

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. 54号

平成30年6月

発行責任者

施設長 柏保男

梅雨のあいまに…



～ 温かみのある 施設を目指して ～

水
無
月

施設長 柏保男

梅雨空の中、雨で新緑が力強く輝く時季となりました。平成30年が既に折り返しを過ぎ、時の流れの速さを実感しています。

さて、4月5月の清々しい春風の中西山苑では様々な企画が行われ、たくさんの方の笑顔を見ることができました。本誌を介してたくさんの方へその様子が伝えできれば幸いです。また、来る7月29日(日)には西山苑夏祭りを予定しております。利用者様、家族様はもちろんですが地域の皆様をはじめ、たくさんの方のご参加を心よりお待ちしております。

今後とも当施設の運営につきまして、皆様のご意見等々を反映して参りますので、お気軽にお声かけ下さい。ご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願ひいたします。

気温差、湿度の高い日々、そしてその後は真夏が待っております。どうぞ皆様健康にはくれぐれもお気をつけいただき、自由愛ください。

4月 29日 SUNカフェ



4月のカフェはチョコレートマフィン。ココア生地キユーブチョコを加えたちよつとりツ

ちなマフィンです。卵を割ったり、粉をふるったり、一緒に楽しく作りました。カップに入れたら、栄養課の皆さんが美味しく焼いてくれました。午後はお待ちかねのカフェタイム、ステキな笑顔でこちらうさま。



5月 2日 こどもの日交流会 2・3階

こどもの日、はすみ保育園の大きいクラスの子ども達は、お手製のかぶとや鯉のぼりを手においしいちゃん、お



ばあちゃんと楽しそうにお話したり、小さいクラスの子ども達は我先にと可愛い手でたくさん握手をしてくれました。最後に皆でハイポーズ！

5月 上旬 菖蒲湯 2・3階

今年も菖蒲湯の季節となりました。

2、3階フロアでも浴槽に菖蒲の葉を浮かべて入浴しました。皆様良い香りがあると喜ばれていらつしやいました。この菖蒲湯、厄払いにもなりますが、菖蒲に含まれる成分が血行促進や腰痛・神経痛緩和、リュウマチなどにも効能があるそうです。体調を崩しやすい時期ですが、菖蒲の力を借りて元気に過ごしましょう。



5月 15・16日 苑庭バラ見物 2階

お天気がよかったですので、素敵に咲いているバラを見に苑庭にお散歩。

皆様、口をそろえて「キレイで立派なバラだねー」「いい香りだねー」と喜ばれていました。



5月 20日 おやつクッキング 3階

柏餅風ワッフルと桜茶でお茶会を行いました。桜色のホットケーキ生地でこし餡を包み、柏餅風にして召し上がっていただきました。焼いてくださった利用者様は、徐々に大きさのむらもなく上手になっていき満足そうでした。他の利用者様も、もう一枚、もう一枚と美味しそうに召し上がっていらつしやいました。トッピングにもこだわって、キレイな見た目にも満足そうでした。



5月 27日 SUNカフェ

当日の午前中に、利用者様に手伝っていたきながらオレンジのヨーグル



トムースを作りました。レモンを絞ったり、生地を混ぜたりと笑顔の中でも真剣な様子でした。午後はピアノの音色

を聞きながら、手作りのスイーツとドリップコーヒーやいれたての紅茶とともに、利用者様、家族様、職員で楽しいひと時を過ごせました。



6月 17日 ガールスカウト 2階

ガールスカウトの皆さんが歌を歌ってくれたり、曲に合わせて手遊びや



鳴子を鳴らしながら踊ったり、利用者様も楽しそうに参加していました。

6月 17日 父の日バーベキュー 3階
父の日にちなんで、中庭にてBBQを行いました。

美味しいね「うまい」やっぱり肉はこうでなくちゃー」と笑みもこぼれながら、雰囲気と一緒に肉を美味しくいただきました。



6月 17日 お父さんありがとう2階
皆さんの笑顔ステキですね。美味しくノンアルコールビールで乾杯。



●職員勉強会 4月 12・24日

平成30年度事業計画について 講師 柏施設長 片岡副施設長 木村園長
施設長による社会福祉法人西山苑の重点目標についての説明、続いて施設介護部門「在宅介護部門」保育部門「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。

