

うぐいすの声

通巻129号

2019

3



— 基本理念 —

私たちは、人道・公平・奉仕の赤十字精神に則り、
利用者の人権と福祉を守ることを第一に、
安心で安全な施設づくりを目指します。

Topics

花粉症対策について
カルシウム摂れていますか？

1月1日(火) お正月



イヨッ



カラウカラ〜



今年は大吉♪



正月飾りをして、ユニット内をきれいにし、門松、しめ飾り、鏡餅などしつらえ、年越しそばを食べ新年を迎えスタートとなりました。「一年健康で幸せに過ごせますように」と願い、2019年も皆さんと素敵なお正月を過ごしました。初詣と行きたいところではありましたが入居者はなかなか…。そこで、神社の雰囲気を入居者の皆さんに思いこよかせ「神社」を作り、これがまた長蛇の列となり皆さんお

参りに訪れました。おみくじも作り、引いてもらいました。入居者だけならず職員も多数…。1年の運勢を占い「大吉」の方「大凶」の方いろいろ、持ち帰る方、結んでいく人、これもいろいろ楽しんでいただけただけなように。従来型のような、皆さんで会食をし、余興を楽しんで言うような新年会のようにはいきませんでした。皆さん楽しんでいただきました。

2月3日(日) 節分

2月3日は節分、鶯鳴荘でも各ユニット毎に豆まきをおこないました。鬼に扮した職員へめがけ豆やお菓子を投げつけ「鬼は外! 福は内!」と追い払い、1年間健康で過ごせるよう年の数? 福豆を食べました。ところで、節分になぜ豆をまくのかご存知ですか。穀物である豆には「生命力と魔除けの力」が備わっているといわれています。それと合わせて「滅亡」(豆)を鬼の目に投げて「魔滅」し一年の無病息災を願うという意味合いが込められているそうです。ちなみに、北海道や東方地方では雪の中でも見つけやすい



鬼は外



ように殻付きの落花生を、関東から西側では炒った大豆をまくそうです。鶯鳴荘と皆さまにたくさん福が訪れますように!

12月25日(火) クリスマス

ありがとうありがとう



じゃんけんポイ



食べきれんかな?

今年はユニットごとでのほっこりとしたクリスマス会となりました。スタッフのセンスが光る飾りつけがクリスマスらしく演出。毎年恒例、白石パン様からのクリスマスケーキのプレゼントもあり、どのケーキにするか各ユニットの代表の入居者でじゃんけん大会。「どれがいいベカ」「こっちが大きいよ」と職員と悩みながらケーキを決めていました。美味しかったです。

しょうか? ここでビッグゲスト! サンタさんが鶯鳴荘へやって来ました。入居者全員分のプレゼントを届けに来てくれたようです。「メリークリスマス!」と入居者に声をかけながらプレゼントを手渡ししていただきました。入居者もほっこり笑顔。「ありがたいなあ」と嬉しそうにプレゼントを開けていました。また来年もサンタさん、来てくれるかなあ。

誕生者紹介コーナー

HAPPY BIRTHDAY

おめでとうございます。これからもお元気で(●^o^●)

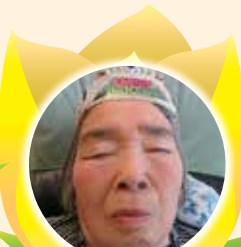
1月
生まれ



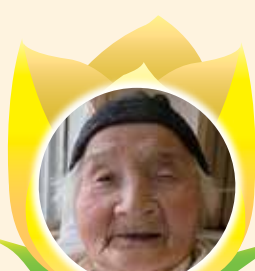
延足 タエさん
[昭和9年1月28日 85歳]



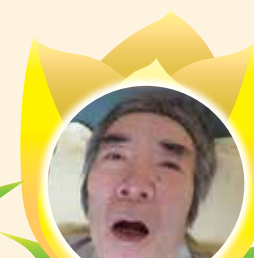
柴橋 洋さん
[昭和12年1月21日 82歳]



千葉キヌ子さん
[昭和6年1月19日 88歳]



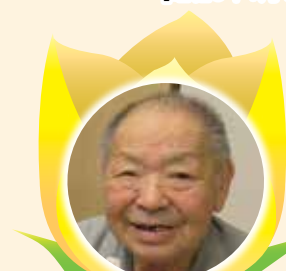
袖林 カヨさん
[昭和2年1月21日 92歳]



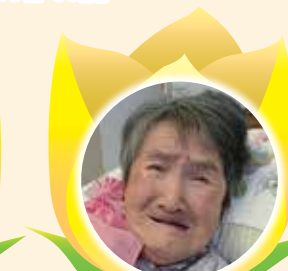
谷地 清美さん
[昭和22年1月20日 72歳]



