

真心とサービス
since 1972

西山苑だより

nishiyama-en

No. 66号

令和3年8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

夏を楽しもう

～ 温かみのある施設を目指して ～



ご挨拶

施設長 柏保男

新型コロナウイルスの脅威が依然として続き、更に猛暑の夏となりました。

西山苑では、6月中に入所者様及び職員、ほぼ全員が新型コロナウイルスワクチンの2回目の接種を終了しております。幸い重篤な副反応が出た方はありませんでした。

感染者が県北地域でも増加する中、感染症対策は従前の通り、換気や消毒、健康チェック・マスクの着用等々、厳重に継続しております。

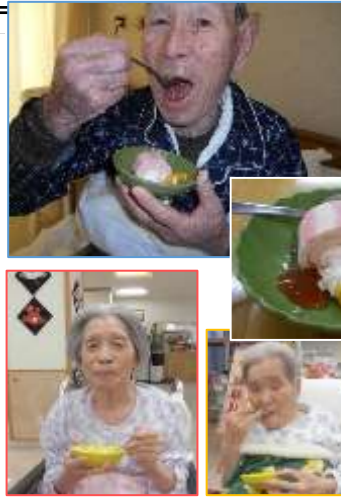
特養では、面会の制限を継続させて頂いております。入所者様、家族様には、大変なご不便や寂しさを与えてしまっていること、大変心苦しく申し訳ない気持ちで一杯です。しかしながら、ウイルスの変異株も増加しており、入所者様の「命」を守る対応とご理解いただきますようお願いいたします。コロナ前の入所者様と家族様が自由に触れ合える時が来ることを目標に、日々感染症対策に取り組んでまいります。

このような状況ではありますが、職員は利用者様に少しでも喜んで頂くよう趣向を凝らした行事や催しのアイデアを出し合いながら行っております。本誌により少しでもその様子がお伝えできれば幸いです。

まだまだ暑い日が続きますが、皆様におかれましては感染症対策に加え熱中症対策にもご留意頂き、ご健康でお過ごしいただくことを心より祈念しております。

4月 27日 春のお茶会 2階・3階

とってもおいしいそうですね。皆さん、大きな口を開けてパクリ！
春の午後のひとときです。



5月 3～5日 菖蒲湯 2階・3階

3日間浴槽に菖蒲を浮かべ入浴していただきました。



なぜ菖蒲を入れるのか尋ねてみると皆さん理由は知らない様でしたが、「昔からの風習だねえ」とおっしゃっていました。

なぜ菖蒲を入れるのか尋ねてみると皆さん理由は知らない様でしたが、「昔からの風習だねえ」とおっしゃっていました。

5月 9日 マザーズデー ケーキバイキング 2階・3階

「お母さん、ありがとう」 赤いカーネーションを胸におさめました。
とっても美味しそうなおやつでティータイム。



6月 10・12日 7月 25・27日

かき氷を楽しむ会 2階・3階

夏の風物詩の一つ、かき氷をおやつの時間などに皆さんの目の前で削りました。味はイチゴ、メロン、ブルーハワイの中から選んでもらい召し上がって頂きました。その中でもイチゴが一番の人気！！「冷たあーい！美味しい！」と言い、おかわりをする方もいらっしゃいました。



6月 20日 父の日 2階・3階

お父さんお疲れ様です。
甘いもので疲れを取って



くださいね。
父の日のお花と記念撮影。

7月 7日 たなばた 2階・3階

3時のおやつには、お星様が入った可愛い七タゼリーを食べました。
夕食時に、ノンアルコールビールで乾杯。久しぶりのビールの味に満足気な表情が見られました。
皆様の願い事が叶いますように！



7月16日 お泊り保育花火大会

はすみ保育園の年長さんのお泊り保育の夜は、毎年恒例の花火大会です。お泊り保育の成功と子ども達の成長、コロナ収束を願って多くの花火を打ち上げました。

ファイナールに30メートルものナイアガラ花火を披露。2階、3階のベランダからご覧いただいた利用者様と1階の子ども達から一段と大きな歓声が上がりました。今年の夏の思い出になったでしょうか？ 来年は利用者様と園児と一緒に花火ができますように…



8月13日 夏祭り 2階・3階

梅雨が明けたらいつきに暑さが…暑いときはやっぱりお祭りです。楽しいゲームで少し疲れたかな？



● ゴム体操

専用のゴムを使った体操をリハビリの一環として行っています。



● コロナウイルスワクチン接種

5月10日・11日 1回目

5月31日・6月1日 2回目

利用者様、職員がコロナウイルスワクチン接種を行いました。

一安心ではありますが、引き続き体調管理、手指消毒、マスク着用で、感染予防を徹底していきましょう。



● 避難訓練 6月18日

2階からの出火を想定し、消防指令センターへの自動通報対応、避難誘導や消火器の訓練を真剣に行いました。



● 人事異動 5月～8月

異動 黒澤史織(特養2階介護福祉士↓3階) 東山まどか(特養3階介護福祉士↓2階)

新規採用 清水愛(看護師) 畑中やよい(特養2階介護職) 田中久美子(特養3階介護職) 根本美佐子(特養2階介護職) 黒羽朱美(清掃) 佐藤美和子(清掃)

