

# うぐいすの声

通巻136号

2020

12



寄贈 31台目  
ありがとうございます!!

## — 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

栄養をとり免疫力UP!  
コロナ禍のメンタルヘルスについて

11月16日(月)～21日(土) 秋の作品展



こうしてペタペタとな

11月16日から21日まで鶯鳴荘の作品展覧会がありました。この日のために作品を製作しました。それぞれのユニットで工夫を凝らし折り紙やお花紙、塗り絵などたくさんの方が飾られました。

「何かできることはないかなー」と考え、入居者の一人ひとりの手形をとり作品にしたユニットもありました。

デイサービスでは立体のものを。皆さんに現物をお見せできないのはとても残念です。写真で我慢してくださいね。



これで完成



先生!これでいいの??

今回御所小学校の協力もあり児童の作品も一緒に展示させていただきました。

11月24日(火) 車椅子いただきました!



ありがとう!



元気に過ごしてください!

今年度は御明神小学校より車椅子を2台寄贈されました。ボランティア委員会の代表2名が来所され贈呈式が行われました。児童代表より「新型コロナウイルスやインフルエンザに気をつけ、元気に過ごして下さい。」と優しい言葉をいただきました。



感謝のお礼に  
赤十字グッズプレゼント!

けんけつの  
ハンドブック  
もらったよ!



優しい気持ちに  
感謝し、  
大切に使います。

ました。児童や地域の方々が集めた年が車椅子に変身!! 寄贈は31台に。園長は「優しい気持ちに感謝し大切に使用します。」と代表者へ感謝の気持ちを伝えました。

ありがとうございました。

# 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^●)



外岡 昭継さん  
[昭和9年10月1日 85歳]

岩崎 ヒデさん  
[昭和6年10月4日 89歳]

10月  
生まれ



高橋トキエさん  
[昭和4年10月6日 91歳]



土橋タマヨさん  
[昭和4年10月19日 91歳]



福土ヨシエさん  
[大正15年10月10日 94歳]



新里 幸子さん  
[昭和11年11月25日 84歳]



藤本 ナヨさん  
[昭和9年11月1日 85歳]



廣瀬 和子さん  
[昭和4年11月15日 91歳]

11月  
生まれ



葛根田テルさん  
[昭和5年12月1日 90歳]



石塚 スサさん  
[昭和11年12月10日 84歳]



木村フヂエさん  
[昭和11年12月1日 84歳]



築場シモヨさん  
[昭和10年12月1日 85歳]

## コロナ禍におけるメンタルヘルスについて

自分の心をいたわり、ストレスを軽減しましょう。深呼吸をすることはとても効果的です。ゆっくりと鼻から吸い、ゆっくりと吐きます。体をリラックスさせる様に脳に信号が送られます。

笑う事、話すことも大事で、声をだして笑う事で自分の中にたまっているものが解放され楽になります。親しい人と定期的に連絡を取ったり、状況を共有し通じ合うことで一息つけます。あとは

「健康的な生活習慣を保つこと」です。毎日同じような時間に起床、就寝し、身の回りを清潔に保ちましょう。どこかで時間を見つけウォーキングやストレッチしてみましよう。カチコチになった心や体を癒し、失敗があっても「今日ががんばったね」と自分を褒めねざらぬようにしましょう。こんな時だからこそ生活習慣を改めてたりするもの良い機会かもしれませんね。

## ハロウィーンでパンケーキを提供

10月31日はハロウィーンの日。各ユニットでいろいろ工夫されているなかで、この日カボチャのパンケーキを作ったユニットがありました。園のおやつのかぼちゃプリンと一緒に綺麗に盛り付けられていました。

そして、今回は特別ゲストに馬が。仮装をして盛り上げようと頑張ってくれました男性職員。  
ビックリしたり笑ったり楽しい時間を過ごせました。



ありがとうございます。今度は何に変身してくれるか楽しみです。

## 免疫機能で栄養素を摂ろう！

冬になり、朝晩の冷え込みも厳しくなり始めました。みなさんは体調を崩されていませんか？気温が低くなり空気も乾燥するこの季節。風邪ウイルスが活発に動き始めます。

今回は免疫機能をあげ栄養素でとる予防法をご紹介します。

**ビタミンA** 皮膚や粘膜の代謝を保ち、食品では緑黄色野菜やレバーに多く含まれます。

**ビタミンC** ウイルスの抵抗

を高めます。野菜や芋に多く含まれ寒さや疲労感のストレスで消耗してしまうため積極的にとりたい栄養素です。

**ビタミンE** 血行を良くするため、冷え性にも効果的に皮膚の代謝を高めます。

風邪のひき始めは消化機能が低下することがあります。体を温めて免疫力をアップしましょう。肉・魚・卵・豆腐などのタンパク質やビタミンが豊富な食事を食べ、この寒い冬を乗り越えましょう。

## 御所小学校の生徒 介護の勉強会 ～当園の専門職が小学校を訪問～



各部門からのお話(上 生活相談員)



