



## 今年も 交流会が開催されました

昨年引き続き今年も「さくら交流会@せいせき」を三月十六日(土) 京王赤坂飯店にて開催する事が出来ました。

実施にあたって中心となって動いて下さったのが月・金ご利用の糸井さんです。事前アンケートからポスター作り、会場予約、メニュー交渉と行って下さいました。またポスターや申込書の原稿チェックやアドバイス等は同利用日の方が協力して作り上げ「利用者が自分達で」のコンセプトは今年も継続できました。

当日はお天気心配(雨女の参加予定)されましたが、予報が外れ一安心(笑)ご夫婦・親子での参加者や会場までご家族の協力により利用者のみの参加等、総勢二十七名。参加希望された全員の出席で、すべての席がうま一層嬉しくなりました。

ご家族やスタッフも混じり楽しいひと時



ご利用者様より



お酒も入り盛り上がりました!



お着物姿美しかったです



利用曜日が違う方もいて、少し緊張の入り混じった会のスタート。食事を通してゆったり話をする交流会はどのテーブルも笑顔と笑いのある、あつという間の三時間でした。参加された方、ご家族の方から「楽しかった」「来て良かった」「ありがと」という言葉を多く頂き、本当に嬉しく思います。

今回都合が合わず参加出来なかった方、されなかった方も「次回行ってみよう」「行きたい」と感じ、またこのような形で利用者同士の交流が広がるよう、さくらでの時間を大切にしていきたいと思えます。楽しい時間をありがとうございました。(介護職 渡邊)

呼びかけ人  
糸井直人さんより  
メッセージを  
いただきました



美味しいものを食べながら大いに語り合います。という漠然とした内容でスタートした交流会ですが、好評のうちに2回目を終えることができました。出席された方たちや準備に駆け回ってくれた、さくらのスタッフたちに感謝です。ありがとございます。

利用日が異なる方とはじめましての挨拶から、さくらでのことなど自由に語り合いました。みなさん、共通して、さくらに来るのが楽しい、利用し始めてから元気になった。もっと早くから利用したかった。など積極的に利用している様子が伺えます。交流会での、みなさんの笑顔もその延長線にあるのかなと感じました。

さくらが3年目を迎え、元気に成長し続けているのに沿って、交流会も回を重ねていけたなと思います。

桜の開花よりひと足早い、満開の「交流会@せいせき」を終えてそんなことを考えました。



私は府中（白糸台）・調布（飛田給）で育ち、西府中在任の多摩っ子（2児の母ですが…）です。マラソン大会は苦手でしたが、多摩川と富士山そして京王線の風景が大好きです。

私が福祉の道に進みたいと考えたきっかけは中学一年のボランティア体験でした。老人ホームの仕事を経験し、入居者様と過ごす時間がとても楽しかったからです。

福祉系大学卒業後は杉並区の老人ホームに勤めました。しかし入居者様とじっくり向き合う時間など持てず、業務に追われる日々でした。体調を崩し転職したのは府中市の介護予防施設です。運動習慣のない私が利用者様に体操を教えることに迷いもありましたが当時学んだトレーニングの知識はさくらので活用させてもらっています。結婚を機にグループホームに勤め、介護福祉士の資格を取りました。職場でも家でも毎日の献立作りに頭を抱え悩んだ日々でした。

その後は約7年間子育てに専念していましたが、介護の仕事に戻りたいと感じていた頃にさくらの出会いがありました。介護職のプランクや慣れない道など…利用者様に沢山助けをいただいていた私がいま。利用者様の心と体が元気になるように、そして私も成長していけるよう努めてまいります！



絶滅危惧種  
「ムサシノキスゲ」



次は長妻さんへたすきを渡します！

さくらの前は  
桜が満開です！



さくらの周りは桜の木が多く、毎年この時期は私たちを楽しませてくれます。準備体操もいつもと椅子の向きを変え、お花見しながら体操。  
お花見ウォーキングにもたくさん出かけることができます。  
（介護職 能瀬）

◇地域活動のご紹介◇

地域でつながり 地域で楽しく  
『ふれあい・おとなりサンデー』  
日時：4月14日（日）  
11:00~14:00  
場所：三角公園（一ノ宮4丁目）  
一緒に食べながらおしゃべり♪  
楽しいイベントがいっぱい！  
どなたでもどうぞ!!

■ 今月の一句  
ひぐらしや 山の湯宿で  
まず一献（S・M）

ちよっと役立つ

三三講座



■ 水について  
皆様には水分を取りましようとして毎日声をかけていますが、そのことの重要性について、今回はお話をさせていただきます。

「水分」血液として栄養素を全身に運ぶ、汗や尿として老廃物を体外に出す・体温を調節するという重要な役割を担っています。「加齢による変化」年齢を重ねるにつれ、体液を蓄える筋肉の量が減少することから、体内に水分を蓄えにくくなる。そのため、若いころよりもこまめな水分補給が重要になる。腎臓の機能が低下するため、同じ量の老廃物を出すのにも水分を多く必要とする。のどが渇いたと感じる部分の機能が低下することから、水分補給の量が減少する。筋力・膀胱の機能の低下によりためる力・出す力が低下し、トイレが近くなりやすく、そのため、水分を制限する人も多い。また、食事量の低下から、食事による水分摂取も減少する。持病により、利尿剤などを飲んでいいる場合、さらに水分不足に陥りやすい。

「運動」運動中は発汗・蒸発・エネルギー代謝により、普段より水分が消費される。

加齢＋運動＝さくら利用者様です！  
さくらでの活動中は意識的に水分を摂るようにしましょう！

水分は体内に吸収されるまで、30分くらいの時間がかかると言われていいます。さくら到着後からは休憩のたびにこまめに水分を摂りましょう。（1.5L）日の水分摂取を目標し、さくら利用中も250ml〜500ml程度の摂取を目指しましょう）※主治医から水分制限の指示を受けている方は主治医の指示に従ってください。ジュースやスポーツドリンクなどは糖分が多いため、逆に尿量が増え、水分が十分に吸収されない可能性があります。できれば利尿作用の少ないカフェインの入っていない麦茶や水、スポーツドリンクを薄めたものなどの摂取をお勧めします。また、さくら利用前、お食事はしっかりととりましょう。汗とともに塩分も不足し、熱中症にも注意が必要です。さくら利用日は（できれば利用日以外も）早寝・早起き・朝ごはん＆昼ごはん！今年度も安全に楽しく活動していけるよう、引き続き、水分摂取のお声掛けをしていきたいと思います。

（看護師 小丹枝）

参考情報：おいしい水と健康生活.com/  
安心介護/腎臓いびき