● 9～12月の行事予定

お参り 売店 敬老祝会 クリスマス会
※感染症の流行状態により変更の場合有

通所介護 西山苑

◆お花見ドライブ 4月5～8日

久しぶりの外出です。こめ工房付近の桜を見ってきました。



◆春の運動会 5月3～5日

障害物競走や2種類の団体戦
白熱した戦いでした。

絶対勝つぞ！！



おーっ！！



◆ネームプレート作成

5月10～15日

コロナ収束を祈願して今年度のモチーフはアマビエです。色鉛筆やペンを使って染め上げました。



疫病退散！

◆手作りランチ

5月21日・7月17日

季節に合わせた昼食を協力して作り、職員と一緒に美味しく食べました。



◆うめ仕事 6月14～18日

今年もたくさんの梅をひとつひとつ丁寧に拭きました。おいしいジューズ、梅干しができそうですね。



◆うちわ作り 6月21～25日

夏をイメージした柄を塗って素敵なうちわができました。



◆七夕祭り 7月7日

願い事を書いた短冊を飾ったり、織姫チームと彦星チームに分かれ輪投げゲームを行いました。



◆デイサービス夏祭り 8月2～4日

毎年恒例の夏祭り。紙の金魚飛ばしや輪投げに挑戦して、景品のジューズを手に入れました。





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？ 第二十八回は『睡眠の質を高めましょう』です。

体の中心から末端まで、全身の血液の巡りを良くすることで、疲労物質を取り除きながら、ストレッチ後の深部体温を大きく下げて睡眠の質をグッと高めます。用意はできましたか？ では、始めましょう。

深部体温…内臓のある体内部の温度。運動や入浴などで一度上昇したのち、下降する際に眠気が生じると言われています

★仰向けになり左足だけ膝を軽く曲げて床に立て、右足は床につけて真すぐ伸ばします。左手は横に伸ばし、右手で左足の膝を持ち右に倒します



15 秒間キープ
※反対側も同様に行う

★右向きで寝た状態から右腕を頭の下に入れ、腕枕にします。左腕は肘を曲げて、肘で大きく円を描くように、ゆっくりと前から後ろに肩を回します



ぐるぐる 10 秒間回し
※反対側も同様に行う

★床にあぐらをかいた状態で、ゆっくり肩を左右に大きく動かします



気持ちが良い程度に行う

★3～5秒かけて口から息を吐きながら上半身を前に倒していきます



無理のないところまで伸ばしたら、そのままの体勢で 20～30 秒間キープ

★左足だけを前に伸ばします。右足は内側に曲げたまま、左足の太ももあたりに足裏をくっつけるイメージです。3～5秒かけて口からゆっくり息を吐きながら上半身を倒していきます。両手も上半身と一緒に自然に前に出します。



無理のないところまで伸ばしたら、そのまま 15 秒間キープ
※反対側も同様に行う

【モデル 訪問介護 大内】

訪問介護 西山苑

新型コロナウイルス感染症と熱中症対策

- 1、3食をきちんと食べる
 - 2、のどが渇いていなくてもこまめに水分摂取
 - 3、経口補水液(OS-1等)を準備
 - 4、冷房をすぐつけられるよう調整し、暑いと感じる場所にならない
 - 5、換気をまめにし、湿度が高くないように注意
 - 6、快適な環境で睡眠をとる
 - 7、人ごみを避けた散歩や室内での軽い運動を行う
 - 8、熱中症を防ぐためにマスクをはずすときは、十分な距離をとる
- あわせて**食中毒にも注意しましょう**
- 1、細菌を食べ物に付けない(調理の前や食卓につく前は手を洗しましょう)
 - 2、食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける(ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅します。肉や魚はよく加熱して食べましょう)
 - 3、食べ物に付着した細菌を増やさない(生鮮食品やお惣菜などは冷蔵庫に入れ早めに食べましょう)





うなちらし
炊き合わせ
青菜の煮浸し
バンバンジー風
サラダ
潮汁



七タそうめん
星型ハンバーグ
もみ漬け
メロン



コロナ禍で様々な行事ができないうち、季節に合わせた行事食やおやつ、配食弁当を提供し、利用者様に少しでも喜んでいただきたいと思います。今回は、特養の七タメニューと季節のおやつ、土用丑の日の配食弁当を紹介します。



栄養士だより

生活コラム

貯「筋」のススメ



筋肉は、立つ・歩く・座るといった体を動かすために不可欠なだけでなく、健康維持に大切な呼吸・発声・食事にも大きく関わってきます。

筋肉量は、多いほど基礎代謝量が増し、体の中の余分な糖質・脂肪がどんどん燃焼され、肥満防止、生活習慣病の予防にもつながります。

筋肉は実は水分貯蔵庫！ 筋肉組織に全身の43.4%の水分が貯蔵されます。筋肉が少なくと全身水分の予備能力が低下、脱水症への進行を速めます。

筋肉は30歳を過ぎると減り始めます。毎日少しずつ運動を行う習慣を生活の中に取り入れていくことをおすすめします。

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)

※5月～8月 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
☎0294-723111



編集後記 季節の変わり目です。

体調を崩されませんよう、自愛ください。

日々歳々 54



今回は、介護・看護の新人職員を紹介します。

一生懸命頑張ります！
畑中やよい



利用者の皆様が笑顔になってくれるよう頑張っていきたいと思います！！
永田優香

介護の仕事は初めてでまだ反省の日々ですが、利用者様と仲良くなれるよう頑張ります
佐藤涼子



気持ちよく入浴していただける様頑張ります
田中久美子

明るく元気に頑張ります！
清水愛

