

A[・]ndante

アンダンテ



～ゆっくりと歩くはやさで～ みずほ苑 広報誌



2020

No.54

令和2年7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



特別養護老人ホーム だより



■お祝い ■お誕生日
日会では歌を歌ったり
写真を撮ったりケーキ
を食べたりと皆様でお
祝っています。



■日常 ■外出自粛
の中、テレビを見たり
新聞を読んだりと
個々の時間を過ごさ
れています。



外出自粛でもできることを。

例年ではお花見やあじさい見学ツアーなど
自然と触れ合う行事の時期でしたが、新型コ
ロナウイルス感染拡大防止の観点から全て中
止となりました。書道やボランティアの来苑
も中止となり、三密を避ける中で普通の生活
との違いに戸惑いや不自由を感じられている
と思います。

各フロアでは、その中でできる事を考え、
苑の駐車場に咲いている桜を見に外に出た
り、ソーシャルディスタンスを守りながら、
音楽療法などを楽しんで頂きました。



みずほ苑
の

夏のおすすめ

◆◆◆ かわじま すったて ◆◆◆

夏の暑い時にさっぱりと食べられる「すったて」
が人気のメニューです。川島町の郷土料理で、
ゴマと夏野菜の代表キュウリをたっぷりと
使った料理です。



ごま



きゅうり



ちょっとお伺いします!



小林 喜一様

特別養護老人ホーム

東2階



Q ご出身はどちらですか？

A 新潟県です。コシヒカリが
美味しいよ。

Q 好きな食べ物は何かですか？

A やっぱり故郷のお米が一番
好きかな。



デイサービスセンター だより

■小さな畑■

デイサービスの玄関先にある、花壇を小さな畑にして野菜を栽培しています。



■少しずつ日常を取り戻しています■

緊急事態宣言の解除を受け、みずほ苑でも飛沫感染や空気感染、接触感染に注意しつつ、以前のような穏やかな時間を取り戻せるよう活動を始めました。味気ない防護シートに艶やかな紙花を飾ったり、白い壁紙に季節のバラを張り付けたり、制作の作品も華やかな色をちりばめたり。少しでも皆さまが、デイサービスでの時間を明るく過ごせるよう知恵を絞って頑張っています！



■お習字■

書道教室はまだ再開されませんが、自主的に練習をしたいとの希望があったので、それぞれ練習をして頂きました。



■制作活動■

アイロンビーズやしおり、バラの壁飾り制作をしました。



ちよっとお伺いします！



- Q** ご出身はどちらですか？

A 山形県で生まれ育ちました。9人兄弟の末っ子です。中学を卒業後上京し、約60年間瓦職人として仕事をしてきました。
- Q** デイサービスはいかがですか？

A みずほ苑は地元の知り合いが多く、食事が美味しいので、毎回通うのを楽しみにしています。
- Q** これからも宜しくお願いします。

A 制作活動が好きなので、いろいろなものを作っていきたいです。これからも健康に気を付けて通い続けます。



たかし
高橋 隆司 様

デイサービス

—催しに関するお知らせ—

新型コロナウイルス感染症の影響により2020年のみずほ苑納涼祭及び関沢みずほ苑夏まつりは参加者および関係者の健康と安全を最優先に考慮し中止を決定しました。

イベントへの参加を予定されていた皆さま、例年運営にご協力いただいている皆さまにはご迷惑をおかけいたしますがご理解とご協力をお願い申し上げます。

居宅介護支援事業所 だより



熱中症予防について

厚生労働省が発表した新しい生活様式により、新型コロナウイルスの症状がなくてもマスクを着用するようにとされています。夏に向け気温が上がるため、夏場のマスク着用により熱中症が心配されます。

夏のマスク着用について

【注意点】

- ① のどの渇きを感じにくい
- ② 呼吸がこもり、体温が上がしやすい
- ③ 運動は呼吸器系に大きな負担がかかる

【対策】

- ① のどが渇いていなくても、こまめな水分・塩分補給
- ② 適度な休息
- ③ 体調不良時は無理をしない

〇熱中症の予防と注意点

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。こまめに水分・塩分補給をし、扇風機やエアコンで温度を調整し、外出する時には日傘

