

# アンダンテ Andante

～ゆっくりと歩くはやさで～ みずほ苑 広報誌



No.53

令和2年4月1日発行



社会福祉法人 美咲会

私たちは

「ご利用者にとって、安心して過ごせる場であること」

「地域の方々にとって安心して頼れる施設であること」

「働く職員にとって豊かな人生を築ける職場であること」

を目指しています



**A** 甘いもの、おやつが食べやすくて  
丁度良いわね。





# デイサービスセンター だより



## ■マスク作り■

マスクが品薄な事を受け、キッチンペーパーなどで簡易マスクを作りました。



## ■干支の達磨■

毎年楽しみにされている、干支の達磨を作りました。



## 日頃の備えが功を奏しています

新型コロナウイルスの世界的な流行を受け、デイサービスではいつも以上に感染症対策を強化しています。うがい、手洗い、除菌、換気の徹底！その甲斐あって、今年はインフルエンザをはじめ風邪などの不調を訴える方が大変少なくなっております。今後も皆様に安心して楽しくご利用頂けるデイサービスを目指して、引き続き対策を進めていきます。

## ■歌謡ショー■

演歌歌手の入山アキ子さんの歌謡ショーがありました。抜群の歌唱力で、80 名のご利用者様は感動に包まれました。



## ちょっとお伺いします！



Q

ご出身はどちらですか？

A

新座市出身です。幼少の頃は身体が弱かったですが、農家の仕事を 70 歳まで続けられる程丈夫になりました。

Q

デイサービスはいかがですか？

A

気の置けないお友達が多く、マイペースに過ごしています。制作活動が好きなので、毎年達磨が増えていくのが楽しみです。

Q

これからも宜しくお願いします。

A

心身の健康を維持していきたいです。その為に、デイサービスへ通って、運動・脳トレを頑張っていきたいです！



池上 みや 様

デイサービス

## みずほ苑の年間行事

春

・ ひな祭り・いちご狩り  
・ 桜の花見

・ 流しそうめん  
・ 納涼祭・菖蒲の花見

夏

秋

・ 敬老会・秋まつり  
・ 運動会・日帰り旅行

・ 忘年会  
・ 初詣・新年会

冬



# 居宅介護支援事業所 だより



## ケアプラン（居宅サービス計画書）とは

新年度、目標を立て新たな気持ちでスタートを切る方も多いのではないのでしょうか。

介護サービスを利用されている皆さんもケアプランの中で目標設定をしています。

### 〇ケアプランとは？

ケアプランはご利用者の状況や要望に基づいて「これからどのような生活を送りたいか」目標を設定し、その目標達成に必要なサービスの種類や頻度を決めた利用計画書のことで、この計画書に基づきサービスが提供されます。

ケアプランは本人や家族が作成することも可能ですが、ケアマネジャーが作成するのが一般的です。しかしケアマネジャーが勝手に作成するものではありません。ご利用者の状況や課題を把握し原案を作成し「サービス担当者会議」で本人、家族、サービス提供事業所が集まりプランを確認します。

〇現状とお気持ちを率直にケアマネジャーにお伝えください。

- ・生活で困っていること
- ・今後どのような生活をしていきたいか
- ・持病、医師から受けている指示やアドバイス
- ・言える範囲内の経済的状況や家庭の事情 等

私たちケアマネジャーも状況を正確に把握し、その方に合ったプランが作れるよう努力してまいります。

一度作成したケアプランは常に見直しを行います。そのためにケアマネジャーが毎月1回以上訪問をして面談を行います。

### お問い合わせ先

居宅介護支援事業所  
(在宅介護支援センターみずほ苑)



049-258-9488 (直通)

# 地域包括支援センター

## みずほ苑みよし だより



## 地域包括支援センターからのお知らせ

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんの様々な相談に應じる機関です。主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの専門職があり、介護や医療、認知症、日常生活の困りごとなどあらゆる相談に応じています。

また、毎年「介護者交流会」「介護教室」などを開催しております。

「介護者交流会」は介護している方、介護の話を聞きたい方が集まり、介護の悩みや日頃の気持ちを語り合える場です。

「介護教室」は介護する方の負担を減らすための方法や介護関連の情報（知識）などを学べる教室です。

年間の介護教室などの予定表は各地域包括支援センターにて配布しております。ぜひご参加ください。

また、地域包括支援センターは地区ごとに担当のセンターが分かれています。

担当の地域包括支援センターを確認して、何か困った時はお気軽にご相談ください。

### お問い合わせ先

地域包括支援センター  
みずほ苑みよし



049-293-7341 (直通)

