

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. 42 号

平成28年6月

発行責任者

施設長 柏保男



夏がそこまで



～ 温かい 施設を目指して ～

六月 水無月

施設長 柏保男

梅雨空が恨めしいこの頃、気温も湿度も高く、皆様の体調が気になるところです。また気象庁によると、今年の夏は記録的な猛暑が予想されており、どうぞ皆様ご自愛くださいませよう祈念しております。

さて、4・5・6月の清々しい季節には、様々な企画が催され、平成28年度重点目標である「溢れる笑顔」をたくさん見出すことができました。本誌の中でご紹介させていただきます。

7月は、法人の中で最大のイベント「西山苑夏祭り」が7月31日(日)に行われます。今年のテーマは、**サマーランドにしまえん「みんなでワッショイ! 2016 夏」**。大家族ならではのおもてなしを皆様へお届けします。あらゆる世代の優しい交流がたくさん生まれますよう準備に奮闘中です。利用者様関連の皆様はもちろん、一般の皆様のご来苑も心よりお待ちしております。



5月1日 ヴァイオリンコンサート

今年も牛草春さんによるヴァイオリンコンサートが行われました。クラシックをはじめ、童謡、歌謡曲の数々を披露していただきました。

ヴァイオリンにより曲の雰囲気も変わり、つい引き込まれ新鮮な気持ちで聴くことが出来ました。美しい音色とともに、心穏やかな時間を過ごしました。



5月2日 子どもの日交流会

2・3階



利用者様から、はすみ保育園の園児へお菓子和鯉のぼりをプレゼントしました。各フロア内にはた

くさんの笑顔が溢れていました。

5月7・8日 母の日 2・3階

カーネーションを持って記念写真を撮りました。お祝いの花のアレンジメントを見て、『きれい』と感動されました。これからも元気で過ごしてください。



5月8日 散歩 2階

お天気が良かったので、苑周辺をお散歩しました。道端に咲いていた花を摘んでお土産に。

外の空気は美味しいと喜んでいただけました。



5月9・11日 海浜公園ドライブ 2・3階

五月晴れの中、入り口からネモフィラの丘までゆっくりケシの花や金魚草を見ながら進んで行くと、突然、一面水色に染まった丘が現れました。『きれいだね』『広いね』『気持ちが良いね』と、利用者様からも声が上がりました。苑の中では味わえない時間を過ごしました。



ネモフィラカラーいかがですか？

5月10日 竜神峡ドライブ 2・3階

風があり、鯉のぼりが泳いでいて動きがあったので、『たくさんある!!』だけではなく、『気持ちよさそうに泳いでいるねー』と利用者様たちも手をたたき喜んでいました。

バンジージャンプをする女の子を皆で応援し、飛び込んだ後『ご苦労さん!!』と大きな声をかけていました。なかなか見られないから、いい思い出になったよと喜ばれていました。



5月27日 三葉会歌謡ショー 2階

5名の方による歌謡ショーが行われました。ムード歌謡や美空ひばりなどの昔懐かしい曲や最新の曲の数々

を、時間の許す限り披露していただきました。

色とりどりのステキな衣装にみとれつつ、曲に合わせて手拍子をしながら、声を出しおおいに盛り上がりました。



6月6日 かみね動物園ドライブ

2・3階

この日は日立方面へドライブに行きました。

昼食は回転



寿司で、普段とは違う食事を楽しみながらとる事ができました。食後はかみね動物園へ。なかなか見る事のできない大きな動物を見たり、ライオンの大きな鳴き声に驚いたりと充実した一日を過ごしました。