終末期ケア等について 齋藤副施設長
終末期へ向けての多職種連携、西山苑の喀痰吸引事業者登録などの解説を行いました。

平成30年度 社会福祉法人西山苑重点目標

人と人の繋がりにぬくもりを！

1. 介護と保育の共存と地域包括ケアの充実へ医療と地域社会との連携強化
2. 利用者・家族・関連機関が望む期待値、それを上回るサービス提供
3. 積極的な教育指導、研修の場を設け、時代に合わせたサービスの提供
4. 安全で清潔な介護・保育環境の提供

研修報告

接遇マナー研修

2階介護職 山縣 優一
講師 (株)エミー代表 渡辺光枝氏
各方面で講演されている方です。今回の講演では、隣同士自己紹介をして実践をしたり、他施設での実際にあつたケースを例題に出しながら分かりやすく丁寧に接遇マナーについて教えていただきました。

講演の中で、相手に好感を与えるポイントの話がありました。見た目55%、声と話し方38%、話の内容7%。どんなにいい話をして、見た目の印象と声と話し方が悪いと相手には何も届かないということです。

他にも敬語の使い方の話を聞き、今まで間違えていた所もあり、今回の研修に参加できてよかったです。接遇マナー研修は一日と短い時間でしたが、大変濃い内容となりました。研修で学んだ事を職場で活かしていきたいと思えます。



●7・8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 セタ まちの保健室 (道の駅ひたちおおた) 7月11日 14時
16時 西山苑夏祭り7月29日

●ボランティアの皆さま

根本商店(売店) アヒルの会(お参り行事) カナリア(シルバー体操) ガールスカウト(歌など)
理容組合常陸太田支部(有償)

●実習・体験学習の皆さま

水戸高等特別支援学校(1名)
常陸太田高等特別支援学校(2名)
太田第二高等学校(23名)
太田小学校(58名)
介護支援専門員実務者研修(2名)

※4月下旬〜6月中旬 順不同・敬称略

西山苑 配食サービス

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

☎0294-723-111



通所介護 西山苑

◆お花見ドライブ 4月23～28日
今年は桜の満開時期がずれてしまいましたが、外気浴を兼ねて出かけました。外で食べるおやつは格別です。



◆西山農園 5月4・5日

プランターにニラとネギの種まきを行いました。畑にはジャガイモ、グリーンカーテンにはゴーヤを植えました。今から収穫が楽しみです。



◆ネームプレート作成 5月7～12日
パンジーやかすみ草の押し花を和紙に貼った台紙に付けて、今年度のネームプレートを作りました。



◆春の遠足 5月14日



大洗方面に出かけてきました。お天気に恵まれ、美味しいお昼ご飯を食べて大満足の一日でした。



◆春の運動会 5月21～23日
田植え作業の個人競技や2種目の団体戦を行いました。皆様真剣な表情で頑張りました。



◆花菖蒲見物 6月11～16日
お天気に恵まれない日もありましたが、西山の里桃源へ行きました。食堂ではおやつをいただきました。



◆玄関壁画
鯉と金魚が泳ぐ池の周りにあやめと紫陽花の花がきれいに咲いています。ご来苑の際にぜひ見てください。





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？第十九回は**つまずきによる転倒を予防する足首の体操**です。つまずきや足のむくみ予防にオススメです！

