

真心とサービス
since 1972

西山苑だより

nishiyama-en

No. 67号

令和3年12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



メリークリスマス!

～ 温かみのある施設を目指して ～

師
走

施設長 柏保男

師走を迎え、2021年も終わりに近づき、月日の早さを改めて痛感しております。今年を振り返りますと昨年同様、コロナ禍・感染対策に追われ利用者様、家族様に多くの制限や寂しい思い、ご不便をお掛けしたことに深くお詫びいたします。また、そのような状況下にもかかわらず、寛大なるご理解を頂きましたことに深く感謝申し上げます。

来る2022年には感染症が終息し、医学の進歩に期待を向け、皆様方にとりまして、光と希望に満ち溢れた年になりますよう心から祈るばかりです。感染症対策は、今しばらく継続しなければなりません、何より重要なことは、やはり私たちの行動、新しい生活様式を押し進めることが大切かと思われまます。引き続きまして皆様のご協力、「ご理解を頂きますようお願い申し上げます。

本誌により、秋から冬にかけて「感染症に最大限配慮した上での西山苑」の様子がお伝えできれば幸いです。

極寒の折、どうぞ「自愛ください。

8月24日 スイカ割り 2階

今年最後の夏季イベントではスイカ割りを行いました。その後、おやつにみんなで力を合わせ割ったスイカを美味しく頂きました！



9月17日 敬老祝

常陸太田市より敬老のお祝いが届きました。ありがとうございました。



9月19日 敬老会 2階・3階

感染対策を行いながら職員による歌謡ショーが執り行われました。久しぶりの歌謡ショーに、涙を流しながら歌を聴き入る姿や拍手をしながら笑顔で楽しむ姿が見られました。

午後はカラフルな練り切りを美味しくいただきました。



9月26日 100歳表彰 3階

川松 つや様 100歳、おめでとうございます。ステキな笑顔です。お食事や大好きな飲み物で、これからもお元気で！



10月18〜23日 りんご風呂 3階

秋を楽しむ皆様秋を満喫できましたか？外出などできない今日この頃ですが、真っ赤なりんごを湯船に浮かべ季節を楽しみました。



10月26日 ハロウィンおやつとドリ

ンクバイキング 2階 午前中は、小さな可愛いかぼちゃのオバケ達が窓越しに遊びに来てくれました。

10月27日 保育園にハロウィン
今年のハロウィンは…残念ながら園児との楽しい時間を過ごすことが叶いませんでしたが、心を込めたプレゼントを届けました。来年こそ、元気な子ども達の「ハッピーハロウィン！」の声を聞けることを願っています。



午後からは、おやつとジュースでハロウィン気分を堪能しました。

10月31日 ハロウィン仮装



「ハッピーハロウィン」
かわいらしいおばけになりました。



11月2日 クリスマスツリー飾りつけ(表紙) 今年はいつより早めにクリスマスツリーを利用者様と一緒に飾りました。

一つのかざりを手にも、思い思いにツリーに飾り付ける利用者様の表情はとても穏やかで心むすぶ雰囲気に包まれた時間となりました。この穏やかな時間が、これから先も続いて欲しいとサンタさんに願いを込めて…



11月21日 秋を楽しむ 3階

アップルコンポートがこんなに美味しそうにできました。



11月22〜24日 りんご風呂

2階・3階 秋の果物「りんご」をお風呂に浮かべて身も心もポカポカに！真っ赤に熟れたりんごを見て「美味しそうだね」と話される方もいらっしゃいました。



12月6・8日 おやつバイキング

2階・3階 温かい飲み物と一緒に、実際に利用者様の前で作ったできたてのおやつを召し上がっていただきました。

生地を焼いて、生クリームといちごジャムをはさんだらオムレットの出来上がり！



●職員WEB研修 8月6・11日

●ポシヨニングについて

えんばい 円背の方や褥瘡(じよく)になりやすい方などに対して様々な形の枕を使い、より快適にベッド上で過ごしていただける方法があることを学びました。

まずは、現在ある枕を使って、どうやって快適に過ごして

いただけるのか意識

しながら勉強会で学んだ事を活かしていききたいと思いま



●避難訓練 10月22日

夜間3階からの出火を想定し、近隣施設への応援要請や、避難誘導の訓練を真剣に行いました。



●インフルエンザ予防接種

10月26日 3階・11月16日 2階
利用者様と職員、インフルエンザワクチン接種を行いました。これからもうがい手洗いマスク対策を行いましう。

●1〜4月の行事予定

お参り 売店 苑内初詣 正月行事
コロナウイルス3回目ワクチン接種
バレンタイン 雑祭り ホワイデー
卒園生を送る会 お花見など

※感染症の流行状態により変更の場合有



通所介護 西山苑

◆ お花作り 9月6～9日

作業療法としてデイサービスの壁に飾る紙製の花を作成しました。



◆ 敬老祝会 9月13～17日

敬老週間として今年、長寿の節目を迎えた方のお祝いをしました。おめでとございます。



◆ 手作りランチ 9月22日

デイサービスでとれたゴーヤをはじめ自家製の野菜を用いた季節の料理を作りました。



◆ 秋の運動会 10月7～9日

春に続いて秋の運動会も大盛況の内容に幕を閉じました。

バンザイ!