6月8・9日 アクアワールド大洗ド

ライブ 2・3階

久しぶりの水族館で運よくイルカショーを観られ、楽しめました。お昼は海を眺めながら、皆さん美味しくうに海鮮丼などを召し上がりました。



●職員勉強会

4月13・19日 平成28年度事業計画について

講師 柏施設長 片岡副施設長 木村保育園園長



平成28年度社会福祉法人西山苑の重点目標について施設長が全職員に向け熱く語りかけました。

続いて、「施設介護部門」「在宅介護部門」「保育部門」の各責任者が、部門ごとに本年度事業計画について説明を行いました。

平成28年度 社会福祉法人西山苑重点目標

「癒し」、「優しさ」、「温かさ」と溢れる笑顔

- 1、期待される人材の育成と教育
- 2、満足度の追求と信頼の構築
- 3、安全で、安心できる介護・保育環境の提供
- 4、地域連携の更なる強化と充実

5月11・27日 「介護・看護技術の確認と安全ケアのため」を研修目的として、出来るだけ全員が参加できるように、受講日選択で同内容を2日間計画ヘルパー・看護師・相談員が参加しました。



安全な浣腸・座薬挿入等について講師 齋藤副施設長 少しでも快適に過ごしていただくためにも便秘解消が大切であることを学びました。

精神障がい者対応について 講師 鈴木2階副主任 精神疾患を抱えた入所者様の対応知識を深めるため、専門的内容が含まれていました。

夏祭りの開催について

毎年恒例の夏祭りが7月31日(日)10時～15時30分、西山苑とはすみ保育園を会場に開催します。建物全体をテーマパークにアレンジし、イベントパーク、フードパーク、アドベンチャーパークなどの楽しい催しをたくさんご用意します。ぜひ皆様お誘い合わせの上ご来場ください。



通所介護 西山苑

◆お花見ドライブ 4月18〜23日
今年も静峰公園の満開に咲いた八重桜を見に行きました。



◆春の運動会 5月9〜11日
個人戦にはハエたたき競争。団体戦は綱引きと玉入れを行いました。白熱した戦いでしたね。



◆春の遠足 5月20日
常陸大宮市に新しくできた道の駅かわプラザに行ってきました。久慈川沿いの風景を見ながらお弁当を食べ、買い物などを楽しみました。



◆手作りランチ 5月25日
春の旬、筍をたくさん使い筍ご飯、筍とフキの炒め煮、ポテトサラダを作りました。美味しく出来上がりました。



◆保育園児製作交流会 6月10日
保育園児と一緒に紫陽花を作りました。赤・青・ピンクと色鮮やかな作品が出来上がりました。



◆花菖蒲見物 6月13〜18日
満開の花菖蒲はともきれいでした。食堂で甘味を食べたり、買い物をしたりと楽しい時間を過ごしました。





お家でできる 簡単リハビリ

皆さん、元気に笑顔でリハビリ体操始めますよ



皆さん、こんにちは。

お変わりありませんか？

第八回目は、太ももの内側にある筋

肉(内転筋)を鍛える運動です。

準備はできましたか？ では、はじめましょう。

STEP1

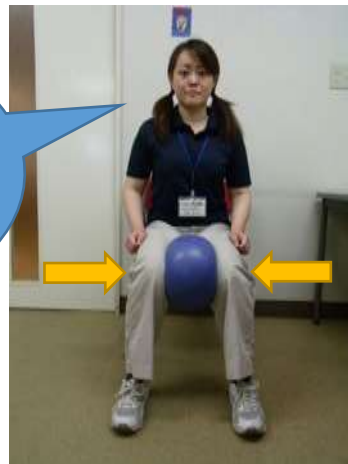
椅子に座り両膝の間にボールをはさみます。
まずは、優しくはさみましょう。



STEP2

ボールをつぶすように両膝を閉じます。
そのままの姿勢を 5 秒間維持します。

1、2、
3、4、5



STEP3

力を抜いて、これを5~10回繰り返します。
太ももの内側の筋肉を鍛えます。



内転筋が弱くなると、脚を閉じる力が弱くなってしまうます。ここが上手く動かないと骨盤の安定に関わってきます。骨盤の底にある筋肉が緩むあるいは弱る事で尿漏れが起こります。そして、その骨盤底筋と言うのが内転筋とつながっているのです。小さな筋肉なので見逃しがちですが、人体に不必要な部分はありません。しっかりと活動させていきましょう。

