は、利用者や周囲を見回し、どうするのかわからないで落ち着かない感じでした。一週間、二週間経ち、DVDのBGMに慣れてきて、集中して行うことができました。九月から昼食後も行い、食堂以外で食事を摂っている人にも全館放送で集まっ

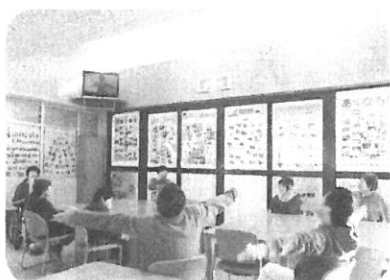
て貰い、十三時十分から三パターン、約十五分していただきます。そのあと午後の作業へスムーズに移動できるという利点もできました。

四、ごつくん体操の効果

一日のうち何回も行う利用者もいたり、一回参加するだけの人もいたり、と様々ですが、続けていくことで口腔内に好影響が出て、健康で楽しい生活が続いてくれることも願っています。職員も一緒に行うことで、職員の健康面でも効果が期待できます。また個々の利用者の機能の様子を観察もでき、嚥下の問題など気づききっかけとなると思います。



拡大嚥下会議（7/12）
（だ液を出させる運動）



最後に深呼吸



発音練習（パタカラ）



ペロや口の運動
（左ほほをふくらませて）

食堂ごつくん体操

かなの里 4月~9月まで



6月 職員お別れ会 (田沼事務長、工藤さん)



6月 藤華祭 (11日) 京劇「孫悟空」



6月 藤華祭 (11日) プレーメンの音楽隊



4月 4月のお誕生会 (32才になりました)



9月 チャレンジウィーク (5~9日 北中生2名)



8月 かなな祭(27日) 音楽クラブ



8月 かなな祭(27日) 高崎頼政太鼓



8月 かなな祭(27日) 雨のため、室内で



9月 県スポーツ大会(25日) 赤堀スポーツプラザ



9月 一泊旅行(10~11日) ディズニーランド



9月 ナイスハートフェア (県庁1Fロビー)



9月 福祉パレード (6日) 市役所へ行きました

(かなな会 かなの里 平成28年4月~9月までの主なできごと)

9月	8月	7月	6月	5月	4月
県スポーツ大会(25日、赤堀スポーツプラザ) 浄化槽検査(23日) 利用者一泊旅行(20、21日) 救急法講習会(16日) 敬老の日外食(16日) 日帰り旅行(11日) ナイスハートフェア(6、8日) 福祉パレード(6日) チャレンジウィーク(5、9日、北中生2名)	夏季帰省(12、16日) バルサン消毒 電気点検、ボイラー点検、厨房消毒(14日) 自閉症カンファレンス(早大、20、21日) 第18回かなな祭(27日)	県、市指導監査(26日、かなな会、かなの里) 夏祭り(12、16日) ナイスハートフェア(6、8日)	歯科検診(2日) 県福祉協会総会(3日) 第17回藤華祭(11日、プレーメンの音楽隊、京劇「孫悟空」) ハーベキュー(15日) 摂食・嚥下拡大会議(12日、全職員)	春季帰省(2、6日) 大掃除(3、5日) 小野地区民児協慰問(12日) 春の健診(19日) 市障害者スポーツ大会(22日) 群馬医療福祉大 避難訓練(24日) 第一回かなな会評議員、理事会(30日、決算、事業報告) 第三者委員会(30日)	開所記念日 辞令交付式(1日、新人2人) 特定業務健診(13、23日) ケース会議(14、28日) 保護者会総会(16日)

日帰りグループ旅行



9月	8月	7月	6月	5月	4月
ナイスハートフェア(6、8日) 保護者会(28日) 日帰り旅行(4班)	福祉パレード(6日)	プール外出(4班)	歯科検診(2日)	グループ外出(4班)	新車購入(キヤラバン) 保護者会総会(18日) 焼きそば作り(29日)

ホプラ 平成28年4月、9月の主なできごと

藤岡市福祉支援センター もくせい

〈生活介護事業〉

月二回の音楽療法が始まりました。

NPO法人音楽の宅急便代表石田美穂先生のご指導の元、色々な楽器を使い一緒に演奏をしながら歌う、時には音楽を静かに聴くなど、様々な形で音楽に触れ合う機会が生まれました。

