

真心とサービス since 1972

西山苑

76



だより



謹賀新年

～ 温かみのある施設を目指して ～



9/15

敬老祝会

2階

日頃の感謝の気持ちを込めてプレゼント！敬老会のおやつには季節にちなんだ練り切り。『可愛いね』と、笑顔が見られました！

これからも笑顔で過ごせるように職員一同努めていきます！元気で長生きしましょうね！



9/30

納涼祭

3階



暑かった夏を納める祭りが行われました。朝から西山苑のお神輿が苑内を回り賑やかな掛け声が響きました。

た。ゲームをしたり屋台の美味しいおやつを食べたりと、楽しい一日を過ごしました。

10/7
~9

りんご風呂

2階
3階

湯船にりんごを浮かべ、普段とは違う雰囲気や香りを楽しみなながら、秋を感じた入浴でした。



10/27

秋のお茶会

2階

少しずつ涼しくなり秋らしくなってきました。本日のお茶会では、かぼちゃプリンとリンゴジュースで乾杯！秋の味覚を楽しみました！



11/17

焼き鳥を食べながら

~Ayan bakar~

※1



2階



外の空気を感じながら、焼き鳥を食べました。おいしいと笑顔がたくさんみられました。※1焼き鳥(インドネシア語)

11/26

Ayo Makan Masakan Indonesia

※2



3階

インドネシア料理の「ソトアヤム」「ミーゴレン」を3階ヘルパープリスカさんに作ってもらい、利用者様・職員で、普段では味わえない世界を感じながら、おいしくいただきました。※2インドネシア料理を食べましょう(インドネシア語)



11/30

常陸太田市花火大会

西山苑からも見ることができました。





メリークリスマス！
サンタさんから暖かいくつ下のプレゼントが届きました。

12/25
クリスマス会
3階



今年も大きなクリスマスツリーの飾り付けを行い、温かい飲み物にホッとひと息な時間を過ごしました。

11/29
12/5
Xmasツリー飾り&お茶会



1/1~3
正月祝
3階
新年明けましておめでとうございませう！令和7年の始まりです。皆さん絵馬に何と書きましたか？西山神社に手を合わせました。



西山苑
Instagram



TOKUYO.NISHIYAMAEN

2月~5月の行事予定
お参り 売店 節分
バレンタインデー 雛祭り
春のお茶会 卒園児とお別れ会
ホワイトデー お花見 菖蒲湯 など
※感染症の流行状態により変更の場合有



12/18
合同消防訓練
夜間想定合同訓練を行いました。命を守るための心構え・行動について再確認しました。



10/24
避難訓練
これからも安心して過ごせるよう、避難の手順を再確認！利用者様、他の部所の方々にも協力していただき、無事に避難することが出来ました！



西山苑では11月から毎月キッチンカーが来ています。近隣の方々も是非お立ち寄りください。
キッチンカーの予定は、西山苑のInstagramにて随時お知らせしています。



通所介護 西山苑



9/3 ~6

ぶどう狩り

まだ暑さの残る九月、ぶどう園にお邪魔して、日陰でぶどうの食べ比べです。



9/9 ~14

敬老祝会

節目の年を迎えた方のお祝いをしました。今年は百歳になる方が三人もいらつやいました。



9/16 ~19

染物

色彩豊かな染物を作りました。折り目をつけることで同じ柄は二つとない自分だけの染物の完成です。



10/10 ~12

運動会

秋の運動会も春に劣らず白熱した戦いが繰り広げられました。



10/18 11/14

遠足

毎年お世話になっているりんご園にお出かけです。「お昼は豪華なお膳です。皆さんりんごの試食は程々に」



11/15 ~16

干し柿

柿が不作だったようで例年より数が少ないです。その分一つひとつを丹精こめて作っていききました。



12/16 ~21

干支飾り

来年の干支であるへびの置物を作成しました。皆さんへびは苦手だそうです。それでも可愛く仕上げていました。

12/23 ~25

クリスマス

クリスマス期間は、保育園の園児との交流、ケーキ作りやゲーム大会など盛りだくさんでした。





元気でイキイキ

地域の皆様をご紹介します



生き生きと地域で活躍されている方をご紹介します。今回は大平町にお住まいの石井洋子さんです。

洋子さんは「はすみ敬愛」(現:介護医療院)に看護師として35年間勤務。退職されてからも妻として母として祖母としてご家族を支えながらご自身でも常に新たなことにチャレンジされ、イキイキと活躍されています。洋子さんのこれまでの歩みや元気の秘訣など伺いました。



～看護師を目指したきっかけは？～

「父親は41歳、私が中学1年の時に亡くなりました。自分では気が付かなかったけど、甘えられない気持ちもあったのかな。姉が看護師の資格を取る道に進むのを見て私もやってみようと思いました。」「午前中は仕事をして午後からは学校で勉強。当時は今と違ってみんなが大変な時代だったからつらいとか苦労しているとかは思わなかった・・・」



