

真心とサービス
since 1972

西山苑だより

nishiyama-en

社会福祉法人 西山苑 理事長 荷見源成
特別養護老人ホーム/通所介護/訪問介護/居宅介護支援/配食サービス/保育園

〒313-0014 茨城県常陸太田市木崎二町 937 番地の 2

TEL 0294-72-3500 FAX 0294-72-3915

No. 39 号

平成 27 年 12 月

発行責任者

施設長 柏保男



輝け 2016

～ 温かい 施設を目指して ～

師 走

施設長 柏保男

年の瀬を迎え、お忙しい日々をお過ごしの中、本誌をご覧いただき誠にありがとうございます。

私も社会福祉法人西山苑が、この一年を無事に終えることができますことは、ひとえに利用者様、家族様、各関係者の皆様のご支援ご協力の賜物と存じております。西山苑は、皆様方への感謝を常に忘れることなく 2016 年を迎えます。そして、更なるサービスの向上に努め、安心・信頼できる施設を目指し、12 月 31 日の日の入りに感謝の気持ちと、元旦初日の出には新たな決意を込めます。

皆様におかれましては、向寒のおり、いつそこの「自愛と、迎えます新年におきまして、ますますのご発展とご健康を心から祈念申し上げます。



10月14日 バイオリンコンサート

秋は芸術・音楽と様々な催しにぴったりの季節です。そんな中、今年もイギリスでプロのヴァイオリニストとして活躍している牛草春さんと、お母様のピアノ演奏によるコンサートが行われました。
はすみ保育園の園児の歌に合わせての二重奏に、利用者様も手拍子を打って盛り上がりました。



10月15日 運動会 2・3階

「頑張れ！頑張れー！」とお互いに声を掛け合う大歓声の中、利用者様と園児合同で運動会を行いました。



げ入れていました。白熱した戦いが写真から伝わってくるようです。



10月28日 保育園日常交流 3階

ハロウィンを控え、園児達がお菓子入れを作り、苑に遊びに来てくれました。利用者様も一緒に画用紙をハサミで切ったり、テープを貼ったりとお手伝いをしました。個性豊かなコウモリのバッグが出来上がりました。



10月30日 ハロウィン 2・3階

園児達がマントをはおり仮装して遊びに来てくれました。利用者様も普段とは違う雰囲気味わい、お菓子

を渡してくれました。最後は握手をして、にぎやかな時間を過ごしました。



11月5・7日 紅葉ドライブ 2・3階

3日間お天気にめぐまれ、竜神峡や玉簾の滝方面へ出かけました。紅葉は少し早いかなあと心配しましたが、所々色付いており、皆様喜んでいました。



11月11日 老人福祉大会 2階

パルティホールで行われた老人福祉大会に利用者様と行ってきました。市内保育園の発表・はすみ保育園の発表を顔をほころばせて見ていました。又、はすみファミリーとしてステージ袖に参加してきました。帰りに夢庵で好きなメニューを選び食べ、楽しいひと時を過ごしました。



11月20日 三葉会 歌謡ショー 3階

3階フロアで歌謡ショーが行われました。懐かしの名曲や、聴きなれた曲などが披露され、利用者様の中には一緒に口ずさむ方もいらっしゃいました。青春時代にタイムスリップしたようなひと時でした。



11月21日 BBQ

この日は、保育園の園庭でバーベキューをしました。豚肉、しいたけや玉ねぎなどを利用者様と園児達の目の前で焼いては、召し上がっていた頂きました。秋晴れの中、美味しい食事を満喫しました。



11月28日 保育園発表会 3階

はすみ保育園の発表会が生涯学習センターで行われ、特養3階利用者様と一緒に来りました。音楽に合わせて手拍子をされたり、子ども達の可愛い衣装姿を見て「可愛いね」と笑顔が見られておりました。



11月29日 歌笑会 歌謡ショー

懐かしい歌の数々に歌笑会では定番の職員とのデュエットなど、時間を忘れるほど皆で歌い笑い大いに盛り上がりしました。



11月30日 ツリー飾り付け

今年も1階エレベーター前の大きなクリスマスツリーに、サンタやトナカイなど、たくさんのおナメントを選びながら飾り付けをしました。園児の可愛いししぐさにほっこりとするひと時となりました。