## 地域包括支援センターからのお知らせ

### 介護教室 13:30~15:30

様々なテーマで開催しています。



| 開催日              | テーマ                             | 会場                  | 申し込み先   |
|------------------|---------------------------------|---------------------|---------|
| 令和2年<br>10月7日(水) | 管理栄養士による料理教室<br>『ご長寿ごはんDEクッキング』 | 中央公民館<br>(キッチンスタジオ) | 埼玉セントラル |
| 令和3年<br>3月18日(木) | 超高齢化社会の心づもり                     | 藤久保公民館(学習室)         | みずほ苑みよし |

### 介護者交流会 13:30~15:00

介護している方や興味のある方で集まり、介護の悩みや日頃の気持ちを話してみませんか。

| 開催日               | テーマ                                       | 会場          | 申し込み先   |
|-------------------|-------------------------------------------|-------------|---------|
| 令和2年<br>6月29日(月)  | 臨床心理士と家族の向きについて語り合おう<br>～介護と上手に向き合っていますか～ | 中央公民館(学習室)  | 埼玉セントラル |
| 令和2年<br>7月16日(木)  | 自分のやりたい事と介護を両立させよう                        | 竹間沢公民館(学習室) | みずほ苑みよし |
| 令和2年<br>10月26日(月) | 地域の社会資源を活用しよう！<br>～三芳町の活動を社協職員と話し合おう～     | 藤久保公民館(和室)  | 埼玉セントラル |
| 令和2年<br>12月10日(木) | 頑張らずに介護                                   | 藤久保公民館(図書室) | みずほ苑みよし |





## グループホーム だより



■切り干し大根■  
 ▲大根を5人がかりで千切りに。市販の物より、甘くて風味が良かったです！



## 伝統的な正月行事を楽しみました

お煮しめや栗きんとん等、手作りしたおせちを皆さんで盛り付け、元日に食べました。百人一首や福笑い等の昔ながらの遊び、初詣、書き初め、七草粥、どんど焼き…と日本の伝統的な正月行事をして過ごしました。

また、新年会ではビールや日本酒で乾杯し、出し物を楽しみました。

室内での行事が盛り沢山の冬でしたが、これからは春爛漫の季節!! 安心して外出できる日を心待ちにしています。

■バレンタイン■  
 日頃お世話になっている男性のご利用者や職員へ手作りチョコレートをプレゼントしました。



■ひな祭り■  
 ▲今年は手まり寿司や蛤の潮汁、2色のフルーツ大福等を手作りしました♪



# グループホーム 我が家の食卓



お菓子を一緒に作り、好きな物を選んでもらいました。「お店のようだわ」と楽しまれていました。

《おやつバイキング》

- \*シュークリーム
- \*苺のムース
- \*スイートポテト
- \*チョコケーキ
- \*みたらし団子
- \*ひとくち饅頭

## 春の行事予定

- ・お花見（桜・菜の花）
- ・いちご狩り
- ・菖蒲湯
- ・お花見（菖蒲・紫陽花）
- ・梅干し作り
- ・外食ツアー

等





# 小規模多機能ホーム だより



■新年会■

▲おせち料理を皆様とご一緒に頂き、午後は職員やボランティアによる出し物を楽しみました。



## 暖かい穏やかな冬でした☆

今年の冬は比較的暖かい日が多く、雪が少ないなど、ご利用者様にとっても、とても過ごしやすかったと思います。

小規模多機能ホームでは、冬の行事も盛り沢山でした。特に新年会では、午前中にお正月遊びをし、午後には三味線演奏をしたり、書き初めをしたりと、皆様精力的に参加されました。

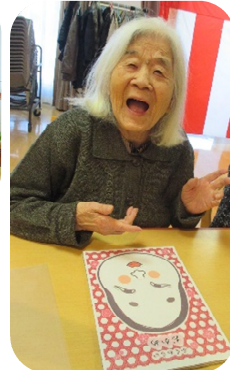
春になり、ますます活動しやすくなりますので、皆様と思い出を沢山作っていきます。

は外!!」  
も参加の、鬼退治です。「鬼  
ました。節分劇はご利用者  
して、恵方巻と煮物を作り  
節分会

■節分会■



■お花見■  
山崎公園の横の川沿い  
では、三月上旬で河津  
桜が満開となっていま  
した。



## 春の行事予定

- ・桜、菜の花のお花見
- ・夏野菜作り
- ・菖蒲湯
- ・ピクニック
- ・菖蒲、紫陽花のお花見
- ・梅、紫蘇ジュース作り
- ・外食ツアー 等

## 小規模多機能ホーム 楽しく! クッキング!



ちらし寿司

朝から、ご利用者全員でクッキングをしました。とても彩りよく美味しく出来ました。





# 地域包括支援センター だより

## 高齢者あんしん相談センターみずほ苑



### 低栄養を予防しましょう

最近体重が減少した、体力が落ちた、風邪にかかりやすくなったと感じていませんか。これらは持病が背景にある場合もあれば、**低栄養**が原因で起きている場合もあります。

