

2022年10月号



# ひまわり

発行所 出雲市神西沖町2479-6

社会福祉法人

ひまわり福祉会

TEL: 0853-43-7500

http://w-himawari.jp

機関紙編集委員会

## 水の刺激が「五感」を育てる

—ひまわり第1保育園—



今年も暑い夏でした。保育園では0歳児から5歳児までのみんながそれぞれに、プールあそびを楽しみました。子どもは本能的に水を求めます。冷たく心地よい水の刺激が五感を刺激し、身体と脳を健やかに育てます。

蛇口から流れる水に手をかざし、タライの水をパシャパシャ叩き、顔に水がかかっても楽しそうに笑う0歳児。腹這いの子も溜めた水に浸かって脱力して気持ちよさそうにしていました。

水たまりやプールの中でバチャバチャと足踏みしたり、蛇口を手で塞いで水とばしが楽しい1歳児や、水の中で自由に歩き、跳んだりはねたり、腹這いのワニさんの姿勢になって楽しむ2歳児。



大きいプールに毎日入るようになり、自信満々。「みとってよ！」と顔つけをしたり、腹這いの保育者の背中に乗って、友だちと笑いあう3歳児。

友だちと一緒にプールの中をグルグル走って流れを作り、流れるプールを再現し、流れに身を任せて浮かんだり、保育者や友だちの股の間のトンネルをもぐってくぐるようになった4歳児。

5歳児は園外のプールにも出かけます。友だちの姿を見て、ますます大胆にもぐったり、水中ジャンケンをしたり、バタ足で前に進むことも楽しくなりました。

心も身体も解放する水は子どもたちを最高の笑顔にしてくれます。今年の夏も笑顔が弾ける楽しい夏であったことが嬉しいです。



## 平田愛宕山プールへ行きました

—古志ひまわり保育園—

8月初めに4、5歳児が平田愛宕山プールへ行ってきました。

保育園でも7月から毎日のようにプールに入っていました。保育園のプールとは広さも深さも違い、子どもたちはわくわくしていました。

4歳児は子どもたちの胸下くらいの深さのある小プールに入りました。初めていくので少し怖がる子もいましたが、入ってあそんでいくうちに楽しくなり、笑顔が見られるようになっていきました。追いかっこをしたり、水中ジャンケンをしたりと水にたっぷり触れて楽しんだ子どもたちでした。

5歳児は、子どもたちの首あたりまで深さがある大プールに入りました。7月末にも1回来ていたもので、この日もとても楽しみに迎えました。中には水に顔をつけるのが苦手な子もいますが、何度も挑戦したり、大人と両手を繋ぎ泳いでみたりすることで、身体を浮かせる心地よさや楽しさを少しずつ感じているようでした。バタ足で前進したり、深くまでもぐって泳いだりと楽しみました。



時間はあっという間に過ぎ、もっと泳ぎたいと名残惜しそうではありましたが、「たのしかった」「また行きたい」とどの子も笑顔で帰りました。楽しかったことはもちろんですが、深いプールで泳ぐことで自信にもなり、その後保育園でも顔をつけたり、身体を浮かせて泳ぐのが楽しくなり、日々のプールがより楽しいものとなっていました。



# カブトムシが元気に育ったよ!

—ひまわり第2保育園—

昨年、保護者さんのご厚意で保育園にやってきたカブトムシの幼虫。約半年以上飼育ケースの中で過ごし、この夏成虫となってようやく子どもたちの前に姿を見せてくれました。アパートのように積み重ねて置かれた小さな飼育ケースの中で過ごすよりも、大きなおうちで過ごす方が快適!ということで、職員が材料をかき集め、“カブトムシのおうち”を手作りしました。食事をする様子や土の中に潜っていく様子がよく見え、「わあ!いっぱいごはんを食べてるよ!」「卵産むのかな?」と興味津々。木枝やネットから落ちそうになっていると「落ちらんで!がんばれ!」と応援する姿も。中には、「こわいけん触れない…」と



とちょっと苦手な子もいましたが、「大きい方のツノを持つと暴れるけん、小さいほうのツノを持ったら大丈夫だよ!」とアドバイスするムシ博士もいました。登園後には霧吹きと餌やりを欠かさず行った甲斐あってか、今年もたくさん卵を産んでくれたカブトムシ。来年また土の中から顔を出してくれる日が楽しみです。



# 素敵な作品を見てね!

—みのるデイサービス—

新型コロナウイルスの感染拡大が続くため、以前のような活動は出来ない状況が続いていますが、色々な工夫をして取り組みを行っています。

最近では、イベントなども中止が相次いでいましたが、お祭りなどに行った時の昔の話をして、「花火を見ることも出来なかったから、デイで作って飾りたいね」となり、皆さんで作ることになりました。作成途中では、「神西湖の花火はきれいだよ。また、見に行きたいわ」と話が盛り上がり、早く色んな所に行けることを願っていました。



# 職員の研修に取り組んでいます

## 新人育成研修会

—法人本部—

ひまわり福祉会では、入社1～2年目の職員を対象にした育成研修を行っています。当日の講師は、理事長をはじめ法人の職員や外部から招いて開催しました。

参加職員は、学校卒業したての人、経験のある人、保育士、看護職、介護職、調理職など様々になります。

入社1年目の研修は法人の理念や歴史、福祉についてなどを知る場、また自身の成長を知る場となっています。

入社2年目は、社会人として先輩になる（後輩をむかえる）研修です。自分の入社したての頃の不安な気持ちや嬉しかった先輩からの声かけのことなど思い出し、後輩も共に成長する意識を育てます。また、2年目なりの不安や課題を発見する場でもあります。