12月4日 保育園発表会

和太鼓やお遊戯など、園児の一生懸命にがんばる姿に利用者様の皆様は目を細めて、にこやかな顔で見えていました。



12月7日 クリスマスぼっくり

こつこつ集めた大きな松ぼっくりに、園児と一緒に飾り付けをしました。キラキラ光るビーズや、雪のように見せた綿でおめかしした、手のひらに乗る可愛いツリーが完成しました。



●合同避難訓練 10月14日

西山苑はグループ内施設との合同訓練にも参加し、災害時の協力連携体制の強化を図っています。

今回の訓練では西山堂病院からの出火に職員が駆けつけ、消火及び患者様の避難誘導を行いました。また、「煙体験ハウス」の中を歩き、視界ゼロの恐怖を体験しました。



●職員勉強会 11月11・24日

感染症対策 講師 齋藤副施設長
感染症の種類・予防策、発生した場合の対処法など、とてもわかりやすく学ぶことができました。



西山苑からのお知らせ

感染症流行の時期となりました。予防の為、温度・湿度管理を実施しております。適時の換気の他に、日中2回10時・14時に5分間の換気を行っております。また、居室での加湿器の使用は湿度過多となり、カビなどのアレルギーの原因になり易い為、今年度から原則使用せず様子を見ることとなりました。この時期、室温20度・湿度40%が結露も発生しづらく最適といわれております。

感染症を持ち込まない・持ち出さない事を徹底する為、ご面会の方はマスク持参・着用の徹底(お願い)と面会簿記入の際、咳・発熱・下痢の症状チェックをしていただく事としております。ご理解・ご協力をお願いいたします。

尚、感染症流行の懸念が高い場合は、施設内感染対策委員会にて検討し面会の制限・中止をお願いする事がございます。基本的に、身元引受人の方へ連絡させていただきます。ご面会の多いご兄弟・家族様・知人・友人へのご連絡もお願いいたします。

通所介護 西山苑

◆芋煮会 11月6日



たくさん野菜を入れて作った芋煮汁。皆様で協力して美味しくできました。



◆七五三プレゼント 11月9〜13日

カードなどを製作し、可愛い保育園児にプレゼントを渡しました。



◆秋の遠足 11月16日

秋晴れの中、里美のかかし祭りに行ってきました。こめ工房で外食・買い物をし、気分転換を図ることができました。



◆しめ縄飾り作り 12月7〜12日

慣れた手つきで藁をよじり、素敵なしめ縄飾りができあがり、新年を迎える準備ができました。



デイサービス冬支度

しめ縄飾りの準備で藁をすいたり、折り紙で飾りを作ったりしました。今年は102個の干し柿作りも行いました。美味しくできるでしょうか？



◆展示作品 秋から冬

11月：深まる秋をイメージし、紅葉やイチヨウの葉を飾りました。ふくろうも登場です。



12月：クリスマスリースやサンタに変装したふくろう。池には白鳥も来ています。



お家でできる 簡単リハビリ⑥
〜皆さん、元気に笑顔でリハビリ体操始めますよ〜



STEP1

ゆっくりと肘を上には伸ばします。



皆さん、お変わりありませんか？
五回目のタオル体操です。
準備はできましたか？ では始めましょう。
今回は**猫背を予防する体操を2種類**紹介します。第一回でも紹介しましたが、背骨のゆがみで臓器が圧迫されると、一回で吸える酸素量を減らし、身体を慢性的な酸欠状態に陥らせ、代謝を悪くし、しいては生活習慣病の原因になることもあります。

STEP2

そのまま肘ををゆっくりと曲げタオルが頭の後ろ側に行くようにします。(痛みのある時は無理しないで下さい)



※勢いよく行くと筋肉を痛めたり、ケガの原因になりますので注意して行って下さい。



【モデル／訪問介護大内】

STEP2

ゆっくりと後ろに動かす(動かせる範囲で無理せず5~10回行いましょう)



STEP1

お尻の幅でタオルを後ろ手に持つ。



訪問介護 西山苑

喉が痛い時には

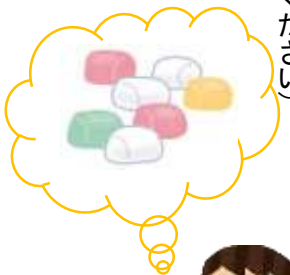


痛み上がりなどで、喉や胃が荒れて痛い時の応急処置として便利なのが、なんと、「マシユマロ」！

マシユマロに含まれているゼラチンが喉や胃壁を優しく包み込み、炎症や痛みを和らげてくれます。

その理由は、マシユマロの語源「マシユマロウ」(ウスベニアオイ)と言う植物。

ウスベニアオイは、アントシアニンを豊富に含み、抗酸化作用と血管新生作用、視覚機能改善効果や粘膜を保護する作用。胃炎や咽頭炎、気管支炎などの炎症を抑える効果もあり、昔は薬として売られていたそうです。喉が痛いと感じたら、マシユマロをポイツと口に入れてみてはいかががでしょうか？(喉に詰まらないようお気を付けてください)