利用者の方々は、それぞれに自己の表現方法で楽器に触れ、思いの時間を過ごしています。

その中でも、今まで感じなかった利用者の方ひとりひとりの取り組み方や様子を再発見する事も出来ました。

音楽に触れる事で、皆さんが笑顔で参加し、楽しそうに過ごしている。これからも、色々な発見が出来れば、と思います。

(記：生活支援員 笠原史裕)



〈就労継続B型事業〉

現在、就労継続支援B型事業所は就労班6名、作業班15名、計21名所属しています。内職業務の他に生活訓練や新聞記事の読み合わせに取り組んでいます。

4月より、市内公共施設のトイ

レ、展示ホールの清掃業務を委託され毎月5〜6回清掃活動を行っています。(写真) また、6月から無人契約機店舗の清掃を委託され毎週2〜3回行っています。初めての場所や清掃方法等にとまどう様子もありましたが、回数を重ねるとに手順や要領を得て、最近では自信を持って清掃を行う事ができています。

(記：職業指導員 高橋美千子)



もくせい 平成28年4月〜9月の主なできごと

4月

七興山便益施設委託清掃業務開始 (6日)

もくせい保護者総会 (12日)

群作連総会 (群馬県総合福祉センター、16日)

5月

藤岡市障害者スポーツ大会 (群馬医療福祉大、22日)

かな会評議員理事会、第三者委員会 (30日)

6月

新生銀行レイク無人店舗2店清掃委託業務開始 (1日)

群作連第2ブロック職員研修会 (神流町、8日)

神流小学校2年生町探検 (10日)

藤華祭 (11日)

春季自然観察訓練 (秩父市、30日)

マロニエ

サービス管理責任者

松浦 敏幸

マロニエでは、毎年行事の一つとしてパーベキューを行っています。例年6月に実施していますが、今年度は雨天になるリスクを避ける為、5月に実施しました。当日は小雨が降り、昨年引き続き快晴とはなりませんでしたが、会場は屋根付きなので、影響を受けることも無く行うことが出来ました。ほぼ全員の利用者さん、そして多くの保護者の方に参加して頂き、とても明るい雰囲気の中、沢山の笑顔を見ることが出来ました。やはり同じ食事にしても、自然豊かで開放的な中ということ



もあり、利用者さんがいつも楽しそうに美味しそうに食べている姿がとても印象的でした。いつもとは違うことが苦手な利用者さんも沢山いらっしやいますが、一人一人に合わせた方法で環境を整える等のアプローチを行い、皆さんが楽しめる笑顔沢山の行事を作っていました。

マロニエ 平成28年4月〜9月の主なできごと

4月

開所記念日 (花見外出、1日)

保護者会総会 (19日)

カレー作り (29日)

藤岡市障害者スポーツ大会 (22日)

5月

パーベキュー (27日)

歯科検診 (2日)

第17回藤華祭 (11日)

藤岡市福祉バザー (26日)

プールor温泉外出 (5班編成7月・8月で実施)

7月

第18回かな祭 (27日)

福祉パレード (6日)

ナイスハートフェア見学 (6〜8日)

8月

救急講習会 (16日)

さくら祭 (18日)

ポプラ

主任生活支援員

鈴木ゆき子

今回は9月から10月の行事、日帰り旅行について報告したいと思います。ポプラは開所して2年半が経ちます。開所時は定員の半数程で、利用者数が少ない状況からのスタートでしたが、現在、利用者数は18名となり、開所当時と比べると賑やかになってきました。

初年度は少人数だったこともあり、全員でバス旅行(東武動物公園)というスタイルでの旅行でした。2年目からは人数も増えたため、職員が一人ひとりをしっかり把握できるようグループに分かれての旅行に変わりました。行き先は3グループが日にちを変えて「軽井沢おもちゃ王国」に出かけました。

そして、今年度は行き先もそれぞれ違った4グループに分かれての旅行となりました。利用者さんの好きなこと、ペース等を配慮したメンバー編成を行い、それぞれが楽しめる4プランを考えました。渋川ハイランドパーク、南牧村ビザ作り体験、プール、鉄道文化村。少人数のグループだったので、一人ひとりに合わせて対応でき、どのグループも楽しい旅行となりました。毎年利用者さんたちが楽しみにしている日帰り旅行。来年も楽しみな気持ちに込められるよう職員全体で考え、アイデアを出し合って行きたいと思っています。