どちらの研修も春秋に年2回開催です。研修では多くの知識も得られますが、同期と一緒に過ごすことで共感や励ましも得られ、実りあるものになっています。



## 緊急時対応研修会

—ナーシングセンターひまわり—

6月29日に事故防止委員会主催で緊急時（頭部外傷）対応に関する研修会を開催しました。コロナ禍ではありましたが、換気、消毒など感染症対策を徹底して行いました。

主催の事故防止委員のメンバーは各部署1名～2名ずつ計10名で構成しており、研修会を開催するにあたって委員メンバーで準備分担をしました。まず準備日程を作成し日程に沿ってスライド・資料作成、グループ分け、当日の会場設営など様々な準備を協力して行いました。

今回の研修会は全職員対象とし、高齢者福祉施設で予測される転倒・転落時の頭部外傷に着目したグループワークを行いました。転倒時の事例を紹介し、①転倒後職員の初期動作②観察項目③看護、医師へ報告内容④高齢者の特徴について話し合いを実施、各グループ毎に発表をしました。グループメンバーはいろいろな部署を交え構成したので、日頃利用者に関わらない職員も話し合いの中で違う視点から感じたことを発言していました。グループワークを通し新たな気づきがたくさんあり有意義な時間となりました。

高齢者は、認知症を含め加齢に伴う身体の変化から転倒リスクは高くなります。頭部外傷は生命に関わる事もある為、職員が適切で的確な対応ができなければならない。そのためには、研修会を重ね知識や技術を身に付け緊急時に正確な判断が出来るよう今後も多職種で連携し努めてまいります。



# おいしい レシピ

## 乾物シリーズ 第3弾 高野豆腐レシピ

じゃが芋や玉ねぎなど、常備野菜の値上がりで家計にも影響がでているのではないのでしょうか。乾物は年間を通して価格の変動が少ない食材です。困った時にきっと役に立つ乾物。栄養価も高いのでぜひ、食卓に取り入れてみませんか。

### 高野豆腐の肉詰め煮

(材料10個分)

高野豆腐……5枚  
鶏ひき肉……100g  
たまねぎ……1/4個  
にんじん……1/4本  
干しいたけ……1枚  
しょうゆ……大さじ1  
みりん……大さじ1  
酒……大さじ1  
だし汁……適量



(作り方)

- 1 高野豆腐は水につけて戻す。両手で挟むようにしてしっかり水気を絞る。
- 2 高野豆腐を半分に切り、写真のように中央に切り込みを入れる。
- 3 たまねぎ、人参、干しいたけをみじん切りにして鶏ひき肉に混ぜる。分量外の酒を少々入れてさらに混ぜる。
- 4 2の切り込みを入れたところに3を入れる。
- 5 4を鍋に立てるようにして入れる。
- 6 だし汁、調味料を加え煮る。



\*具材はねぎやにら、しそ、しょうが、など入れても◎

### 高野豆腐の肉巻き

(材料6個分)

高野豆腐……2枚  
豚肉(スライス)……6枚

(たれ)

しょうゆ……大さじ2  
みりん……大さじ1  
酒……大さじ1  
砂糖……大さじ1



(作り方)

- 1 高野豆腐を水に浸して戻し、3等分に切る。  
\*水で戻した高野豆腐はしばらく切ってください。水気を切ってしまうとパサパサになってしまいます。
- 2 高野豆腐を豚肉の上のせて巻く。
- 3 巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、中火で両面を焼きつける。
- 4 肉から出た油をペーパーでふき取り、たれを加え味をからませながら焼く。

\*お好みで小口切りにしたねぎを散らすと彩りも良いです。

## 介護の豆知識 「脱水について」

下痢や嘔吐、多量の発汗や内服薬などの影響により、体内から体液を喪失する状態がおき、食事や水分摂取量が不十分であると、体液の水や電解質が減少します。この体液量が減少した状態のことを脱水といい、加齢とともになりやすくなります。ツルゴールテストや毛細血管再充満時間で簡単にチェックすることもできますが、こまめな水分補給がとても大切です。

### ツルゴールテスト

手背の皮膚を2秒間  
軽くつまみ上げ、  
皮膚の戻りをみる

2秒以内に  
戻ればOK!



### 毛細血管再充満時間

指先を5秒間圧迫し、  
もとの色に戻るまで  
の時間。

2秒以内に  
戻ればOK!



### お知らせ

『就職相談会』以下の日程で開催します。  
ご希望の方は申し込みフォーム(右QRコード)、または電話0853-43-7500にてご連絡ください。

10/ 7(金) 14:00-17:00「オンライン」、  
「来園相談」のいずれか選択可  
10/30(日) 9:00-13:00「オンラインのみ」

担当 吾郷



### ひまわり福祉会 法人理念

1. 子ども、高齢者、障がい者の権利を守り、一人ひとりを大切にされた福祉実践を行います。
2. 福祉の専門家として、知識・技術の向上に努め、ゆたかな感性をみがくよう、努力します。
3. 福祉のまちづくりを進めるために、地域のささえあいを広げ、その発展に努めます。
4. 利用者、職員の声を反映させ、開かれた運営を行います。
5. 憲法を生かした平和でゆたかなくらしと社会福祉の充実をめざします。

### ひまわり福祉会グループ

#### ひまわり第1保育園

出雲市天神町870-2  
TEL (0853) 22-5172

#### ひまわり第2保育園

出雲市塩冶町869-1  
TEL (0853) 23-5978

#### 古志ひまわり保育園

出雲市古志町2450-1  
TEL (0853) 23-1504

#### ひまわり園

出雲市神西沖町2479-6  
TEL (0853) 43-2633

#### ナーシングセンター ひまわり

出雲市古志町2236-1  
TEL (0853) 21-7954



高齢者福祉施設

介護老人保健施設