



簡単手作り水耕栽培にチャレンジ!

ヒヤシンスは、茎の先に星型の可愛い花を沢山咲かせます。見た目が華やかだけでなく香りもとても豊かです。ペットボトルを再利用し、球根から大切に育てました。ご利用者が率先して日当たりの良い窓際へ移動したり、こまめに水替えをしていただいたりと、皆様で愛情を込めてお世話をしています。ピンク色や白色のヒヤシンスが施設内を彩り、まだ寒い日が続く中でも、春がすぐ隣まで来ているを感じさせてくれる取り組みとなっています。



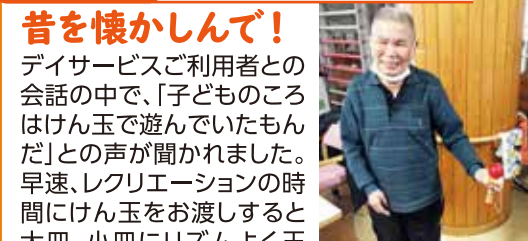
干し大根作り

1月10日、マホロバの里にて皆で干し大根作りを行いました。ご利用者の皆様が包丁を使って大根の皮むきやカットなど、一つひとつの工程に取り組みました。慣れた手つきで作業を進められる姿も見られ、和やかな雰囲気の中で行われました。切った大根は丁寧に吊るして干しました。昔ながらの季節の風習に触れる、心あたたまる時間となりました。



節分の日

2月3日、双葉園と吾郷センターに鬼がやってきました! 双葉園では鬼の登場に館内大騒ぎになりましたが、皆で鬼に向かってボールを投げ、追い払いました! 福を呼び込み、今年も元気に過ごしていただこうです。鬼だらけになった吾郷センターでは、ご利用者に面をかぶっていただき、豆に見立てたボールをどちらが多くトレーに移動できるかを競い合う「節分ゲーム」で盛り上がりしました。2月の行事食として、節分特別メニューの「太巻き寿司・白和え・魔除け汁・デザート」を召し上がっていただき好評でした!



昔を懐かしんで! デイサービスご利用者との会話の中で、「子どもの頃はけん玉で遊んでいたものだ」との声が聞かれました。早速、レクリエーションの時間にけん玉をお渡しすると大皿、小皿にリズムよく玉を乗せて見せてくださいました。周りの方々も興味津々で「次は自分がやるけ」と童心に戻ったように楽しそうにけん玉を操っておられました。また、お手玉やだるま落とし、福笑いなどの遊びを職員も一緒に楽しみました。だるま落としはだるまを落とさないよう皆さん真剣そのもので、福笑いでは出来上がった顔を見て笑い声が響くなど、昔を懐かしみながら穏やかで和やかな時間を過ごしていただくことができました。

社会福祉法人吾郷会では、人の手でしかできない業務生産性を向上させる「ムリ・ムダ・ムラをなくす研修会」、自発的な行動を促し、相手の心に火を灯す「トーチング研修会」を毎月外部コンサルタントを招き、研修を実施しています。この度、令和8年2月3日に研修参加メンバーにて、その集大成となる「合同研修成果発表会」を開催しました。発表の場ではお互いの学びを熱く語り、効率化で「余裕」を生み、トーチングで「情熱」を育む。この両輪が回ることで私たちのサービスは更に進化し、吾郷会の明るい未来を築いていけることを確信した一日となりました。



体 Health

暮らしイキキ 健康ひとくちXZ

認知症のリスクが大きくなる危険性も!