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が乏し、健康な体を維持する栄養素が足りない状態をいいます。

高齢者が低栄養になると、免疫力や体力低下により身体機能が低下し、病気にかかりやすくなります。また筋肉量が減り、骨折などのケガをしやすくなる等の危険があります。

低栄養を予防するため、特に摂取したいのは、エネルギーとたんぱく質です。

ベースとなるこれらの栄養をしっかり摂った上でカルシウムやビタミン、ミネラル、食物繊維等をバランスよく摂る事が大切です。



### お問い合わせ先

地域包括支援センター  
(高齢者あんしん相談センター)



049-256-7423 (直通)

## えんのひととき

### 避難訓練を実施しました

みずほ苑・関沢みずほ苑の2拠点ともに定期的に消防訓練を行い有事に備えるようにしています。皆で消火器を持ち、声を掛け合いながらスムーズに動けるように体で体感し訓練しています。



これからも、ご利用者さまにとって安心な施設作りを職員一同で取り組んで参ります。

### 広報誌アンダンテ

### アーカイブス

## archives



今ご覧いただいている  
" 広報誌アンダンテ " の過去の  
記事がみずほ苑ホームページで  
いつでも閲覧できます！

みずほ苑の数々のひとときをもう一度。

アクセスはパソコン・携帯から" みずほ苑 " を検索

みずほ苑

Q検索

携帯電話からはこちらが便利！

◆ トップページより→施設一覧→みずほ苑  
をクリック (タッチ)。  
下にスクロールするとアーカイブスが見えてきます。



こちらの  
QRコード  
でもアクセス  
できます。

お気軽に  
ご覧ください





みなさまと  
ともに。

## 職員紹介

### 関沢みずほ苑 小規模多機能ホーム 精木 由美子 さん

平成12年、竹間沢みずほ苑にパート職員として入職しました。介護福祉士の資格をもち、西館三階から始まり、お手伝いも含めると、各介護部署全てを経験しています。デイサービスが一番長く、十年程お世話になりましたが、現在は関沢みずほ苑の小規模多機能ホームに居り、介護の仕事と共に広報誌や月間のお便り「花だより」の作成をしています。また、関沢みずほ苑には、コンパクトな畑があり、季節ごとに利用者様と一緒に畑仕事を楽しんでいます。畑で採れたての野菜をお昼ご飯の一品にしたり、おやつ時間に提供したりすると、「採れたてはこんなに美味しいのね」と喜んで頂きます。これからも関沢みずほ苑に来られる方や、同じ地域の方々に、安心して楽しく過ごせる場所・安心して頼れる施設となれるよう、笑顔で仕事をしていきます。



Yumiko Abeki

平成12年入職。  
介護福祉士。  
勤続19年が経ち介護現場の  
第一線で活躍中。

### ショートステイ

定員：1日12名

一泊からご利用できます。  
ご予約は2カ月前から受け付けています。



### デイサービス

定員：1日35名

送迎いたします。  
日替わりのアクティビティで楽しく元気に。



### 特別養護老人ホーム

定員：西館50名  
東館36名

寝たきりや重度の認知症など  
常時介護が必要な方が入居できます。



### 地域包括支援センター

地域密着の相談窓口

地域での生活が続けられる  
よう様々な相談をお受けします。  
三芳町第2地区を担当しています。



みずほ苑

### 居宅介護支援事業所

介護の「何でも相談窓口」

ケアプランの作成もいたします。  
お気軽に電話下さい。お待ちしております。



社会福祉法人 美咲会

### グループホーム

定員：18名

認知症対応型の  
共同生活住居です。



関沢みずほ苑

### 地域包括支援センター

地域密着の相談窓口

地域での生活が続けられるよう様々な相談  
をお受けします。富士見市第4圏域を担当。



### 小規模多機能ホーム

定員：通い15名/日  
泊り5名/日

「通い」を中心に「訪問」  
「宿泊」もできます。



### 編集後記

世界的にも感染症が蔓延しています。手洗い・うがいを徹底して予防に努めていきましよう。早い終息を願っています。