◆ 西山農園 10月11・12日

職員と一緒にデイサービスの畑を耕し、大根の種を蒔きました。



◆ 七五三プレゼント作り 10月25・26日

保育園の園児達に渡すプレゼントを作成しました。喜んでくれますように。



◆ 干し柿作り 11月11・12日

毎年恒例の干し柿作りです。今年の柿は実が大きく食べ応えがあります。出来上がりが楽しみです。



◆ 芋煮会 11月18日

こちらも毎年恒例の芋煮会です。久慈川で職員が投網で捕獲した鮎が添えられました。



◆ 置物作り準備 11月22～24日

来年の干支である寅の置物を作成するにあたって、必要な部品を作成しました。





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？

第二十九回は『**バランス力**』を鍛える運動です。

※ふくらはぎの筋力低下や足首のかたさがあると、つま先やかかとを上げる動きが小さくなり、ちよつとした段差や平坦な道でもつまずきやすくなり、転倒の原因になりかねません。この運動は、すねとふくらはぎの筋肉ストレッチと筋トシの両方の効果もあるので、**転倒防止にも効果的**です。

用意はできましたか？
では、始めましょう。



★【ポイント】

かかと上げの時は、ふくらはぎを意識して、つま先上げの時は、すねの前を意識しましょう。

慣れてきたら、かかと上げ、つま先上げ、かかと上げ、つま先上げ、という順番でも行ってみましょう。

① いすの背もたれをつかみ、姿勢を真っすぐに伸ばして立ちます。
両足は肩幅くらいに開きます。



② 背筋を伸ばしたまま、かかとを上げてつま先立ちに。
再び①の体勢に戻ります。
これをゆつくりと5回、息を止めずに行います。



③ 背筋を伸ばしたまま、つま先を上げてかかと立ちに。
再び①の体勢に戻ります。
これをゆつくりと5回、息を止めずに行います。



NG! 背中が丸まったり、上体を反ったりしないように。
体を真っすぐに保ちましょう。



【モデル 訪問介護 大内】

訪問介護 西山苑

火災から命を守りましょう！

火災による死者の7割は住宅火災です。

※住宅用火災警報器の点検をしましょう。電池の寿命は10年が目安です。

【住宅防火・命を守る6つのポイント】

- 1、逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
 - 2、寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために防災品を使用する。
 - 3、火災を小さいうちに消すために住宅用消火器を設置する。
 - 4、高齢者や体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制を作る。
 - 5、ストーブは、燃えやすい物から離れた位置で使用する。
 - 6、ガスコンロなどのそばを離れる時は、必ず火を消す。
- ◎いざという時、相談できる「近所さんにお互いなりましょう！」



お誕生日当日は、ご希望の特別メニューをご用意します



リクエストメニュー



バナナ多めのチョコレートパフェ



赤飯いなり
お刺身の盛り合わせ
炊き合わせ
おひたし
ケーキ
清汁

今回は、敬老の日に提供した敬老祝膳を紹介いたします。



栄養課だより

生活コラム

寒い冬 室内暖房対策のおさらい

- 1、冷気を阻止する
- 2、暖気を逃がさない
- 3、室内の空気を動かす

基本は3つ

窓

- ・ 隙間テープをはる
- ・ 断熱効果のあるシートをはる
- ・ 防寒効果を考えカーテンを見直す
- ・ シャッター・雨戸の活用

壁

- ・ 断熱効果のある壁紙を張る
- ・ 壁と家具の間に段ボールを挟む

床

- ・ 断熱効果のあるものを床に敷く
- ・ ルームシューズやスリッパを履く
- ・ サーキュレーターで空気を動かす
- ・ 加湿する
- ・ 窓下に暖房器具を置く
- ・ エアコンの羽は下向き、風量は自動
- ・ 運転にお任せする

※ちなみにエアコンは自動運転にするほうが電気代節約になるそうです。お試しあれ



丁寧に仕事をさせていただきます。
(清)黒羽 朱美



今回は、清掃と栄養課の新人職員を紹介します。

日々歳々55



利用者様が笑顔で清潔に過ごせる場所になりたいと思っています。一生懸命頑張ります。
(清)佐藤 美和子



ボランティアの皆さま

根本商店・森淑子(売店)
理容組合常陸太田支部(有償)

※9月〜12月 順不同・敬称略

いつもありがとうございます

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
☎0294-72-3111



編集後記 寒さが厳しくなってきました。元気で新しい年を迎えられるよう、無理せず暖かくしてお過ごしください。

早く仕事を覚え、頑張りたいと思います。
(栄)住谷 舞



初めての職種なので先輩方からしっかりと学んでいきたいです。
(栄)田村 亮太

成長できるように、これからも一生懸命に頑張っていきたいです!!
(栄)山元 あすか

入社して一年になります。仕事はまだ未熟ですが、一生懸命頑張っています。
(栄)高岡 恵子

