

# 七沢療育園便り

第75号

2018年6月発行

神奈川県総合リハビリテーションセンター七沢療育園  
〒243-0121 神奈川県厚木市七沢516

電話 046-249-2720

ファックス 046-249-2739

ホームページ <http://www.n-ryoikuen.kanagawa-refab.or.jp/>

メールアドレス [ryoikuen@kanagawa-rehab.or.jp](mailto:ryoikuen@kanagawa-rehab.or.jp)

## 行事分担と委員会活動について

看護課科長 玉置博子



梅雨の真最中。暑い日があったと思えば、梅雨寒い日があり、体調管理が難しい日々です。利用者さんは発熱する方がいらっしゃいましたが概ね回復し元気に過ごしています。

平成30年度が始まり3ヶ月が過ぎようとしています。新採用者・異動者を迎え、あわただしい日々でしたが、療育園の新しいチームで、動き出しました。療育園は、支援課・看護課スタッフが、それぞれの勤務割り振りで、365日24時間、利用者さんの生活の介助や、療育・看護を行なっています。併せて、年度ごとに分担を行っています。1年を通した分担で、行なっている活動があります。今月は、その活動についてお話しします。

行事分担で、保護者の方々にとってなじみがあるのが、4大行事である「夏祭り」「運動会」「クリスマス会」「お花見」であると思います。支援課と看護課スタッフが、4つの行事グループに分かれて、それぞれの行事の企画から運営にたずさわっています。加えて、このグループメンバーは、「事故防止検討委員会」「広報・情報委員会」「防災・環境委員会」「福祉サービス自己評価会議」の各メンバーとして、テーマにそって年間活動をしています。

「事故防止検討委員会」は、IAC（インシデント・アクシデント・クレーム）レポート記載の推進を行い、利用者さんのケアで危険だと感じたり起きてしまった事象を、速やかに報告するようスタッフに啓蒙し、カンファレンスを通じて、同じ事象が起こらないよう対策を考えたり、IACレポートの分析・集計を担っています。

「広報・情報委員会」は、皆さんが、今、お読みになっている“療育園便り”の企画・編集・印刷を行なっています。また、記録・文書関係の事案についても役割を担っています。

「防災・環境委員会」は、災害時の避難経路についてシュミレーションをしたり、防災のための必要物品をそろえたり、ベッドまわりやトイレなど生活エリアの環境整備のリーダーシップをとっています。

「福祉サービス自己評価会議」は、自己評価点検をとりまとめ、接遇・人権に関する活動を担います。また、今年度は、アニマルセラピーロボット“パロ”の活用について、検討していく予定です。

このように今年度も、4つの行事と委員会活動を通して、スタッフ一人ひとりがチームを活性化して、明るく活気ある七沢療育園を作っていきたいと思っています。



# 5月誕生会



久しぶりにご兄弟で会ったり、担当者からサプライズ企画があったり、ご家族からお祝いの言葉があったりと、良いお誕生日となりました。

## 外出

グループ外出では話題のイオンモール座間へ。

個別外出ではガッツリお肉を食いたい…

横浜で豪華クルージングという楽しみもあつたんですよ！



## 全体活動

ゼリーをクラッシュ！紫陽花に見立てました。

どのお皿にもキレイな紫陽花が彩られました。今月は父の日があります。紫陽花ゼリーを食べた後はお父さんにまつわるインタビュー。賑やかに食べていた皆さんでしたが、マイクを向けると途端に静かに…緊張させてしまいました><



## おまけ

とある日曜日。ウィーンと響く聞きなれない音。

まるで職人さんかのように電動のこぎりを操る一人のスタッフが。何を作っているのかは「秘密」と教えてくれませんでした…ある情報筋によれば、皆が使う棚を作ってくれているのだそう。

どのようなものが完成するか楽しみに♪

## 心沢農園

順調に収穫中です。

この収穫はじゃがいも。面会にいらしたご家族も手伝って下さっています。



# 新しいボランティアさんをご紹介します

紹介します 「勝手にガズレレち〜むえがおのたね」の皆さんです！！

この長いグループ名から何を想像しますか？皆さんウクレレを演奏するんです。演奏だけではありません。歌う！踊る！？笑いを取る？？？今年の5月に初めてお越し下さいました。