～結婚・育児・家庭・仕事との両立の日々～

「看護師の免許をとって働き始め、結婚して子どもが生まれてからも仕事は続けました。昔は0歳児を預かってくれる保育園はなかったので知り合いのお母さんに朝、子どもを預け、仕事が終わってから夕方に迎えに行くようにして仕事を続けました。」「35歳の時にちょうどはすみ敬愛が開院し、そのタイミングで勤務し始め、70歳まで働きました。その間もいろんなことがありましたが、周りの方々に助けていただき仕事も続けることができました。」「息子からそろそろ辞めてお父さんと一緒に時間を作ったほうがいいのではと言われたこともあり退職することを決めました。」

～退職・夫の突然の病気～

「退職して夫とのんびりと思っていた矢先に夫の健康状態が急に思わしくなくなりました。突然のことに、当初はこの先どうなっていくのか先の見えない不安ばかりでした。」「おかげ様で入院・入所を経て夫の身体もこの1年で本当によくなりました。病院や施設の皆さんのおかげです。今ではまた自宅で一緒に暮らせるようになりました。」「大変な時こそクヨクヨ考えても仕方ない。」と気持ちを切り替えるようになってきたという洋子さん。どんな時も前向きに、夫の二三夫さんを家族と共に支えてきました。

～新しいことへのチャレンジ～



「夫のことが少し落ち着いた頃、息子からの勧めもありスクエアステップの教室に通い始めました。教室に通うようになり新しい出会いがあり顔なじみもたくさんできました。」「教室ではステップの練習だけにとどまらず、みなさんと一緒にお花見にいたりお食事会をしたりと和気あいあい楽しく活動しているそうです。また、知り合った方に体操教室も紹介してもらい月2回そちらの教室へも通い始めたとのこと。新たなことへも常に前向きにチャレンジし続ける洋子さんです。これからもますますのご活躍を。」



石井家に訪問させていただいた日は年明けの霜がおりる寒い朝でしたが、洋子さん、二三夫さん(夫)、石井家の皆様(愛犬 OMUSUBI くんも)の温かな歓迎に心がほっこりしました。石井家の皆様、ご協力ありがとうございました。これからも西山苑職員一同応援しております。





- ・梨、ミカン
- ・テリーヌ
- ・さつま芋の甘煮
- ・オムレツ
- ・五目つくね
- ・ゴヤチャップル
- ・タコライス
- ・ひつまぶし
- ・ひじきご飯

お楽しみランチ
 デイサービスの利用者様に、行事食として楽しくおいしく召し上がっていただけるような昼食を提供しています。

- ・お赤飯
- ・清汁
- ・かきあげ
- ・お刺身
- ・鶏肉の西京焼き
- ・含め煮
- ・祝かまぼこ
- ・厚焼き玉子
- ・梨
- ・お浸し
- ・黒豆



9/16
敬老祝膳
 今年も利用者様の喜ぶ顔を想い浮かべながら心をこめて作りました。



生活コラム 冬の感染症対策

免疫力を上げよう！

免疫力とは、ウイルスや細菌・カビなどから自分の身を守る防御能力のことをいいます。免疫力は20歳代をピークに加齢とともに低下しますが、その他にもいくつかの要因があります。

- ①冬の季節 低温で体温が下がると免疫細胞の働きが弱くなり、腸の働きも弱まることで免疫機能が低下します。また、空気の乾燥で鼻や喉の粘膜が乾いてしまうと自然免疫力が下がりに体に入したウイルスや細菌が活性化します。
- ②偏った食生活や睡眠不足など不規則な生活 体内時計を狂わせ肥満に繋がりがり易く、肥満は免疫の老化を招きます。
- ③ストレス 過度なストレスを受けると自律神経のバランスが崩れ、免疫力は低下します。

免疫力を上げる工夫

- ①乾燥させない・体を温める 鼻や喉の乾燥には水分摂取やマスクの着用で保湿。室内の乾燥には加湿器や濡れタオルで湿度を保つ。マフラーや手袋・靴下、腹巻で体の冷えを防ぐ。お風呂はぬるめの湯船にゆつくり浸かりましょう。
- ②免疫細胞や抗体はたんぱく質を中心に様々な物質からできています。鍋料理など、体の中から温まる食事バランスよく栄養素を摂りましょう。乳酸菌やオリゴ糖・食物繊維は善玉菌を増やして腸内環境を整えることで免疫力を高めて感染予防に繋がります。



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



太田小学校区と一部の誉田・機初小学校区の同居、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
 ☎0294-72-3111

●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)
 ●実習・体験学習の皆さま
 太田西山高校(11名)
 ※10月1月 順不同・敬称略

③適度な運動は免疫力を高め、体温の上昇や肥満予防、質の良い睡眠、ストレスの解消にも繋がります。寒いこの季節は、室内でできるストレッチやラジオ体操などもお勧めです。免疫力アップで感染症に負けない体づくりを心がけましょう。

日々歳々



2階にお住まいの杉森きくゑ様をご紹介させて頂きます。
 昔、西山苑でヘルパーをされており私達にとって大先輩です。
 介助中の劳いの言葉や楽しい会話にいつも癒されています。杉森様の性分なので、面倒見の良い一面が見られます。
 これからも、末永く元気にお過ごしください。



編集後記 新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。
 広報誌を通じて利用者様のたくさん笑顔に触れ、職員共々とても癒される日々でありました。今年一年も利用者様はじめ、皆様にとってすてきで穏やかな一年になりますようお願い申し上げます。
 まだまだ寒い日が続きますのでどうぞご自愛ください。

