

真心とサービス
since 1972

西山苑だより

nishiyama-en

No. 65号

令和3年4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



ご挨拶

施設長 柏保男

今年の桜の開花は、驚くほど早く葉桜となり、一面に咲き誇る様々な花々と柔らかな日差しに、春本番を感じる季節となりました。

一方でコロナ禍が、一年以上経過しました。一向に収束する気配がなく誰しもが不安を感じ、緊張感をもって日常生活をお過ごしのことと思います。

西山苑でも令和3年度重点目標の一つとして「感染対策の徹底と感染リスクの回避」を筆頭に挙げ、ご利用の皆様が安全・安心な生活ができるよう最大限努力してまいります。ワクチン接種・面会の制限や中止、消毒等、引き続き感染対策を徹底してまいります。皆様方には、ご不便ご迷惑をお掛け致しますが、どうぞご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

さてそのような中、令和3年度がスタートしました。依然として制限のある日常生活ですが、創意工夫と多角的な視点から利用者様の満足度向上のため、西山苑職員一丸となって努力してまいります。本誌をご覧の皆様におかれましても、感染対策にご留意され、心身ともに健康でお過ごしできることを心より祈念いたします。

12月 24日 クリスマスパーティー

2階・3階 ファインランドからいらしたの？」サンタクロースからステキなプレゼントを頂きました。プレゼントを胸に笑顔を見せてくれました。そして、クリスマスの歌を合唱です。

2階・3階



1月 1日 初日の出 2階・3階

今年もいい年になりますようにと祈りを込めました。

今年も、よろしくお願いします。



1月 1日 おとそ祝い 2階・3階

新年の挨拶をし、無病長寿を願いながらおとそをいただきました。



1月 1~3日 1階初詣

1階の神棚で初詣。今年は、感染症対策で2階と3階の利用者様を午前と午後に分けて行いました。参拝した利用者様は、昨年の感謝と新年の無事とそれぞれのお願い事を祈願いたしました。

参拝後は、おみくじを引き、甘くて美味しいお汁粉をいただきました。今年1年、いい年になりますように！



1月 2・3日 正月遊び 2階・3階

書初め、かるた、福笑いとお正月の雰囲気を感じて頂ける遊びを行いました。皆さん お正月らしくいいね！と笑顔で喜んでくれて、利用者様を



はじめ職員も楽しい時間を過ごすことができました。



2月 2日 節分豆まき 2階・3階

今どきの鬼さんは面白いですね。コントが上手で！でも、やはり鬼退治です。鬼は外！そして、ホッと一息。



2月 13・16日 散歩 2階
風はちよっぴり冷たかったけど、お天

早く感染症が落ち着いて利用者様と
園児達が交流できるといいですね。



保育園の園児
達に「いつも、ありが
とう」の気持ちを込
めて、ビデオレター
とチョコレートを贈
りました。

2月 12日 バレンタイン 2階



喜ばれて
いました。
また行き
ましょう
ね♪

3月 22・24日 ぶらっと源氏川散
歩 2階・3階 常陸太田駅や源氏川
の土手へ行ってきました。気分転換に
なつたと



2月 26日
ひな人形 3階
いつまでたつて
もおひな様はス
テキですね。



気がよかつたのでベランダ周りをぐる
っとお散歩。外の空気を吸ってリフレ
ッシュできました。

● 永年勤続表彰 4月 1日
西山苑勤続15年の職員3名に、荷見



● 人事異動 1・4月
異動 豊田理恵(特養2階介護職→3
階介護職) 鈴木里菜(特養3階介護
職→2階介護職)

● 新規採用 高岡恵子・田村亮太(調理
員) 住谷舞・山元あすか(調理師)

永田優香(特養 2階介護職)
佐藤涼子(特養 3階介護職)



● 職員勉強会 身体拘束について
講師 拘束廃止委員会 本年度2回
目の身体拘束についての勉強会を行
いました。身体拘束とはどのような
ものか、どのような弊害があるのか
を再確認することができました。

● 職員勉強会 身体拘束について

講師 拘束廃止委員会 本年度2回

目の身体拘束についての勉強会を行

いました。身体拘束とはどのような

ものか、どのような弊害があるのか

を再確認することができました。



理事長より業務に精励した功績を讃
える感謝状が贈られました。

令和2年度の祝 (職員)



結婚しました 木梨晴香(3階介護福

祉士) 河内正江(旧姓井坂/調理師)

新しい家族が増えました 山縣優一

(2階介護職・千秋(長女/栄養士)

篠田聡(長女/介護支援専門員)

檜山直一(長男/介護支援専門員)

成人しました 宇野茜(2階介護職)

小松玲奈(通所介護職)



通所介護 西山苑

◆ 正月飾り作り 12月7～12日
今年の干支である「丑」の置物を作成しました。発泡スチロールの型にお花紙を貼り、角や飾りを付けて仕上げました。



◆ 餅つき大会 12月21日
今年は機械を使って餅つき大会を行いました。お雑煮やおかずを手作りし、美味しくいただきました。



◆ クリスマス会 12月22・24・25日
毛糸を巻き付けたクリスマス飾りの作成、ボウリング大会やクリスマスケーキ作りを行いました。



◆ 初詣ドライブ 1月4～7日
今年も若宮八幡宮へ、ソーシャルディスタンスを保って参拝してきました。



◆ お正月行事 1月8～12日
毎年恒例の新春カラオケ大会を感染対策を行いながら開催しました。その他にカルタ大会や今年の抱負をカードに書きました。



◆ 節分 2月1日
今年もデイサービスに赤鬼と青鬼が来ました。皆様で豆を撒き、年男年女のお二人に最後は退治していただきました。



◆ 作業療法 2月4～6日
クリアケースにシールを貼ってオリジナルのマスクケースができました。



◆ 避難訓練 3月18日
源氏川氾濫に伴う水害を想定し、旧佐竹高校に避難しました。非常食や水なども持参しました。





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？第二十七回は **腰痛を予防しましょう、腰部周辺のストレッチ運動**です。準備はできましたか？では始めましょう。