災害に備え

かななの里

一、備蓄リスト

昨年度から主任会議で、災害時の備蓄をどのようにすべきか、何度も議題で取りあげ今年度当初、ようやく、次のようなものを準備することにしました。そのための倉庫も建てました。

《備蓄品》(70人分)

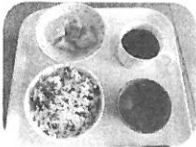
- ・水 一人一日3L×3日分
- ・食料 非常食一人3回分
- ・おむつ ・薬 ・除菌シート
- ・アルコールスプレー
- ・マスク ・軍手 ・生理用品
- ・トイレットペーパー
- ・缶切り
- ・ビニール袋(大・小)
- ・消毒液 ・懐中電灯
- ・乾電池 ・電池式ラジオ
- ・ガスボンベ
- ・カセットコンロ
- ・ラップ ・アルミホイル
- ・クッキングシート
- ・新聞紙 ・ガムテープ
- ・その他気づいたもの

二 非常食メニュー

一回目

わかめごはん(軟飯の人はお粥)
豚汁 肉じゃが

本日のメニュー
(わかめごはん、肉じゃが、豚汁)



①非常食の説明 (9/13)

②ごはんにお湯をさし 15分待つ (9/13)



二回目

五目ごはん
けんちん汁 いわし煮

三回目

ご飯
クリームシチュー
とりももトマト煮

三 試食

九月防災月間にちなみ、毎年この月に非常食を食べることにしました。

実施日は九月十三日の昼食で、一回目のメニューにし、アルファ米のわかめごはんにお湯を入れ、缶づめの肉じゃが、豚汁も利用者の目の前であけました。ごはんは意外においしく、肉じゃが、豚汁もほとんど違和感なく、残食少なく、完食していただきました。

沢山の善意 あなごういねあつます

(平成28年4~9月)
(順不同・敬称略)

- 金井 淀 山田久子
- 小林勢つ 福田春義
- 島野 健 小野支部社協
- 黒澤千津子 島崎勝士
- 伊藤万里江 水沼安美
- 神山幹雄 室田貞子
- 桜井君江 中村義政

・小野地区支部社協の皆様

(5/12)



楽しいダンスと踊り



毎年楽しませてもらっています。

・藤岡市立東中学校生徒会

より(10/27)

資源回収活動の中から、今年



かななの里より感謝状を!

もビデオカメラ、デジタルカメラを寄贈してもらいました。

県知的障害者施設保護者会 連絡協議会による 『帰りの夜』

9/9

かななの里の見学に、県内より80名来園しました。午前中は、統括主任の宮前より、「かななの里の支援について」みんな違ってそれでいい!と題して、「利用者の幸せのために、保護者と職員の絆を深めよう」をテーマとしての講演会、午後は四グループに分かれての施設見学でした。遠方よりご来園の方、ありがとうございました。



表彰おめでとございます

・県知的障害者福祉協会主催職員研究発表会(11/4)

「新しい環境に慣れるまで」をテーマに、ポプラの松井保隆さんが発表し、見事最優秀に輝きました。



見事最優秀に輝きました。

・平成28年度群馬県社会福祉協議会長表彰(11/15)

かなな会統括主任 宮前寿美(社会福祉施設職員功労)

かななの里 平成28年4~9月 《事故報告》

計19件
内訳

- 薬の落葉、飲み忘れ 9件
- 利用者による加害行為 3件
- 所在不明 3件
- 転倒 3件
- 器物破損 1件

服薬に関する事故(誤薬、落葉等)が相変わらず多かった。基本をしっかり守り、飲んだ後見廻して落ちてないか見届けよう。所在不明の人は特定の人なので把握を怠らないように。高齢の人が増えたので、事故にならないよう気をつける。

《相談、苦情受付》

計4件

(本人より3、保護者より1)利用者からの訴えには改善策を伝え、保護者の要望には十分話し合い、できる範囲で要望に応えた。

編集(後記)

地球温暖化の影響からか、大雨、台風が発生が増加傾向にあるという。想定外の災害(地震だけでなく、水害も)に備え、非常用災害用品、非常食等、倉庫に備蓄できて、ホッとしている。万一の事態に備え、迅速に的確に対応できるよう、常日頃いろいろな柔軟な思考力を養っていききたい。(N・S)