通常、足の筋肉量は三十代をピークに一年に1%ずつ減少していきます、六十代ではやせ細っている状態になってしまふそうです。

やせ細ってしまうと「ギ」という時に踏ん張りがきかず転倒しやすくなっています。

梅雨時期でスッカリしませんが、つまずき予防体操をしてちよっぴりリフレッシュしてみてください。でははじめましょう。

無理せず
行ってくださいね



【すねの筋肉の運動】

つま先を挙げながら「1・2・3・4」と数えます。
つま先を下ろしながら「5・6・7・8」と数えます。これを3~5回繰り返します。



モデル／訪問介護・大内

【ふくらはぎの筋肉の運動】

かかとを挙げながら「1・2・3・4」と数えます。
かかとを下ろしながら「5・6・7・8」と数えます。これを3~5回繰り返します。

訪問介護 西山苑

【掃除で心もスッカリ！】

梅雨時期は日照時間が少なく、気分がふさがちです。うつ病の予防には掃除が有効だって事、ご存知ですか？

体を動かすことで脳が活性化し、掃除に集中することで無心になる事も心の健康にとっても有効です。

磨き掃除はストレス解消に、**片付け**は脳の刺激と活性化に効果的です。また、達成感が得られると気持ちが前向きになってきます。掃除を**「こころ磨き」**のツールとしてとらえてみませんか？

そして家がきれいになったら花を飾りましょう。花にはすごい力があります。部屋の印象が変わり明るくなります。花は生活に潤いを与え癒してくれる存在です。きっと幸せな気持ちになりますよ。





にしやまのおやつ

西山苑では時季や行事に合わせておやつを手作りしています。今回はごどもの日、ショートケーキにチョコペンとコーンフレークで、デコレーションした鯉のぼりケーキ。母の日には白いんげんの煮豆に、色付けし裏ごししてカーネーションに見立てたおやつ。梅雨の時季には、紫陽花の花に見立てたゼリーを提供しました。どちらも目と舌で楽しめるおやつで、利用者様にも満足していただけた。



生活コラム カビはなぜ生える？

カビの胞子は空気中どこにでも漂っています。スギ花粉やタンポポの種のようにどこにでも浮いているのです。カビがあることは自然な事なのです。カビがあちこちに付着し、発育条件がそろつと芽を出します。カビは温度が20〜30℃、湿度が80%以上で栄養分があるとよく育ち、風通しが悪いとよく増えます。共働きで部屋を閉め切つておく時間が長いと、ほぼ一年中カビシーズンです。カビが生えやすいのは、湿気の多い浴室、トイレ、タンスの裏など。冬は窓際も要注意。室内の換気、通風、家具などの置き場所、置き方にも工夫してください。

カビ対策としては、湿気を減らす。掃除をしてカビのえさになる汚れを減らす・風通しを良くし、室内の空気を換気する。冬でもあまり暖房しない。もうひとつの対策として、カビを退治する薬品を使う。人間の身体にとつても害のある化学的な薬品を使用している製品もあるので、使い方に気をつけてください。



日々歳々 42

今回は、今年度の新規採用職員を紹介いたします。



井坂 優里 2階介護職

4月から2階に配属になった井坂優里です。3ヶ月が経ち、仕事にも雰囲気にも慣れてきたところです。これからもっと成長できるように頑張ります。よろしくお願いします。



大森 汐莉 3階介護職

入社して3ヶ月が経ち、職場の雰囲気にも慣れてきました。分からないことなどありますが、先輩職員に聞いて早く仕事を覚えられるように頑張りたいと思います。



7/29(日) 10:00~ 西山苑夏祭りのご案内

今年もやってきました！ この季節…夏祭り！！
今年のテーマは 輪 レッツ苑ジョイ
 平成最後の夏祭り みんなで笑おう そだね~
 例年よりも楽しんで過ごしていただけますように試行錯誤しております。
 職員一同、皆様のご来場を心よりお待ちしております。



編集後記

梅雨の季節が始まりました。梅雨が終われば夏です。夏と言えば、夏祭り！今年も皆様とたくさん思い出を共有できればと思います。

