

真心とサービス
since 1972

西山苑だより

nishiyama-en

No. 69号

令和4年9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



みんな笑顔で

～ 温かみのある施設を目指して ～



ご挨拶

施設長 柏保男

過日、西山苑におきまして新型コロナウイルスにより、利用者様、職員合わせて20名のクラスターが発生し、各サービスの制限や中止等、家族様・関係各所の皆様方には大変なご心配・ご迷惑をお掛け致しましたこと、深くお詫び申し上げます。

それでも職員の徹底した感染対策と「頑張りに」により、2週間程度で収束することができました。今後も可能な限り徹底した感染対策を実施して参ります。引き続き面会の制限や在宅サービスの利用者様にあつては濃厚接触者との接触、感染多発地域への利用者様本人・家族様の往来について申告等、ご協力頂けますようお願い申し上げます。

さて、このような渦中ではありませんが、職員は利用者様に少しでも楽しんで頂けるよう趣向を凝らし、アイデアを出し合いながら行事や催しを行って参りました。本誌を通してその様子が少しでもお伝えできれば幸いです。

秋らしい涼しさを感じる昨今、感染症対策に加え、夏の疲れが出てくる時期となりました。どうぞ皆様方には体調にご留意され、健康で過ごされますようご祈念いたします。



4月25日 散歩 2階
 太陽の光を浴び外の空気を吸い、
 高の気分転換になりました。



5月8日 母の日 2・3階

利用者様の楽しそうな笑顔。そして、
 手拍子をしながら、口ずさむ様子。久
 しぶりの歌謡ショー。キレイな母の日
 のお花を前に！



5月9日 ドライブ 2階
 太田市内をぐるっと一周し、締めくく
 りは道の駅で鯉のぼりを見ながらジュ
 ースを飲みホッと一息。



5月10・19日 外気浴 2階

西山苑敷地内に
 咲く薔薇やツツジ
 を見に行きまし
 た。
 久々の外に利用者
 様も喜んでいまし
 た！



5月5・14日 菖蒲湯 2・3階
 5月の風物詩。今年も菖蒲のさわやか
 な香りが浴室に広がります。手にとつ
 て楽しめる姿も
 見られました。元
 気に過ごせるよう
 職員一同願ってお
 ります！



6月19日 父の日 2・3階



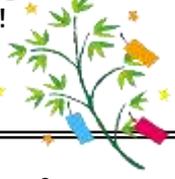
「お父さん、ありがとう」
 キレイな花の前では、笑
 顔がこぼれます。



6月26日 お父さん、お疲れ様会 2・3階
 夕方の方のひと時、久しぶりの外
 の風。汗だくになりながら焼き鳥を
 焼く職員さん、ありがとう。それを
 美味しくそうに頂くお父さん、お疲れ
 様です！



7月7日 七夕 2・3階
 「ささの葉 ささらさら」
 願い事を短冊に書き笹の葉に！
 かわいいおやつを頂きました。



7月17日 スイカ割り 2階

皆の応援を背に受けて「やあー！」
中々手強い相手でしたが、力を合わせて割ったスイカはとっても美味しかったです！



9月7・8日 かき氷バイキング

2・3階 夏の風物詩、かき氷♪
みなさん笑顔で召し上がっていて、おかわりをする方もいました。冷たくいかき氷で夏を感じていただきました。



毎月2回 カラオケ 2・3階

おまたせしました！カラオケの日♥
気持ち良く歌う方、楽しそうに拍手される方、カラオケで笑顔の輪が広がりました。



4月28日 レクリエーション 2階

ボール遊びや塗り絵をして楽しいひと時を過ごしました。



5月30日 機能訓練 2階

お馴染みの黄色いゴムでの体操や、連想ゲームなどを行いました。



6月17日 消防訓練

今年度初めての消防訓練。消防署の指示を受け段取りよく訓練が進められ、最後の消火訓練は西山苑のチームワークが光りました。



●コロナウイルスワクチン4回目接種
7月5日 3階・12日 2階
8月9・16日 職員

現在、新型コロナウイルスワクチンは、安全性・有効性の審査、検証が行われた上で、全国的に接種が実施されており、全国的に接種が実施されております。

利用者様・職員に対する4回目の接種も行われました。接種後の副反応が出た方もいますが、きめ細かな運用で安心できる接種を心がけて臨みたいと思います。



●新規採用 5〜9月

勝山香香(3階介護職) 中島丞(2階介護職) 藤川春樹(宿直)



通所介護 西山苑

◆春の運動会 5月2～4日
寒さが和らいできた春。デイサービス恒例の運動会の時期です。全力で取り組みました。



◆ネームプレート作成 5月9～14日
今年西山苑創立50周年！ネームプレートにもお祝いの気持ちを込めます。



◆うめ仕事 6月13～17日
一人で難しい作業は力を合わせて行います。良い梅干しができるといいですね。



◆ポッチャ大会 6月23～24日
パリンピックの種目にもなり話題となったポッチャ。デイサービスでは今年からレクリエーションの一環として定期的に練習試合や大会を開催しています。