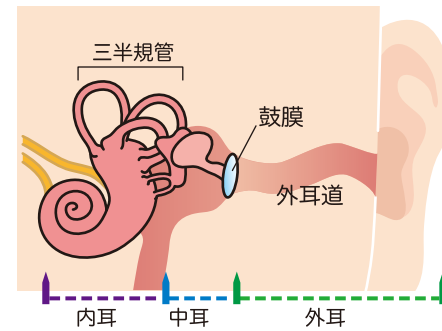
日常生活に支障をきたす 難聴

◎ 異常のある部位によって3つの種類が

難聴とは、音が聞こえにくい状態のことをいいます。耳は、音を集めて鼓膜まで伝える「**外耳**」、音を増幅する「**中耳**」、音の振動を電気信号に変換する「**内耳**」から成っています。さらに、蝸牛(かきゅう)神経、大脳の連携によって音は聞こえますが、これらの経路のどこかに問題があると難聴になります。

難聴は、外耳、中耳に原因のある「**伝音難聴**」、内耳、蝸牛神経、脳に原因のある「**感音難聴**」、伝音難聴と感音難聴の2つが合併した「**混合性難聴**」の3つに分けられます。

「**伝音難聴**」は、外耳道炎や中耳炎、鼓膜穿孔、耳硬化症、外傷などさまざまな原因で起こり、薬物治療や手術により改善する場合があります。「**感音難聴**」には、**突発性難聴**や**騒音性難聴**、**加齢性難聴**、**先天性難聴**などがあり、薬物治療や補聴器の使用が主な治療となります。「**混合性難聴**」は、症状に合わせて治療や補聴器の使用を検討します。



◎ 40歳代から次第に衰え始める聴覚

高齢化とともに増えている**加齢性難聴**は、加齢によって「**音を感知する細胞**」の数が減るために起こります。聴力は40代から衰え始め、一般的に高音域から聴力の低下が始まります。65~74歳では3人に1人、75歳以上では約半数が難聴に悩んでいるともいわれています。

難聴になると、危険を察知する能力が低下したり、家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなったりと、さまざまな社会生活に支障をきたします。さらに、認知症の発症リスクを大きくすることも分かってきました。

難聴を予防するには、大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしないなど、耳にやさしい生活を心がけることが大切です。また、老化を遅らせるために生活習慣も見直したいものです。難聴の早期発見、早期治療のためにも、定期的に**耳鼻咽喉科**を受診しましょう。



暮 Life

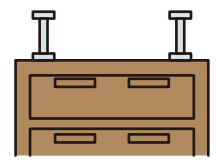
なるほど! 納得!! 生活情報



災害時への備え、大丈夫ですか?

近年、日本のみならず世界中で地震や豪雨などの自然災害が多発しています。皆さんは、いざという時の備えはできていますか? いつ、どこで、どんな自然災害が起こるか分からないだけに、「ここは安全」「自分は大丈夫」という過信は禁物です。そこで、万一の場合にも落ち着いて行動できるように、日頃から確認しておきたい災害時の備えについてまとめてみました。

● **わが家の安全を確認しておきましょう!**
万一倒れてきたら危ない家具はないか、避難路をふさいでしまうものがないかなど、災害時を想定して家の安全を確認し、家具の転倒防止対策などを行っておきましょう。



● **非常持ち出し品や備蓄品を確認しておきましょう!**
非常持出品、備蓄品の置き場所を決め、定期的に中身をチェックしておきましょう。非常用品、食料、飲料水(1人分1日3リットルが目安)などは家族構成を考えて3日分は備えておきたいものです。食料の備蓄品は、日頃から食べながら買い足す「ローリングストック法」を活用して、古いものから定期的に消費するようにすると安心です。また、消火用品・防災グッズも用意しておきましょう。



● **家族の連絡方法、連絡先を確認しておきましょう!**
災害時は携帯が繋がりにくくなり、連絡が取れないことがあります。あらかじめ、待ち合わせ場所や避難場所を話し合っておきましょう。また、災害用伝言ダイヤル「171」などの使い方を家族みんなで確認しておくことで安心です。



● **避難場所・経路を確認しておきましょう!**
避難所や広域避難場所への経路を、できれば家族みんなで昼と夜、実際に歩いて確認しておくことで安心です。また、ハザードマップなどによって自分たちが住む地域のリスクを確認しておくことも大切です。



● **災害時の家族の役割分担を決めておきましょう!**
災害時に家族全員がそろっているとは限りませんが、そのことも考慮しながら、例えば「非常持ち出し品を運ぶ人」「ガス栓をしめてブレーカーを落とす人」など、それぞれの役割を決めておきましょう。

