



Vol.28

live a happy life

運動、栄養、休養をテーマに
こころとからだにいいことを
let's enjoy living everyday



外は厳しい寒さ。月1回の花ようびクラブでは、お部屋でも植物を楽しめるようにヒヤシンスや多肉植物で毛糸のこけ玉を作りました。好きな色の毛糸を使って見た目もあったかなアレンジに、心も温かくほっこり癒されます。

1 January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
					麻雀	
8	9	10	11	12	13	14
	花ようび					
15	16	17	18	19	20	21
	ほっこり民話				麻雀	
22	23	24	25	26	27	28
		音楽療法				
29	30	31				
		音楽療法				

2 February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
					麻雀	
5	6	7	8	9	10	11
	花ようび					
12	13	14	15	16	17	18
		音楽療法			麻雀	
19	20	21	22	23	24	25
	ほっこり民話				あさひ民話	シニア婦人部 盆踊り
26	27	28				
		音楽療法				

3 March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
					麻雀	
5	6	7	8	9	10	11
	花ようび					
12	13	14	15	16	17	18
		音楽療法			麻雀	
19	20	21	22	23	24	25
	ほっこり民話					
26	27	28	29	30	31	
		音楽療法				

- クラブ活動
- 地域交流イベント
- 体験教室
- ほっこり民話／あさひ民話
- ★ お誕生日ケーキの日
- 農園ボランティア活動日

イベントレポート

Special menu

2016年のクリスマスイブにはケーキバイキングを開催しました!! ドームケーキ、抹茶のケーキ、ブッシュ・ド・ノエル、ティラミス、イチゴのムース、白ワインゼリー、プリン7種類をご用意し、各ユニットを回り入居者様にお好きなものを選んで頂きました。皆様の笑顔が見られたことをとても嬉しく思っています。



イブのお昼にはクロワッサン、コーンスープ、ローストチキン、しめじとピーマンの醤油バターソテー、カリフラワーのマリネを。クリスマスのお昼にはランチボックスにて、オムライス、コンソメスープ、フライ(海老フライ・ホタテ風味フライ)、いんげんとベーコンのソテー、ポテトサラダ、イチゴを提供させて頂きました。クリスマスのお食事を楽しんで頂けたら幸いです。

年末年始は前年と同様、12月31日の夕食に年越しそば、1月1日、2日とお正月メニューを提供させて頂きました。カフェにはまごころ神社が設置され、お参りに来られた皆さんに甘酒をお配りし、1月7日には七草粥を提供しました。

今後も更なる向上を目指して厨房職員一同日々邁進していきます。本年もよろしくお願い致します。



Art

折り紙教室では、クリスマスの飾りや特別メニューの箸袋を折りました。山折、谷折りどっちだったかしら? たくさん折って覚えた



頃には全員分の箸袋が完成しました。秋の作品展では、各ユニットごとに共同作品を製作し、1階フロアに展示しました。カフェでは鑑賞会を行い、みんなの作品を眺めながら、のんびりと午後のお茶をいただきました。製作過程をプロジェクターで紹介もしました。



小寒 寒さが極まるやや手前の頃のこと。立春になる寒の明けまでの約一ヶ月が寒の内です。

大寒 一年で最も寒さが厳しい頃のこと。日が次第に長くなり、春へ向かう時期でもあります。

(新暦ではおよそ一月五日～)
(新暦ではおよそ一月二十日～)

X'mas

クリスマスには一年を振り返り、写真のスライドショーをクリスマスソングに乗せてみんなで鑑賞しました。自分の写真がスクリーンに出ると、恥ずかしいやら嬉しいやら。思い

出話に花が咲き、懐かしい思いや、時にはちょっとほろりとする場面も。笑顔が溢れ、終始和やかな雰囲気になりました。



大好評のケーキバイキング、目移りしてしまう色とりどりのケーキについつい手が伸びてしまい、おかわり続出でした。

New year

元旦には手作りのまごころ神社へ参拝。賽銭箱やおみくじもあり、今年も健やかに過ごせますようにとお祈りしました。

カフェでは甘酒が振る舞われ、おいしい甘酒に、あ〜いい気分。



pick up smile



看護師 niceなおはなし

森島 真帆

今季、まごころ館でインフルエンザ予防接種を受けて頂いた入居者様は100名中53名でした。インフルエンザの症状は、普通のかぜに比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのが特徴です。特に65歳以上の高齢者や慢性疾患患者で死亡率がふだんより高くなるという点でも普通のかぜとは異なります。インフルエンザの予防は、人混みを避けること、手洗い手指消毒も大事ですが、予防接種は、高齢者の発病防止や特に重症化防止に有効であることが確認されています。集団生活の場である施設では、多くの方が予防接種を受けて頂くことで、感染の抑制をすることができます。来季は、予防接種を多くの方が受けられますようお願い致します。

さて、それでも「笑うこと」は風邪やインフルエンザの予防に効果がありそうです。腹式呼吸で、お腹の筋肉がよく動き、腹部のリンパ管の流れが良くなります。人間の腸には、免疫細胞の70%が存在しており笑うことで腸が活発になり免疫システムが活性化されるそうです。手洗い、アルコール消毒で施設にウィルスを持ち込まず、たくさんの笑いを入居者様に届けたいですね。