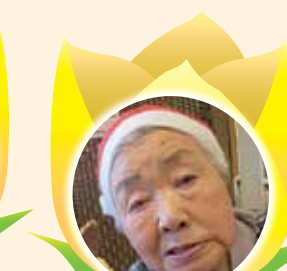
中村 一夫さん
[昭和21年1月1日 73歳]



堂前 敬さん
[昭和11年1月10日 83歳]



南野 サメさん
[昭和4年1月15日 90歳]



米澤トミノさん
[昭和8年1月1日 86歳]

2月
生まれ



古舘 スエさん
[昭和4年2月15日 90歳]



黒沢 クミさん
[昭和8年2月2日 86歳]



千葉 典子さん
[昭和3年2月7日 91歳]



白坂 ハルさん
[昭和2年2月6日 92歳]



3月
生まれ



坂井 輝子さん
[昭和14年3月10日 80歳]



西田 良子さん
[昭和19年3月15日 75歳]



村田 サメさん
[大正4年3月3日 104歳]



米澤マツエさん
[大正11年3月10日 97歳]



木村 マツさん
[昭和7年3月12日 87歳]

医 務 花粉症対策について

今年の冬は昨年にならぬ雪も少なく、一歩ずつ温かさを感ずる季節に近づいてきました。心地よい春の訪れとともに、花粉症で辛い思いをする方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今年は花粉の飛散が多い年と言われているようです。花粉症の症状として、くしゃみ・鼻水・鼻づまりが鼻の三大症状と言われていますが、その他にも目のかゆみ・のどのかゆみ・熱っぽい感じなどの症状が現れることもあります。花粉症の対策としては、花粉情報をチェックする。外出を控える。帽子やマスクなどを付け完全防備する。外出後は玄関外で花粉をきちんとはらう。帰宅後はうがい・手洗いを習慣として、きちんと洗い流しましょう。家の中では適度に換気もしつつ、掃除はこまめに行いましょう。お風呂で花粉はしっかりと洗い流し、疲れやストレスに負けないよう睡眠を十分にとり免疫力もあげましょう。かかりつけの先生と相談し、個々の症状や原因を把握しながら、快適に過ごしましょう。

介 護 ひだまり・こもれびユニット



ひだまり・こもれびユニットの入居者と職員はイベントと食することが大好きです。年中行事やハロウィン、クリスマスなど季節を感じられるイベントを企画しています。仮装やリビングの飾りつけでは目で見る楽しみを、旬の果物や嗜好品で食べる楽しみを持ってもらうことで、日常生活に変化をつけられたらと思っています。これから暖かくなる季節、外出や外食など新たな試みも思案中です。面会規制が解除となりましたらご家族様とも同じ時間を過ごせたら楽しみも倍になるものと思います。ユニットでの生活が充実したものとなるよう職員一同努力してまいります。

栄 養 カルシウム摂れていますか？

骨粗しょう症は加齢や生活習慣が要因となり骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。骨折すると筋力が衰え、そのまま寝たきりになってしまつこともあります。カルシウムは骨を丈夫にするために欠かせない大切な栄養素です。カルシウムは体の中で作ることができないため食事から摂る必要がありますが、日本人のカルシウム摂取量はあらゆる世代で不足気味です。1日に摂りたいカルシウム量は成人で600mg〜800mgですので意識して摂るようにしましょう。

カルシウムを多く含む食品	
・牛乳コップ一杯(200g)	… 220mg
・ヨーグルト1パック(100g)	… 120mg
・小松菜1/4束(70g)	… 119mg
・木綿豆腐1/2丁(150g)	… 180mg
・納豆1パック(50g)	… 45mg

相談部門 相談部門からのお知らせ

相談部門よりご意見箱の設置についてお知らせです。昨年11月より当施設のサービス向上を目的に1階事務室前、2階医務室前にご意見箱を設置しています。当施設のサービス利用を通じてご不明な点、ご意見、ご要望がございましたら、お気軽にご意見箱に投書して頂ければと思います。匿名での受付も可能です。頂戴したご意見・ご要望につきましては改善策を講じてより良いサービス提供に繋げていきます。尚、頂戴したご意見・ご要望は、1階地域交流ホールのホワイトボードに一定期間掲載しています。今後とも地域に根差し信頼される施設を目指して努力していききたいと思っています。



ご意見お待ちしております

デイサービス だより

の皆様はとても喜んでいました。一人ひとりの満足した笑顔がとても素敵で見ている職員達も幸せな気持ちになりました。

今年の冬は雪が少なく、送迎時に車が走りやすかった代わり夏場はどうなるのか心配な気持ちが正直です。冬季に入ってから今まで風邪予防の為、来所時の手洗いうがいを徹底しています。春はすぐそこまで来てますね。早く来い来い春よ。次回もお楽しみに…

デイサービスセンターでは新しい敷地に来て初めてお雛様を飾りました。利用者の皆様は毎日のようにお雛様を眺めながら、昔懐かしい話に花が咲いてあります。行事としては2・3月誕生会がありました。今回の誕生会では手作りおやつアップルパイ、餡子パイを焼きたてで楽しみました。一週間で3回は温かいひつみ汁も提供し利用者の



集中集中!



