

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. 45 号

平成28年12月

発行責任者

施設長 柏保男

## 新年にはばたけ

～ 温かみのある 施設を目指して ～



師走

施設長 柏保男

本誌をご覧くださりありがとうございます頃、皆様におかれましては、慌ただしい年の瀬又は、穏やかな新年をお迎えになりましたところでしょうか。いずれにしましても今冬は、感染性胃腸炎やインフルエンザの猛威が例年以上と言われ、厳寒の折、どうぞご自愛下さいますようお願いしております。

さて、私も社会福祉法人西山苑が穏やかに2017年を迎えられますのは、ひとえにご利用者の皆様、家族様、地域の皆様、関係機関の皆様の協力、ご支援の賜物と存しております。

西山苑は、皆様方への感謝の気持ちを持ち続けながら、2017年を刻み、さらなるサービスの向上を目指します。移り変わる時代のニーズを吸い上げる努力を怠ることなく、皆様のご要望にお応えし、喜んでいただけるサービスを絶え間なく模索し続けてゆきます。皆様のご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願ひしますとともに、2017年のご健康とご発展を心からお祈り申し上げます。

10月25日 合同運動会 2・3階

秋の一大イベントとして利用者様と  
はすみ保育園の園児が合同で運動会  
を行いました。

ボール回し、玉入れ、パン食い競争と  
どの競技も白熱した戦いが行われま  
した。一番盛り上がったのは何といっ  
ても『パン食い競争』。手を使ってはい  
けないというルールでしたが、うまく  
口でくわえる事ができず、皆さん苦  
戦していました。運動会終了後には、  
笑顔で美味しいクリームパンを頬張  
っていました。



10月27・28日 合同ランチ 3階

2日間に渡り、3階フロアにて園児と  
利用者様の合同ランチが行われまし  
た。美味しい食事と楽しいおしゃべり  
で、にぎやかな時間を過ごしました。



10月28日 三葉会歌謡ショー 2階

素敵な歌声や衣装に  
魅了され、皆さんウ  
ットリした様子で聞  
き入っていました。  
知っている曲が流れると、懐かしそ  
うに歌を口ずさんでいました。



10月31日 ハロウィン 2・3階

ここ数年盛り上がりを見せているハロ  
ウィンイベント。西山苑でも利用者様  
と園児が、仮装をして老健はすみ敬  
愛と西山堂病院にお菓子をもらいに  
回りました。『トリック オア トリー  
ト(お菓子をくれなきゃいたずらす  
るよ)』という子ども達の明るい声に、  
皆元気をもらいました。



11月9日 老人福祉大会

パルティール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。  
市内の保育園やはすみ保育園の子ど



11月10・12日 ドライブ 2・3階

3日間にわたり、竜神峡・玉簾の滝方  
面へ紅葉ドライブに行ってきました。  
苑の中で見る笑顔とは、また違った  
笑顔を見ることができました。  
紅葉の時季とあって、少し冷たい風で  
したが、楽しい時間を過ごしました。





12月 14日 リース作り 2階

クリスマス間近とあって、利用者様とリースを作りました。少し細かな作業で大変でしたが、ふわふわボンボンで、かわいいリースが出来上がりました。クリスマス感いっぱいフロアが

さらにクリスマスらしくなりました。



12月 20日 クリスマス交流会 2階

保育園の子ども達が来て、素晴らしい歌の発表をしてくれました。

子ども達の元気な声で、利用者様の

寒さも吹き飛んだようです。利用者様より子ども達へリースのプレゼントもありました。



●窓清掃ボランティア 12月 4日



日立製作所常陸太田通勤会の皆様による窓ふき清掃を行っていただきました。平成15年から毎年12月に、今年で14回目

となります。すでに清掃慣れた総勢20名の皆様が貴重な日曜日に汗を流して頂きました。新年をピカピカな窓で迎えられます。感謝です。

●合同消防訓練 10月 19日

今回は西山苑に隣接する西山堂病院・ひたちの中央クリニック・老健はすみ敬愛との年に一度の合同消防訓練を行いました。

火災警報が鳴り響く中、応援者の協力を得て多数の仮想入居者を非常階段から避難させることが出来ました。また、消防指令センターへの通報や消火器と消火用散水栓の使用についても緊迫感ある訓練ができました。



●職員勉強会

11月 1・15日 介護安全対策 講師

大西雄氏(パラマウントベッド(株))

転倒・転落対策について、事例を踏まえての説明を聞くことで、有意義な勉強会でした。ベッド周りの環境作り、柵の位置などの安全性を再認識することができました。



感染症対策 講師 安田芳子氏(通所介護西山苑)

アルコール消毒液の適量や使い捨てマスクの裏表などについて、改めて知ることが多々ありました。正しい予防策を身に着けて、施設内に持ち込まない様努力していきます。



西山苑  
クリスマス  
装飾



### 通所介護 西山苑

◆芋煮会 11月 3日

手作りの芋がらや西山農園で収穫した白菜も入れ、11種類の具が入った美味しい芋煮汁ができました。



◆100円ショップでお買い物

11月14～19日

近くのお店に買い物に出かけました。

『これ本当に100円なの?』『これが欲しかったのよ』や『あと何個買えるかな?』など話しながら、皆様たくさんのお買い物を楽しまれました。  
『またこの次も連れてきてね』との声も聞かれました。



