

真心とサービス  
since 1972

# 西山苑だより

nishiyama-en



No. 40 号

平成 28 年 2 月

発行責任者

施設長 柏保男

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

## 春一番

～ 温かい 施設を目指して ～



ご挨拶

施設長 柏保男

平成 28 年を迎えたのも束の間、既に立春をすぎ、2 月となりました。遅ればせながら今年の皆様のご多幸をお祈りしつつ、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

今年も、インフルエンザが流行しており、施設内感染が起こらないよう緊張感を持って、支援させていただいている毎日です。持ち込まないことが大前提ですので、職員はもとより、ご面会の皆様も体調の優れない時の面会は、ご遠慮いただくようお願い致します。

今しばらくは、寒さが続くとは思いますが、着実に春の訪れを感じます。新年度に向けての準備と同時に、質が高く、皆様に満足していただける多くのサービスを提供できるよう思案中です。成長し続ける施設であるよう、今後も努力してまいります。

寒中の折、どうぞ皆様、ご自愛ください。





12月25日 クリスマス会 2・3階

はすみ保育園の園児の歌の発表の後、利用者様に変装したサンタさんが登場すると園児たちは飛び上がって大喜び!! サンタさんからお菓子をプレゼントされた園児たちの笑顔を、利用者様も嬉しそうに見ていました。



12月28日 もちつき

職員や園児が頑張って餅をつく姿を見ながら、大きな声で声援を送られていました。 ※詳しくはwebで

山苑 ユーチューブで検索すると動画が見られます

山苑 ユーチューブで検索すると動画が見られます



1月1日 初日の出 2・3階



今年一年の健康を祈りました。



1月1〜3日 正月行事 2・3階

元旦には、一人ひとりおとそを飲み一年の抱負などをお話していただきました。2日、3日には、西山苑内に設置された西山神社でお参りをし、おみくじを引いたりカルタや書初めをして、お正月気分を味わいながら過ごされました。



1月2・3日 初詣ドライブ 2・3階

お天気にめぐまれた2日間、暖かい服装で初詣に行きました。午前中から一般客で賑わっており、一人ずつ

お賽銭を入れてお参りし、なかには長い間熱心に手を合わせる利用者様もいらっしゃいました。皆さんの願いが神様に届きますように。



1月22日 お店屋さんごっこ 2・3階

園児がアクセサリーやラーメンなどの食べ物、毛糸やトレイを再利用しながら作りました。

当日は可愛い店員さんが一生懸命接客してくれました。その姿を利用者様皆さん目を細めて「可愛いね」と眺めていました。







今年一年の健康を願って、赤鬼・青鬼に向かって「福は内、鬼は外」と大きな声で叫びながら豆まきをしました。その後は、鬼型のペットボトルを使ったボウリングや、鬼に向かって玉いれをし、皆で楽しく過ごしました。

2月3日 節分 2・3階



2月14日のバレンタインデーを控えて、保育園では園児と利用者様の交流会が行われました。利用者様から渡されたお菓子の中には、当たり付きの物もあり、園児はとても喜んでいました。笑顔あふれる会となりました。

2月12日 バレンタイン



●壁面作成(2階) 表紙



新年ということので、赤富士・鷹・ナス・鶴・亀・七福神と縁起の良い物を集め、貼り絵を作成しました。



七福神はフェルトを貼り合わせてみました。2月には壁面に梅の花が咲きました。3月もお楽しみに!!



●避難訓練 12月17日

今回の訓練では、夜間の出火を想定し初期消火・通報・隣接建物への避難と消火用散水栓による放水を中心

に訓練を実施しました。12月3日より通報先がこれまでの市消防本部から「いばらき消防指令センター」へ移行になりました。もし詳細に尋ねられていました。もし実際に火災が発生した場合でも、誰もが慌てずに落ち着いて通報でき質問に答えられるように今後の訓練に生かして参ります。



平成27年の祝(職員)

結婚しました



小野千瑛(旧姓柴/3階介護職) 浅野正人(2階介護職) 篠田聡(相談員)・明子(旧姓大森/主任保育士) 山縣優一(2階介護職)・千秋(旧姓天下井/栄養士)

赤ちゃんが生まれました



小野千瑛 佐野恭子(3階介護職) 山縣優一・千秋



●3・4月の行事予定(変更の場合有)

お参り カラオケ SUNカフェ  
ひな祭りドライブ ホワイต์デー  
卒園児へプレゼント お花見ドライブ



短期入所利用者様へ

2月上旬より、内部資料として顔写真の撮影を西山苑ご利用の際ご同意頂ける方から撮影させていただいております。短期入所ご利用時、家族様・本人様へお話しさせていただきます。

定期・不定期でご利用いただく方もいらっしゃる状況の為、職員が利用者様のお顔とお名前が一致しないと、薬などの間違えに繋がる恐れもございますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

尚、個人情報も踏まえ厳重に管理させていただきます。写真撮影を同意できない方は、ご遠慮なくお話しください。撮らせていただいた顔写真は、本人様・家族様より開示の申し出があった際は、開示させていただきます。



通所介護 西山苑



◆初詣ドライブ 1月4～9日  
穏やかな気候に恵まれ、若宮八幡宮へ行きました。今年も一年よい年になりますように。



◆クッキング 1月11日

五平餅と白菜のおかか和え&菜花のからし和えを作りました。菜花は西山農園で収穫したものです。



◆節分行事 2月1～3日



鬼に目掛けて「鬼は外」



◆縁起物製作 2月8～13日

風船に新聞紙と和紙、お花紙を貼り今年の干支の申の起き上がりこぼしを作りました。





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

浅めに椅子に腰掛けます。  
動作はゆっくり大き  
くを意識して行って  
ください。

皆さん、こんにちは。  
お変わりありませんか？  
第六回目は、腸腰筋を鍛える運動で  
す。準備はできましたか？ では始め  
ましょう。

## STEP2

両手で椅子の脇をしっかりと掴んでく  
ださい。写真のように、右足をなるべく  
高くあげ、5秒間止めゆっくり下  
ろします。(高く上げ、止めることで  
歩く時に必要な 腸腰筋が刺激され  
ます)