仰向けに寝ます。
片足ずつ両手で抱え込みます
(左右交互に 20～30 秒間をキープします)

両足(両膝)を両手で抱え込み、丸まるような体勢を作ります。
その体勢を 20～30 秒間キープします
※毎日 朝・夜 3～5 セット



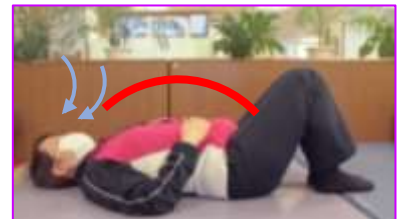
四つん這いになります。
両手両足は肩幅くらいに開きます。息を吐きながら背中を丸めます。
(その際、腹圧をかけてお腹の中から背骨を押し上げるようにします)



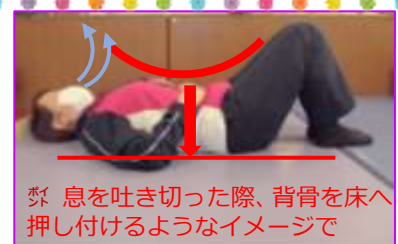
息を吸いながら腰や背中を反らします。
(その際、お尻を突き出すようにします)
この姿勢をゆっくり繰り返します。

※毎日 朝・夜 3～5 セット

仰向けに寝ます。
立て膝をして呼吸します。鼻から吸い、口から吐きます。
(その際吸った時間の倍以上の時間をかけてゆっくり吐きます)



息を吸った時にお腹を膨らませ、お腹をへこますように息を吐きます。
息を吐き切ったところで息を止め、5～10 秒間キープ



※ 息を吐き切った際、背骨を床へ押し付けるようなイメージで

※週 2～3 日 10～20 回程度

腰痛予防の一つとして「**筋力強化(腹筋・背筋)**」が挙げられています。
腰部周辺のストレッチ運動を行う事で、腰の痛みを少しでも和らげられるように体操を試みましょう。

モデル 訪問介護 大内

訪問介護 西山苑

家庭ごみを出す時に心がける **5** の事



- ① ゴミ袋はしっかりと縛って封をしましょう！ ゴミが散乱せず運びやすくなります。
 - ② ゴミ袋の空気を抜いて出しましょう！ 運びやすくし、収集車で破裂を防止できます。
 - ③ 生ごみは水切りをしましょう！ ゴミの量を減らす事ができます。
 - ④ 普段からゴミの減量を心がけましょう！ 購入した食品は食べきるなど、ゴミを出さない事も大切です。
 - ⑤ ゴミ集積所には、指定された曜日の午前8時までにお願いします！ 指定日や時間を守ること、カラス等の鳥獣による散らかし被害防止になります。
- ※集積所にゴミを出す場合は右記の点に気を付ける事が、新型コロナウイルス感染拡大防止のためにも大切な行動です。



栄養課だより 行事食

今回は、三月三日のひなまつりの日に提供した配食弁当と特養のおやつを紹介します。



ちらし寿司
鶏大根
菜の花の辛子和え
クリームコロッケ
いちご
清汁



平日は、配食弁当を作っています。美味しく召し上がっていただけるよう、心掛けています。



特養おやつ



イチゴムースケーキ

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

☎0294-721311

生活コラム

ぽかぽかバスタイム

お家時間が長い今だからこそ、お風呂でゆっくりするのはいかがでしょう。



微温浴 37℃～38℃

脈拍数が減り血圧が低下する温度。毛細血管への刺激が少なく、筋肉の疲れを和らげます。気分が落ち着きリラックス効果も。

中温浴 38℃～42℃

ストレス解消に最適な副交感神経の働きが一番活発になる温度。

血液循環がよくなり、体の芯から温まります。筋肉疲労の緩和も。

高温浴 42℃以上

交感神経が刺激され新陳代謝が促され心身ともに活動的になります。疲労回復にも効果的。眠気覚まし効果。シャワーなどにおすすめ温度です。

お湯の温度による体への影響の違いを考えながら、入浴タイムを楽しんでください。

日々歳々 53



今回は3階の入所者様を紹介します
篠原ちよ様 西山苑で二番目のお姉さまです。いつも私達ヘルパーにここでヘルパーさん達に良くしてもらっているから、長生きできるんだよ。本当に良いときに生まれてよかったよ！と感謝の言葉。こちらこそ、人生のお手本です。



浅野みさ子様 西山苑に入所してそろそろ一年です。昔は駄菓子屋のおばさんだったそうです。だから、お話がとても上手です。



福笑い
上手にできました

令和3年度社会福祉法人西山苑重点目標

1. 感染症対策の徹底と感染リスクの回避
2. 利用者の健康と安全を守り、心身ともに安心して生活できる環境整備
3. 創意工夫と多角的な視点により利用者満足度の向上に取り組む
4. 人材確保・育成と、法人内外の連携
5. 新事業への挑戦

※感染症の流行状態により変更の場合有

5～8月の行事予定

お参り 売店 セタ スイカ割り
夏祭り(階ごと)

●ボランティアの皆さま
根本商店・森淑子(売店)
社会福祉協議会
理容組合常陸太田支部(有償)

※1月～4月 順不同・敬称略



編集後記

穏やかな季節になってきました。感染症対策を万全に、楽しい行事を行っていきます。