生活コラム

新型ノロウイルス

2015 新型ノロウイルスに厚生労働省が注意喚起をしています。

今年1月から国内で発生したノロウイルスが、過去にはない新型のものだったことが判明しました。遺伝子型は「GII. 17」従来からのノロウイルスが変異したものです。



症状は吐き気、嘔吐、下痢。ひどくなると脱水症状と従来のものと同じです。予防法は、やはり手洗いうがいの徹底。特に手洗いは手のひら、甲から指の間、爪の中までしっかりと洗い、流水で15秒以上流す。これを2回繰り返す。

すとかかなり効果的です。また、次亜塩素酸が有効なので手を洗った後はこれで消毒しましょう。キッチンハイターなどを水で薄めてスプレー容器に移して、部屋の殺菌に使用するのもよいでしょう。今後新しいノロウイルスが出てくる可能性が高いので、みなさん注意しましょう。

1・2月の行事予定 (変更の場合有)

お参り カラオケ SUNカフェ お節
おとそ祝 初詣 書初め 七草粥 節分
バレンタイン

シリーズ介護食⑩ 豆腐のブラマンジエ



高齢になると食が細くなったリ、歯が弱ってうまく噛めなくなり、栄養状態が偏って

ることがあります。ゼラチンとお豆腐などたんぱく質が豊富なブラマンジエ、バレンタインにいかがでしょうか。

材料

- 粉ゼラチン 20g 牛乳 200cc
- グラニュー糖 30g 生クリーム 100cc
- 絹豆腐 80g ミルクココア 小さじ1
- インスタントコーヒー 大きじ1
- バナナ エッセンス 適宜

作り方 (5人分)

- ゼラチンは水に振り入れ、ひと混ぜし、1〜2分ふやかす。
- 豆腐は裏ごしして滑らかにし、ボールに入れておく。生クリームは6分立て位に泡立てしておく。
- 鍋に牛乳、グラニュー糖、ココア、コーヒーを入れ火にかけよく混ぜる。湯気が立ったら火を止め、ゼラチンを入れよく溶かす。
- 豆腐のボールに③を少しずつ入れ、生クリームも入れて混ぜる。バナナエッセンスを加える。
- 水でぬらした型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

認知症の人の口腔ケアと食支援・ユマニチュードで口腔ケアと食支援研修

2階介護職 花田 佳也

高齢社会とともに認知症の人も増加傾向にあり、とても身近な病気といえます。認知症ケアは決して特別なものではなく、知識を持つてきちんとした対応を行うことで、利用者の安定や介護者の負担軽減などに繋がると思いました。

ユマニチュードの講演では「見つめる・話しかける・触れる・立つ」を基に、人間として尊重するということを再確認しました。今後介護していく中の手段の一つとして使っていければと思います。今回の研修は認知症、ユマニチュードを改めて学べるよい機会でした。

ボランティアの皆さま

根本商店 アヒルの会 カナリア
牛草春・由美 三葉会 歌笑会 日立製作所通勤会 理容組合常陸太田支部(有償)

実習・体験学習の皆さま

太田小学校(11名) 峰山中学校(10名) 太田第二高等学校(16名) ※10月下旬〜12月中旬 順不同 敬称略

日々歳々 27

今回は2階にお住まいの菊地みさを様をご紹介します。

11月に入所され、苑での生活にやっとな慣れてこられたかと思えます。最近では歌がお好きということ、好きな歌手の話などをしてたくさん笑顔が見られます。

職員の声掛けに対し、面白い返答をしてくれたりとユニークな一面もあり、これから色々な菊地様を発見できたらと思います。どうぞよろしくお願いします。



編集後記

来年は申年。いいことや幸せがやってくる年とする説があります。利用者様にも、たくさん感動を見て、聞いて、味わっていただける生活をお届けしたいと思います。

