



# ちゃぼひば

〒334-0059 埼玉県川口市大字安行1145 TEL : 048-299-0018 FAX : 048-299-0041  
ホームページ <http://gv-angyo.jp/> ぜひご覧下さい!!

～広報誌 ちゃぼひばの由来～

グリーンビレッジ安行のシンボルでもあるチャボヒバの木。この木のように、幾多の事にも挑戦して大きく成長していけるよう願いを込めて名付けました。



～ 施設方針 ～

“グリーンビレッジ安行”は明るく暖かい雰囲気の中でリラックスできる環境を提供いたします。

## 理念

人間の尊厳

正義・博愛・献身・科学的思考

- 1.施設を明るく家庭的な雰囲気には保ち、利用者が自立した日常生活を営むことができるよう支援します。
- 2.短期入所・通所リハビリテーションの機能を生かし、在宅ケア支援を積極的に行います。
- 3.介護・医療・福祉に係わるすべての方々との連携を密にし、地域の皆様に愛し愛される開かれた施設を目指します。

## Contents

○第12回ふれあい安行祭り2016	..... 2
○地域公開研修を開催	..... 3
○お花同好会を開催	..... 3
○新入職員のご紹介	..... 3
○リハビリコラム	..... 4
○お手紙のご紹介	..... 4

「ちゃぼひば」VOL.14

発行責任者：平野 真子

編集・制作：広報委員会

委員長：平野 真子

委員：平山 智経・佐藤 優里奈・山村 優美・大生 絵梨奈  
内海 加奈・山崎 未帆・深美 夕紀子

# 第12回ふれあい安行祭り2016

## ～笑顔満祭～

9月11日（日）毎年恒例の「ふれあい安行祭り」を開催いたしました。今年のテーマは「笑顔満祭」。天候不順な日が続き、直前まで屋外での開催が危ぶまれましたが、無事、屋外にて開催することができました。ご参加いただいたご利用者、ご家族、ボランティアの方々、協賛いただいた企業の方々に厚く御礼申し上げます。

今年の屋台では、新しい試みとして「おでん」や「居酒屋」が出ました。風が涼しかったこともあり、おでんは売れ行き好調、完売いたしました。ステージでは音楽クラブの発表会、職員によるソーラン節、和太鼓演奏などが行われました。職員によるソーラン節では、アンコールでご利用者も一緒に踊るといふ初の試みがあり、おおいに盛り上がりました。

風向きの関係で、フィナーレの花火が延期となってしまったのが残念でしたが、たくさん笑顔があふれるお祭りとなりました。今後ともグリーンビレッジ安行をよろしくお願いたします。

安行祭り実行委員長 小糸



お神輿



音楽クラブの発表会



ソーラン節



盆踊り



ご利用者と職員の共同制作



和太鼓『葉月会』



クラブ展示



屋台

### ☆Tシャツデザイン決定☆

背面デザイン  
2F 池田さん



正面デザイン  
リハビリ 阿部さん

### タイムスケジュール

- 16:30・・・開祭式
- 16:40・・・屋台開始
- 17:00・・・音楽クラブ発表会
- 17:20・・・盆踊り
- 17:40・・・ソーラン節
- 18:00・・・お神輿
- 18:30・・・和太鼓（葉月会）
- 19:15・・・閉祭式

## 地域公開研修を開催

教育委員長 鈴木

当施設では、地域の福祉関係職種の方に参加を募り8月30日(火)、第1回公開研修を開催しました。研修では「利用者に合わせて適切なおむつの使い方」をテーマに、大王製紙(株)さいたま営業所所長杉山渉氏を講師にお招きし、おむつの選び方・使用方法を学んだ後、参加者が交代で実際におむつを当てて体感しました。当日は地域の居宅事業所から4名、施設職員65名が参加し、研修後「早速、困っているご利用者に提案したい」との意見が聞かれました。今後もこのような機会を通じ、地域福祉への貢献に努めてまいります。



## クラブ活動のご紹介！ 『お花同好会』

総務課 立山

施設では生花に触る機会の少ないご利用者に、生花を生ける事で心を和ませて頂こうと思い、今回は埼玉県花育体験事業の一環として、9月7日・8日に講師をお招きし開催しました。両日で49名の参加があり、ご利用者のみなさんは、それぞれ思い思いにアレンジをして、生き生きとした表情で楽しく過ごされていたのを拝見し、とても嬉しく思いました。今回は女性の参加が多かったのですが、次回はずいぶん男性のご利用者の参加もお待ちしております。