【モデル／訪問介護大内】

訪問介護 西山苑

火災に注意



最近、身近なところで大きな火災が発生したのは記憶に新しいところです。

一人暮らしの高齢者が夕食の支度中に、虫を退治しようと殺虫剤を噴霧したところ、コンロの火が燃え広がったそうです。自分で何とか消火しようとしたが消し止められず、消防署に通報したとか。

これから虫の発生時期ですね。

火の点いているところでの殺虫剤噴霧はとても危険です。

虫を見つけて殺虫剤を持ったから、まず火の元確認、それから噴霧してください。

そして、万が一火が出てしまった時は、迷わず消防署に通報し、自分や周りの皆さんの安全確保を第一に考えて行動して下さい。



生活コラム

熱中症

近年増加している熱中症、自分でできる対策を心がけましょう！

ポイント1 体調を整えましょう

睡眠不足や風邪気味、体調の悪い時は、暑い日中の外出や、激しい運動は控えましょう。

ポイント2 服装に注意！

通気性の良い服を着て、外出時には帽子をかぶりましょう。

ポイント3 こまめに水分補給

「喉が渴いた!!」と感じた時は、すでに水分不足...かも。

定期的に少しずつ水分補給。特に夏場は汗と一緒に塩分も失われるので、スポーツドリンクなどもおすすめ。

ポイント4 年齢も考慮に入れて

発育途中の子どもや、体力が衰え始めている高齢者は熱中症になりやすいので、年齢を意識して早めの予防を心がけましょう。

配食弁当②



献立 6月のメニューより抜粋 687 kcal
 ご飯 焼き豚 シュウマイ 厚揚げとキャベツのソテー 昆布巻 三色生酢 ワカメスープ



ひと言 メインの焼き豚はブロック肉

を使用し生肉から調理しています。西山苑の配食はほぼ手作りです。まごころのこもった美味しいお弁当をぜひお召し上がりください。

一部を除く太田・瑞竜・峰山中学校区の独居、または高齢者世帯(65歳以上)の方に、

祝日を除く月曜から金曜日まで西山苑の厨房で作った夕食のお弁当を届けています。

お申し込み、お問い合わせは常陸太田市役所高齢福祉課へ ☎0294-72-3111

研修報告

精神障がい者の対応について

2階副主任 鈴木奈々
 2日間精神障がい者支援についての研修に参加してきました。研修の目的は精神科に入院されている方で、

高齢となり、高齢者施設への入所対象の方を受け入れていくための基本的な精神疾患の種類(うつ病、躁うつ病、統合失調症など)、事例に基づいた対応法、入院の経緯、投薬についての基本などを学んできました。

今後精神疾患を持つ利用者様を受け入れていくためには、私たち介護者が知識を持ち、その方にあつた対応を学んでいかなければならないのだと強く感じました。

ボランティアの皆さま

根本商店 アヒルの会 カナリア
 あゆみの会 牛草春・由美 三葉会

若鮎会
 理容組合常陸太田支部(有償)

実習・体験学習の皆さま
 太田第二高等学校(12名) リリーこども&スポーツ専門学校(2名)

※4月下旬〜6月中旬 順不同 敬称略

日々歳々 30

今回は、3階にお住まいの望月實様をご紹介します。

望月様は運転手としてバスやタクシー会社で働き、定年まで勤め上げました。無事故・無違反で国から表彰されたこともあるそうです。趣味はカラオケ・書道・釣り・陶芸など多趣味で、最近はずルにも挑戦しています。

苑での生活も1ヶ月が過ぎました。慣れない部分もまだまだあるかと思いますが、これからたくさんの方の行事に参加して、健康で楽しくお過ごしくださいね。



編集後記

今年も早いもので半年が過ぎました。梅雨に入り、ジメジメと蒸し暑い日が多くなりました。こまめな水分補給、睡眠を多めにとり、体調管理に気をつけましょう。