盛り上げ上手な皆さん、6月にいらした演奏メンバーに自己紹介をしていただきました。



「パン屋のサッチャン」です。  
サッチャンと呼んで下さいね♪  
普段は「メロンパンズ」というバンド名でミュージックビデオを撮って楽しんでいます！



まだ初心者ですが、少しずつ弾ける曲が増え楽しんでいます(´)音楽を通じご利用者様を笑顔にすることができたらと思い参加させていただきました。(ともこさん)



学生時代にストリートで弾き語りをしていて、久しぶりに楽器を楽しんでいます。ボランティアは初体験ですが楽しませていきますよ！！(しおちゃん)



歌が大好きです。  
ウクレレも好きです。  
いっしょに歌いましょう。  
(そうさん)



会えるのを楽しみに“ウクレレ&カフォン”をかついで参りました！素敵な時間をシェアさせて頂ければと思います。(ジマさん)



こんにちは。みんなで声を出して手をたたいて音楽を楽しみましょう。(やっくん)



私は小さい頃嫌々ピアノを習っていました。今はそのおかげでウクレレを弾く時にとっても助かっています。(ゆうこさん)



今年3月にこの慰問グループを作りました。ウクレレは皆を笑顔にする素敵な楽器！これから笑顔の種まきをしていきます。(むっちゃん)



こんにちは。ウクレレを始めてまだ1年くらいですが音楽はとても楽しいです。笑顔をいっぱい作ってみたいです。(たけちゃん)



音楽大好き踊ることも大好き楽しいことを皆でワイワイが大好き。七沢療育園の皆さんにも笑顔で楽しんで頂けたら嬉しいです。(みなちゃん)



パワフルで  
楽しい演奏  
なんだよ♪



## 梅雨は心身の健康に影響する！？

記事担当：看護師 石澤

6月は1年のうちでも心身の健康管理が大切な時期のようです。

6月といえば梅雨ですね。

梅雨の時期は気圧・温度・湿度の激しい変化により、自律神経が乱れたり、日照時間の減少によって睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌が低下し、睡眠障害が起こります。また、神経伝達物質「セロトニン」の減少を引き起こし、感情が乱れると考えられます。（セロトニンは日光を浴びることで増える）最近体調が優れないと感じる人や、周りの人の中に体調を崩している人がいるかもしれません。

そんな方に向けて梅雨の時期を乗り切るポイントを紹介します！（梅雨の時期だけでなく普段から意識するといいかも）

### 【体を動かす】

雨天のため外出が減ることで、運動不足になり、血液循環の不全や自律神経の乱れが…

意識的に適度な運動をすることで、自律神経を整えられるほか、ほどよい疲労感によってスムーズな睡眠が促されます！

### 【規則正しい生活を送る】

生活リズムの乱れはどんな時期でも心身の不調に繋がるため、食事や睡眠の時間を決め、規則正しい生活を心がけたいものです。しかし、なかなか生活のリズムを保つのは難しいですね。できるだけ休むことのできる時間があるときはリフレッシュしたり身体を休ませることに専念してみてください！

また、気候の影響で食欲も落ち、胃腸の働きが弱っている季節でもあります。食事の量を調整したり、消化の良いものを選ぶなどして、体への負担を減らすようにしてください。

《おわりに》

「何をしても気分が落ち込む」「やる気がでない、楽しくない」「息苦しい」「夜眠れない」などの自覚症状が続く場合には、周りに相談したり、専門の医療機関を受診しましょう。

心身の健康回復のためには早めに適切なケアをすることが大切です。

皆様が心身ともに健康でありますように…♡

8日(日) 全体活動

9日(月) 理容

15日(日) プール

17日(火) 美容

21日(土) ハッピーソングさん来園

22日(日) ニコニコ会議

25日(水) 誕生会&夏祭り

### 7月の予定



### 緊急！？告知！

7月25日(水) ビッグイベント夏祭りが開催されます。今年はどんなテーマで盛り上がるのでしょうか？ 只今絶賛準備中！！

次号ではその様子をたっぷりとお伝えしますね。