真剣に聞き入っています



施設利用者の写真を見ている

今年度は、新型コロナウイルス感染症のため御所小学校児童との交流が中止となりました。そこで、今回は御所小学校六年生の生徒に、当園のこゝと、介護のことなど少しでも理解して興味を持っていただければと思い、当園の専門

スタッフが訪問して介護の勉強会を開催しました。生徒から「介護のやりがいは何？」「相談員の仕事で大変なこととは？」「理学療法士の仕事内容は何？」など多数の質問をいただき、私たちにとっても有意義な時間となりました。

## デイサービス だより

この秋、楽しい行事が盛り沢山。敬老会では一緒に楽しむゲームで「箱の中身はなんだろう？」をやりました。一体何が入っていたかは秘密です。

誕生会では、がんばぎやかほちゃプリンを食べてお祝いしました。誰も残すことなく完食！11月には焼き芋会。ホクホク、ねっとりした焼きたてのお芋を食べました。次のおやつは初の試み。炭火で焼いたマシユマロをピスケットで挟みとるけるマシユマロをパクリ！

「美味しいー」とおもわず声も上がるほど。コロナ禍の中体力を付けて元気にデイサービスに来てもらいたいと職員一同の願いです。



ん？さわったことあるようなあ？

やんべにできればいいな



## ショートステイだより

作業療法も兼ね個人に合わせた余暇活動をしています。歌をうたうのが好きだったり得意な方は歌番組をみて□すさみ、塗り絵の得意な方は複雑な塗り絵を完璧に仕上げたり。昼寝も余暇の一つ。体を休めるのも大事です。今回は作品展に塗り絵を出させていただきました。塗っている姿を見ても一生懸命で隙間なくきれいに塗りつぶされています。

実物お見せ出来ないのが残念。今回ご本人より許可をいただいたのでお写真で失礼します。



## 居宅介護支援 事業所だより

寒くなり、体調管理が難しくなる季節になりました。皆様はどのように体調管理をしていますか？今回はデイサービス・デイケアについて簡単に説明したいと思います。

石町に7か所あり、通所介護施設とも呼ばれています。主に食事や入浴、日常生活上の支援やレクリエーションなど受けられます。その中に柔道整復師やリハビリの専門職が数名おり、簡単なリハビリも受けることもできる施設もあります。

デイケアは、老人保健施設や病院等で理学療法士や作業療法士による日常生活の支援や日帰りでのリハビリを受けられることができます。どちらも、利用時間や介護度、リハビリの内容によって利用料金が細かく違います。寒くなりリハビリが必要かな？張り合が必要かな？と思ったり小さなことでもご相談ください。



## ご協力ありがとうございました

- 御明神小学校 様
- 御所小学校 様
- 第一商事 レディース事業部 様
- 目時 とも子 様

## 新人職員紹介

よろしくお願ひします。

### ●玉川 信子

10月より業務員としてお世話になっております。わからないことばかりで至らない点がたくさんあると思いますが、皆さんと仲良く仕事が出来たらと思います。よろしくお願ひします。

## 結婚式を終えて

三浦 花子

私ごとですが、11月6日に結婚式を無事とり行うことができました。白無垢を。お色直して振袖を着させていただきました。結婚式の楽しみは料理・・・

ところが・・・帯をきつく縛られたため苦しくて、吐きそうになるくらい。根性で食べてきました（笑）結婚式は人数が多ければ多いほど大変・・・と思いがちですが、少人数でも大変でした。このような状況で結婚式をあげることができ、とても幸せでした。

通信欄

## 編集後記

今年も冬がやってきました。11月にはとても信じられないほど暖かい日がありましたね。気温の変化についていけず、思わず服も「今日は何を着て行こうかな・・・」と悩んだり。

毎日毎日「コロナ今日は〇〇人感染」とニュースで聞かれますね。毎日同じ時間にピロリンピロリンとテレビからお知らせの音が。・・・（°Д°）

この間テレビを見ていてある運動を紹介していました。理学療法士の方が考えたのだそう。

音楽に合わせて二の腕の体操だったり、あおむけの状態です足をリズムにあわせて動かす運動です。ただ足の運動は自分の足の重さが負担になることもありますので気を付けてくださいね。自分に合った運動で体力を維持し免疫力アップにつなげたいものです。今回、栄養部門でも免疫を上げる食事の紹介をしていますね。暖かいスープや消化の良いおかゆも良いそうですよ。

冬になりコロナと同時にインフルエンザも出現します。手洗い、マスク、消毒とやることいっぱい（；▽；）あ！うがいもですよ。

お買い物も安心して出来なくなりました・・・ストレスもたまり放題。ストレスをなるべくためないようにしたいのですが、なかなか上手くいかないものですね。メンタルヘルスについても紹介されています。自分なりに探ってみて、皆さんいろいろ試してみてくださいはどうか。



## 特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第136号 2020.12

〒020-0573 雫石町南畑第32地割15-30  
TEL 019-695-2131 FAX 019-695-2576  
E-mail [oumeisou@oumeisou.jrc.or.jp](mailto: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