## STEP3

次に、左足も同様にゆっくり、大  
きく動かす事を意識しながら高く  
持ち上げ、5秒間止めておろしま  
す。  
この運動を3～5回行い、太もも  
の筋力を高めてみて下さい。  
※ 無理せずに行ってくださいね。



腸腰筋とは、腰椎と骨盤をつなげて  
骨盤を安定させたり、骨盤の回転を  
サポートする筋肉です。腸腰筋が衰  
えると、骨盤が歪むことで神経や血  
管が圧迫され血行不良となりむくみ  
や冷え症になってしまいます。

【モデル／訪問介護大内】

## 訪問介護 西山苑

### 一セ電話詐欺に注意

年々手口が巧妙化しています。後  
悔しないためにも詐欺から身を守る  
ように備えましょう。

詐欺にも、オレオレ詐欺、利殖勧誘  
詐欺、架空請求詐欺、マイナンバー交  
付に伴い最近最も多く聞かれる詐欺  
が還付金詐欺です。市役所や税務署  
の職員をかたり「税金や医療費を還  
付します」と言って「コンビニ」などのAT  
Mに誘い出して操作させようといま  
す。

### 対策

ATMの操作で還付金などを受け  
取る事はできません！ 市役所や税  
務署の電話番号を電話帳で調べて確  
かめましょう！



- すぐお金を準備しない！
- 家族や友人に相談する！
- 待ち合わせしない！
- キャッシュカードを渡さない！
- 郵便・宅配便で送らない！
- 取りに来て渡さない！

「今日中に・・・、いますぐに・・・、大  
金が必要・・・」って普通ありますか？  
お気をつけください。



**生活コラム**

**花粉症対策**

外出時にはマスクを忘れずに身につけ、帰宅時は身体についた花粉をしっかりと落とし、帰宅してから家の中へ入るようにならしてください。洗濯した衣類なども花粉の飛散量の多い日は、できるだけ部屋干しするようにしましょう。

**食生活でのアレルギー対策**

食生活では肉を少なくして魚を食べること。野菜は根菜類を多く摂るようにしましょう。和食に近づけた献立、それを一日3食摂る。また規則正しい生活を心がけ、刺激に負けない身体を作りましょう。

**コレを食べて乗り切ろう！症状を和らげる身近な食品！**

**バナナ**

▼ 抗酸化物質。ポリフェノールが豊富に含まれています。その中でも香料のオイゲノールに免疫反応を調整する働きがあり、炎症症・アレルギー作用の効果がります。

**レモン**

▼ ポリフェノールが豊富で、中でも「タンニン」「ムチン」がアレルギーを引き起こす抗体から呼吸器・鼻の粘膜を守る働きをします。

※ シソ・玉葱・ニンニク・ふき・ワサビ・トマト・蕎麦なども効果があります。

**シリーズ介護食⑩ ひな祭り**

ご家族皆さんで楽しみたい行事食。今回はひな祭りのおひな様、おだまり様をイメージした介護食をご紹介します。とろみ剤を用いているので、嚥下が難しい方でも召し上がれます。

**材料**

粥 400g 菜飯の素 適量  
 鮭フレーク 30g 水 100ml とろみ剤 18g 塩 少々 【粉寒天 10g 十水 250ml】

**作り方** (2人分)

- ① 粥を4等分し、A 1/4に菜飯の素と水 50ml、とろみ剤 4g、B 1/4に鮭フレークと水 50ml、とろみ剤 5g、C 残りに水 50ml、とろみ剤 9g、を入れ、それぞれに少量塩を加えて攪拌させる。
- ② 粉寒天に水を加え、火にかけて溶かす。
- ③ 小さな鍋を3つ用意しAと② 60ml、Bと② 100mlを沸騰するまでそれぞれ火にかける。
- ④ プリンカップなどを2つ用意し、Cを半量ずつ入れ、その上からA、Bを入れ、冷やし固める。



**研修報告** 介護現場における腰痛予防対策と安全衛生管理

主任生活相談員 岩間 繁

社会福祉施設での腰痛件数は、10年間で約2.7倍に増加しています。腰痛の原因として動作・個人・環境の3因子が関係していること、予防策として体幹トレーニングやストレッチ運動が大切なことを学びました。

また職場の安全衛生管理において、入社時や定期的な教育の実施と安全活動、管理体制の重要性を学び、特に5S活動(整理・整頓・清掃・清潔・しつけ)の大切さを改めて感じました。清潔感のある快適な職場環境作りを努めること、また自身のスキルアップに繋がるような様々なことにチャレンジしていきます。

**ポランティアの皆さま**

根本商店 アヒルの会 カナリア あゆみの会

**実習・体験学習の皆さま**

リリー保育福祉専門学校(3名)  
 ※12月下旬〜2月中旬 順不同・敬称略

**日々歳々 28**

今回ご紹介するのは、2回目となる、3階にお住まいの黒羽サイ様です。

黒羽様は、お話や歌を歌うことがお好きで他の利用者様に声をかけては話をして一日を過ごされています。ユニークなお話でフロアがとても和みます。これからも3階のムードメーカーとして元気にお過ごしください。



**編集後記**

梅の花も咲きはじめ、少しずつ春の足音が聞こえてきました。皆さんにはどんな春の便りが届いていますか？これから来る春本番を全身で感じて楽しみましょう。