◆干し柿作り 11月 24日

大きな「蜂屋柿」でたくさん作りました。天気も良く甘くて美味しい干し柿が出来ました。



◆しめ縄飾り作り 12月12～17日

職員手作りのエビの飾りがメインに立派なしめ縄飾りが出来ました。来年も良い年になりそうですね。





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



## STEP1

【ひじを伸ばす運動】



- ① イスに深く座り、胸の前で手を組みます



皆さん、こんにちは。  
お変わりありませんか？  
第十一回目は、肩こりを解消する体操です。  
準備はできましたか？では、はじめましょう。

## STEP2

【首を横に曲げる運動】



- ① 正面を向いて力を抜き、右耳を右肩につけるように首を曲げます

- ② 息を吐きながら肘を伸ばしましょう。



(この時、首も一緒に前に倒し、手のひらを外側に向けま  
す)  
肘を元に戻し  
5~10回繰り返します

### 訪問介護 西山苑

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。寒さを感じると体の

肩こりは肩の周囲の筋肉が疲労したり、筋肉の中を流れる血流が滞り、老廃物が溜まっておこる症状です。こうした肩こりは、毎日の生活習慣に原因がある場合が多いようです。運動不足で血行障害を起こしていたり、肩周辺の筋肉が衰えてしまっていたり、肩こりに悩まされている人は一度、生活習慣を見直してみても、肩こりから解放されるかも知れません。

モデル／訪問介護大内



- ② 反対に左耳を左肩につけるように首を曲げます(反対側の肩を上げないように行い、5~10回繰り返します)

熱を逃がさないように血管が収縮するため急激な血圧上昇が起こります。この血圧の急上昇は、脳卒中・心筋梗塞を起こす原因の一つと言われており、普段高血圧でない人も注意が必要です。

### 入浴時のポイント

- ① 浴室と脱衣所を温めましょう
- ② 湯温は38~40度、入浴時間は10分程度を目安に
- ③ 湯船につかるときは半身浴がおすすめ

血圧が変動しやすくなるため、夕食直後や飲酒後の入浴は避けましょう。また、脱水を防ぐため、入浴前後にはコップ一杯の水を飲むようにして安全に入浴しましょう。

### 日常生活での注意点



- ① 防寒対策 入浴時だけでなく夜間のトイレや外出時の睡眠時間の確保 一日6時間以上の睡眠時間の確保
- ② ストレス解消 ストレスは血圧上昇に作用します。自分なりの方法で気分転換を図りましょう。



生活コラム

風邪をひかない体づくり

免疫力が低下すると、風邪をひきやすく、感染症にもかかりやすくなります。免疫力は加齢のほか、昼夜逆転の生活、寝不足続きなどの不規則な生活、心身へのストレスなどによっても低下します。

免疫力を高める具体的なポイント

- 喫煙を控える
- 良質な睡眠を十分とる。起床したら朝日を浴び、朝食をきちんと摂る
- 免疫力をアップさせる食材を取り入れ栄養バランスの良い食事を摂る(整腸作用のある食材|| ヨーグルト・納豆など 抗酸化作用のある食材|| 人参・トマトなど)
- 入浴時は、湯船に浸かってしっかりと体を温める
- 激しい運動は逆効果。おすすめは、ラジオ体操・ウォーキング・軽いストレッチ体操など

1・2月の行事予定(変更の場合有)

お参り 売店 カラオケ シルバー体操 SUNカフェ お節 おとそ祝 書初め 初詣 七草粥 節分 バレンタイン 保育園お店屋さんごっこ参加

配食弁当

献立 12月のメニューより抜粋 768 kcal

そぼろご飯 白身魚の甘酢あん 含め煮 煮豆 おひたし 味噌汁



ひと言

彩り豊かで野菜がたっぷり摂れる献立です。煮豆はうずら豆から煮る、含め煮は具材ごとに煮るなど丁寧な味付けをしています。

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 ☎0294723111

研修報告

個別ケアとケアプラン

相談員 篠田 聡

西山苑で生活されている利用者様の支援の基盤となるのがケアプランです。そのケアプラン作成に関してのポイントや個別ケアの重要性についての研修会に参加しました。他施設のケアプランや、個別ケアを充実して実施していくための手段など様々な発表がありました。現在は多種多様の介護サービスがあります。西山苑で生活されている利用者様に、より良いサービスを提案させていただくためにも、今回の研修を活かして日々支援させていただければと思います。



ボランティアの皆さま

根本商店 アヒルの会 カナリア 三葉会 佐竹高校 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

太田第二高等学校(12名) チャレンジセミナー(10名) 峰山中学校(13名)

※10月下旬〜12月中旬 順不同・敬称略

日々歳々 33



今回は、2階にお住いの大内みよ様をご紹介します。

大内様は今年10月に入苑されました。11月には100歳を迎えられ、ますます元気な大内様。普段は車椅子を使用していますが、短い距離は押し車を押して歩かれていた姿には100歳というお年を感じられません。

日中、居室で過ごされることが多いので、これからたくさん行事へ参加していただき、苑での生活を楽しいと感じられるよう、お手伝いさせていただきます。



編集後記

今年も一年ありがとうございました。皆様にとって、良い年だったでしょうか? 来年も皆様にとって良い年でありませうように、新年もよろしくお願い致します。