機能訓練指導員 たかはしさんぽっ

高橋 理恵

新年あけましておめでとうございます。今年は穏やかなお天気でお正月を迎えることができました。たかはしさんぽっ冬号では年を迎える前に皆様が行ったこと、大掃除とかけて環境整備についてお話ししようと思います。

環境整備とは簡潔に言えば、“安心・安全・安楽のための環境を作る”ということであり、利用者のケガ・事故・感染症の防止や、居心地のよい生活のために、さらに早期治療のために、徹底した環境整備が必要です。

イギリスの有名な看護教育学者、フロレンス・ナイチンゲールは、看護の基本となる考えとして、自然が病人に対して最も働きかけやすい状態にすること、つまり、自然治癒力を高める手段の一つとして、環境を整えるおことが看護実践において重要であると述べているように、環境整備は看護ケアにおいて非常に大きな役割を持っているのです。

皆さんのお家でも環境整備はどうですか？安心・安全・安楽に過ごせていますか？まごころ館ではケア向上委員会、衛生委員会、感染対策委員会で環境整備を行っています。新年新たな気持ちで本年もよろしく願いいたします。

立春 初めて春の兆しが現れてくる頃のこと。この季節から数えて最初に吹く南寄りの風が春一番です。
雨水 降る雪が雨へと変わり、氷が溶け出す頃のこと。昔からこの季節は農耕の準備を始める目安とされてきました。
(新暦ではおおよそ二月四日～)
(新暦ではおおよそ二月十九日～)



施設長 ちょっと news

佐々木 千香

昨年は施設長とし未熟なところ、皆様にはご理解とご協力ありがとうございました。

先日、まごころ館に入居されているご家族の方から親戚の方の入居を考えているので資料をほしいとのお話がありました。私たち介護を提供している施設にとって、現在入居している方のご家族からの紹介は現場のスタッフは勿論のこと、施設の職員全員がうれしく思うことです。介護するスタッフの励みになり、介護の楽しさに繋がります。単純な私は喜びばかり味わっていたのですが、その対応をしたスタッフが、「施設長、紹介での入居はとてもうれしいことですが期待を裏切らないように頑張らないといけませんからね」と。そこで単純な私は、またまたうれしかったわけです。自分たちの仕事に責任を持って頑張ってくれているわけですから……。

今年は、社会福祉法人の基準の変更、介護保険制度の変更もありと色々厳しくなってきます。

皆様に安心して暮らせていけるよう今まで以上に気を引き締めて頑張っていきたいと思いました。まだまだ、発展途上のまごころ館ですが、見守っててください。



おいしい畑 ~旬菜一皿~

畑はそろそろ冬の端境期。育つ野菜が少なくなり少しさみしげな様子ですが、今が旬の人参や白菜を見ると、寒さにあたって負けて甘



みを増す冬野菜のたくましさを感じることができます。ちょっと寒いけれど、お天気のいい日は外に出ると気持ちがいいです。宿根草が少しだけ芽を出していたり、春が待ち遠しいです。

畑の野菜を使った薬膳料理教室を開催しました。



長ネギや里芋、人参など旬の野菜を活かした体がぽかぽかに温まるメニューでした。

コラム 心の引き出し Masa. Okada

「命」という「時間」

「命は誰でも持っています。命とは、時間を使うことです。子どものときは、自分のためだけに使うことができます。大人になると、その時間を”人のために”使えます。それが命（時間）の使い方です」—104歳の医師、日野原重明先生の言葉です。

「光陰矢如」（黄山谷の詩）や「光陰流水」（願氏家訓）という言葉がありますが”月日の過ぎ去るさまは速い”という教えです。歳をとると時々、時間が長く感じたり短く感じたりしますが、それが「命」だと思ふことがあり”時間”の大切さを感じます。

満月や花を眺めながらゆっくりと楽しむ時間、友と語りながら惜しむように過ごす時間、それが”命の営み”なのだと感じるとき、誰かのために何ができるのかを考えます。

「介護」の時間は、人のために使える大人の時間で、貴重な「命」の時間だと思っています。

平成28年11月27日に定期交流会を開催しました

生活相談員・介護支援専門員 今関 勇太

平成28年11月27日(日)14時～まごころカフェにて定期交流会を開催いたしました。約30名の方々にご参加頂きました。お忙しい中お集まり頂き、ありがとうございました。今回は介護職員を交えて、各ユニット毎に分け、普段は聞けない話など色々な話をさせて頂きました。次回は平成29年5月下旬に開催する予定です。

パート・有償ボランティア 大募集

応募資格	16～70歳位までの元気な方 (短時間・有償ボランティア・無資格者大歓迎!)
業務内容	入居者様の介護・食事の準備や片づけ・清掃 見守り・無農薬農園の草むしり等 (応相談)
勤務地	特別養護老人ホームまごころ館四街道 (国道51号沿い)
時間	6:30～18:30の間で応相談(週1、2h～可!)
給与	時給900円～ (資格のない方・有償ボランティアの方850円～)
待遇	交通費支給・制服貸与・日曜日時給50円UP

応募先
TEL 043-312-5556 (佐々木) 受付時間 9:00~17:00

啓蟄 陽気に誘われ、土の中の虫が動き出す頃のこと。一雨ごとに春になる、そんな季節の気配を感じながら。
(新暦ではおおよそ三月五日～)

春分 太陽が真東から昇り、真西に沈む日のこと。昼と夜が同じ長さになる春分の時期は二十四節気の大きな節目の一つ。
(新暦ではおおよそ三月二十日～)