### ☆講師の先生のご紹介☆

プロフィール  
氏名：斯波 直美先生  
資格：公益社団法人日本フラワーデザイナー協会名誉本部講師 等



展覧会や祭典では数多く入賞されており、審査員や講師として日本だけでなく海外でも幅広く活躍されています。お会いできたこと大変嬉しく感じました。

☆完成した作品はお祭りで展示しました☆

## ～新入職員のご紹介～ H28年7月1日～9月30日



氏名：岩淵 浩平  
職種：医事課  
特技：ソフトボール  
趣味：ラーメン屋巡り  
一言：精一杯頑張ります。宜しくお願いします。



氏名：佐藤 結子  
職種：経理課  
特技：体を動かすこと  
趣味：散歩  
一言：宜しくお願いします。



氏名：櫻井 かおり  
職種：理学療法士  
特技：どこでも眠れる  
趣味：旅行  
一言：一日も早く慣れる様頑張ります。宜しくお願いします。



氏名：佐々木 輝美  
職種：看護師  
特技：なし  
趣味：読書・旅行  
一言：利用者様と笑顔で過ごしたいです。



# リハビリコラム 『秋バテに気をつけよう』

リハビリテーション科 内海

暑かった今年の夏は、体力低下や食欲不振など、夏バテになった方も多かったのではないのでしょうか。湿度による「梅雨バテ」、猛暑による「夏バテ」を過ぎると、次に来るのがこの「秋バテ」です。秋口になるとようやく涼しさを感じてきますが、猛暑による疲れがなかなかとれません。なぜ、疲れがとれず、頭がすっきりしないのでしょうか？それは、屋外の厳しい暑さと、室内の冷房の温度差による身体へのストレス（自律神経のリズムの乱れ）や、寝苦しさによる睡眠不足などが解消されず、身体に疲労が蓄積しているからです。また、食欲がないからといって、めん類（炭水化物）のみで食事を済ませてしまったり、糖質を多く含むジュースやアイスクリームを摂りすぎて血糖が高くなったりすると、ますます空腹感を得られなくなり、食欲がなくなります。

《この「秋バテ」への対策として・・・》

①食事

暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためにも、冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べる（飲む）ようにしましょう。胃腸に負担をかけないため、よく噛んでゆっくり食べることも大切です。

②冷房

一般的に、外気との温度差は5℃以内が望ましいとされていますが、自宅以外の建物では誰もが快適な温度設定にすることは難しいです。自分の体調に合わせて温度調節できる服装（カーディガンなど）や、ひざ掛け、靴下、腹巻きなどを準備しましょう。特に、お腹まわりや下半身の保温は大切です。

③運動

冷房の効いた室内にばかりいたり、気候が涼しくなってくると、汗をかかなくなり、血流が悪くなってしまいます。すると、体内に疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。適度な運動をして血流が良くなるよう心がけましょう。

④睡眠

初秋は、季節の変わり目で自律神経も乱れやすく、よく眠れない、寝つきが悪いという声も多く聞かれます。適度な昼寝は有効ですが、昼間に寝すぎてしまうと夜の不眠に繋がります。日中は活動的に過ごし、夜間の良眠に繋がれましょう。

体調を崩しやすいこの時期、しっかり対策をして乗り切っていきましょう。



## ～お手紙が届きました～

昨年10月に行った施設行事「風船飛ばし」で風船を受け取り、その後お返事をくださった、茨城県にお住まいの方。風船に付いていた種をまいて、今夏立派に花を咲かせたひまわりのお写真をお手紙と共に送っていただきました。行ったことも見たこともない地の、会ったこともない方とこんな風に繋がれること・・・大変嬉しく思います。いただいたお手紙とお写真は施設受付に掲示してありますので、どうぞご覧ください。そして、今年も「風船飛ばし」の季節が近づいてきました。今年も安行から飛び立って行った種がどこかで元気に咲くことを願って、ご利用者と職員で楽しく準備しております。



## アクセス方法



### 《 施設送迎バス 》 東川口駅 発 ～ GV安行 行

東川口駅	戸塚安行駅	GV安行
10:45	10:55	11:00
12:40	12:50	13:00
15:30	15:40	15:50

《東川口駅停留位置》

南口出口

《戸塚安行駅停留位置》

出入口3番



ご意見・ご感想をお寄せ下さい！

本誌に関するご意見・ご感想をお待ちしております。頂戴したご意見等は、今後の誌面に役立たせて頂きます。皆様の声を広報局のメールアドレス [g\\_angyo18@tmg.or.jp](mailto:g_angyo18@tmg.or.jp) までお届けください！