◆七夕 7月7日
願い事を書いた短冊や紙飾りで笹の飾りつけです。その後は輪投げゲームで盛り上がりました。



◆クラフトバンド制作 7月11～16日
作業療法としてクラフトバンドを用いたかごを作りました。色使いに個性が出ますね。



◆デイサービス夏祭り 8月1～3日
夏祭りの季節です。お菓子釣りや射的を楽しみました。



◆盆踊り 8月17日
この日は職員の振り付けを真似ながら、花笠音頭やよさこい節を踊りました。



◆スイカ割り＆ビンゴ大会 8月18～20日
利用者様が綺麗に割ったスイカの味は格別です。その後は豪華景品ありのビンゴゲーム大会がありました。まだまだデイサービスの暑い夏は終わりません！





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？

三十回目は「ながら運動」です。

日常的にいつでも行える「何かしながらの運動」は無理せず続ける事ができるのでお勧めです。

準備はできましたか？ では、始めましょう。

「椅子に座る・立つ」を繰り返す

ちよつとした休憩時間に行いましょう。おもに太ももの筋肉が鍛えられます。良い姿勢でいつでも「腹筋を意識」腹筋や背筋の強化につながります。

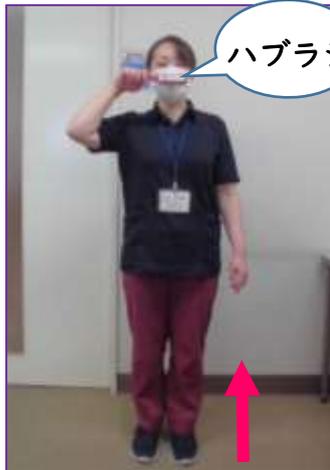


歯磨きしながら「かかと上げ」

おもにふくらはぎの筋肉が鍛えられます。

歯磨きと合わせて行う事で、運動を習慣づけることにもつながります。

ハブラシ



空き時間に「ウォーキング」

短時間でも歩いたり階段を利用したりすることで全身運動に。



寝る前に「ストレッチ」

リンパ液の流れが良くなり、疲労回復につながります。



※ながら運動なので、頑張る必要はありません。

毎日少しずつ意識して行う事で、筋力アップの効果も期待できます。

ぜひ、今日から生活に取り入れてみてください。



【モデル 訪問介護 大内】

訪問介護 西山苑

健康のために食塩の

摂りすぎに注意しましょう



日本人の食事摂取基準（2020年版）では、1日あたりの食塩摂取量の目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。食事をする際はカロリーだけではなく食塩摂取量についても気を付ける事が必要です。

料理の中でも塩分を多く摂りやすい物は汁物や漬物です。カップ麺のスープまで飲み干すとそれだけで5.5gも食塩を摂取することになります。スナック菓子やお酒のつまみにも塩分の多い物があるので血圧の高い方は特に注意が必要です。

また、食事のカロリーを抑えるためにご飯を少なくしておかずを多く摂ることも、食塩の過剰摂取につながります。おかずは薄味を心がける事が大切です。

野菜に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを尿中に排泄する働きがあり、血圧の低下に役立ちますので積極的に摂ることを心がけましょう。ただし、カリウム制限のある方は摂りすぎには注意が必要です。



6月 20・21日 おやつバイキング
栄養課だより



今回は、バナナ・生クリーム・チョコソースを巻いた手作りクレープや、ム

● **50周年記念**
 西山苑開苑50周年を記念した、特別なお祝い膳を提供しました。

● **紫陽花ゼリー**
 今年もあじさいの季節に見た目も鮮やかなゼリーを作りました。



生活コラム

今回は、ちょっとした雑学を紹介したいと思います。

● 「ナース」という言葉は何を意味するのでしょうか？

- ① 神様
- ② 乳母
- ③ 女神様



答え ② 乳母
 もともと看護師は、貴族の赤ちゃんを育てる為に雇われていたので、ナースという言葉は「乳母」を意味するものということになります

● **みそ汁**は体内のあるものを排出する確率が高いそうです。あるものとはなんでしょう？

- ① 有害物質
- ② 脂肪
- ③ 放射性物質



答え ③ 放射性物質

みそ汁を常食していると、体内に入った放射性物質が排出されていくとマウスを使った実験で確認されたそうです！
 みそは栄養価が高く医者泣かせの食品なんですって♪

はすみ保育園お泊り保育と花火大会

天気予報を気にしながら少しずつ花火の準備を進めてきました。コロナ禍での久しぶりの花火、園児・職員の歓声が上がりと盛り上がりました。



● **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)

※5月～9月 順不同・敬称略



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



日々歳々 57



今回は、3階にお住まいの川松つや様をご紹介します。

3階に入所されて、8年が過ぎます。お年は、百歳です！笑顔がチャームイングで人気者です。「何でも、大好きだよ」と言いながらお食事されています。体に気を付けて、これからもお元気で！



● **10～11月の行事予定**

お参り 売店 ハロウィン クリスマス会
 苑内初詣 正月行事など

※感染症の流行状況により変更の場合有