上手につくかな?



ひな壇
一段目♪



うがい手洗いが
一番!



在宅介護支援 だより

雪解けとともに、我が家の福寿草も芽をだし、春を少しずつ感じています。私事です。昨年2月1日に鶯鳴荘に勤務し地域の皆様にお世話になり、一年が過ぎました。生まれ育った栗石でなじみの景色や、温かい方言に、日々の生活の忙しさの中で心が『ほっこり』することが多くあった一年でした。

これからは、皆さまに『ほっこり』していただけるように少しでもお役に立てればと思っております。介護のことで『ちよっと困ったとき』『ちよっと悩んだ時』に鶯鳴荘に来ていただければ、電話していただければ何か方法が見つかると思います。お気軽に寄ってみてください。



盛岡社会福祉専門学校 施設実習

盛岡社会福祉専門学校で学生さんが実習に来ました。排泄ケアや入浴などを学びました。実習の中で、何が一番難しいとかんじたか聞いてみたところ、「入居者様とコミュニケーションを取りながら、情報を得る事がなかなか上手くできず、大変でした。職員の方々からやさしい言葉やヒントを与えてもらい、なんとか情報を得る事ができました。」とのこと。そしてついでに、どうして高齢者福祉の仕事に就こうと思ったか聞いてみました。「祖母が施設に入居していてスタッフの働きぶりを見て、私もこうなりたい、と思いこの道を選びました。」ということでした。知らないところに入っていく、コミュニケーションをとろうとする実習生の姿に自分の最初に仕事に就いたころを思い出しました。学生さんを見て初心に戻り、自分を見つめ直すいい機会となりました。未来の介護福祉士さん、頑張ってくださいね。



ご協力ありがとうございました

●白石食品工業株式会社 様

お疲れさまでした

●せせらぎユニット 千田 哲三

私事で大変恐縮ですがこの度、一身上の都合により退職させていただくことになりました。5年間介護士として働き、入居者さま、ご家族さま、職員の皆さんには大変お世話になり感謝の気持ちでいっぱいです。結果的に介護の現場からは離れてしまいましたが、将来的に仕事とは違う視点で支援していければなと思っています。退職後も鶯鳴荘のさらなる発展と皆さんのご健康をお祈りしております。長い間、本当にお世話になりました。

●そよかぜユニット 向井 弘子

5年間、介護職員としてお世話になりました。バラエティ豊かな職員と入居者の皆様のおかげで楽しく働くことができました。場所は変わりますが今後も介護の仕事を続けていきますので、鶯鳴荘で学んだことを忘れず頑張っていきたいと思います。入居者並びに関係者の皆様のご健康とご多幸をお祈りしております。本当にありがとうございました。

通信欄

新人職員紹介

よろしくお願いします。

●榎山 智子

昨年12月20日よりこちらにお世話になっています。3か月ほど働き、だいぶ仕事にも慣れてきました。まだまだですが、これからもよろしくお願い致します。

編集後記

3月は卒業、4月は入学など子供の成長を実感するときです。卒業にもいろいろあって保育園や小中学校、高校、大学と段階によって様々です。私のプランでは子育てがはやく終わることが組み込まれていましたが…子育て？終了する前にそれに追い打ちをかけるように孫が3人でできてしまい、とても多忙な日々を送っています。子供の学費のほか、なんと！今年は一番上の孫（男）が小学1年生に…ってことは？ばあちゃんの出番が多くなりまして…財布を出す出番です。

「ばあば。ランドセル買って！」とのお願いに買わないわけにはいかず、昨年11月に購入しました。高いとかすごい種類のランドセル。下の子が小学校に入る11年前も「いっぱいあるな…」と思っていましたが、さらにパワーアップ。そして母親と孫が話しているのを見ながらどちらの味方にもなれなかった私です。結局は下の娘が孫に6年生になった時の話をして黒のランドセルを購入しました。これから毎日ランドセルとの勝負が始まります。頑張って勉強してもらいましょう。

教科書だけでない勉強もたくさんあります。人生の先輩方にたくさんいろんなことを教えてもらい学んでいきたいと思っています。

特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第129号 2019.3

〒020-0573 雫石町南畑第32地割15番地30
TEL 019-695-2131 FAX 019-695-2576
E-mail oumeisou@oumeisou.jrc.or.jp
ホームページURL <http://www.oumeisou.jrc.or.jp>

日赤鶯鳴荘

検索