や帽子を着用するなどして、各々の体力に合わせて適度に休憩を取りましょう。

【注意点】

- ① 暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調の変化に気を付けましょう。
- ② 高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対する体の調節機能も低下しています。部屋の温度をこまめに測る、のどが渇かなくても水分補給をすることを心掛けましょう。
- ③ 節電を意識しすぎると危険です。気温や湿度が高いときには適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。

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



出前講座に伺います♪

コロナウイルスの一波が終わり、サロン活動や地域活動が少しずつ再開されています。

地域包括支援センターでは、今まで様々なサロンや町会の集まり等に伺い、時には出前講座も開催して参りました。講座のテーマの一例をご紹介します。

- ・介護保険の手続きの流れ
- ・高齢期の住まい(有料老人ホームなど)
- ・認知症サポーター養成
- ・人生百年時代の心構え

知って得する！高齢者向けの地域資源

- ・消費者被害にあわない為に知っておきたい！成年後見制度
- ・高齢者の低栄養予防
- ・認知症予防の運動療法(コグニサイズなど)

地域で暮らす高齢者の方が元気に過ごせるように、

さまざまなテーマを用意しております。興味のあるテーマがあればお声がけ下さい。皆様が集まる場所に、出前講座に伺います。



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)



グループホーム だより



■室内でお花見■
季節の桜と紫陽花を
購入し、愛でました。



レクリエーションでリフレッシュ!

苑外に出られなかったため、トレーニングや気分転換も兼ねて様々なレクリエーションを行いました。刺し子や入浴剤作り、魚釣りゲーム作成、書道、季節の壁画作り等です。たしなまれている方も初チャレンジの方も、楽しんで取り組んでいらっしゃいました。

また、四季の移ろいを感じて頂けるよう、ベランダ菜園や旬の料理に力を入れました。ベンチに座りながらお花や畑を眺め、ゆっくりおしゃべりできることがとても幸せだと感じました。

■季節の料理・保存食■
旬には柏餅を、6月には恒例の梅干し、しそジュース、新生姜の甘酢漬け等仕込みました。出来上りまで待てず味見してしまいました。



■オンライン面会■
パソコンを使用し、ご家族と久しぶりに顔を合わせることができました。満面の笑顔でお話されていました!



グループホーム 我が家の食卓



旬の食材をふんだんに使用した春の和定食。外出できない時期に、お店にいる気分を味わえました!

- *筍ごはん
- *潮汁
- *春の天ぷら
(菜の花、筍、タラの芽、そら豆、アスパラ)
- *うるいとわかめの酢味噌和え
- *鮪の山掛け

夏の行事予定

- ・梅仕事
 - ・らっきょう、新生姜の甘酢漬け
 - ・紫蘇ジュース作り
 - ・七夕
 - ・スイカ割り
 - ・夕涼み会
- 等



小規模多機能ホーム だより



■畑の様子■

▲ジャガイモは花の時期を迎えました。スナップエンドウと小粒なイチゴは食べごろです。

身長測定をはじめました。毎月の体重測定と合わせてBMIも出し、標準値と比較しています。



■身長測定■



■個別制作■
密にならないように、お一人ずつ、色んな制作をしています。



♡ ご協力感謝しています ♡

どこの施設も、どこの部署でも、種類は違えど、様々な形の【新型コロナウイルス対策】をされていると思います。小規模多機能ホームでも、運営方法に変化がありました。①「密着」をさけるため一度に乗車する人数を減らす対応をしました。②「密集」を避けるため座席の間隔を広く取り、レクリエーションは、制作活動など、心拍数の上がらない個別に出来る物に限定し、実施しています。ご不自由な事もあるかと思いますがあと少し、皆で頑張っ、この窮地を乗り越えましょう。



ご利用者様のこえ

- ・苑に来るとご飯が楽しみ。持ち帰った制作物は全て家にかざっています。
- ・今後は、皆様とクッキングしたり、外食に行ったりしたいです。



畔柳 イネ 様

- ・新潟県十日町生まれ
- ・好きな食べ物【おもち】

コロナウイルス対策



小規模多機能ホームでは、送迎時に車のドアノブ・手摺等と乗車前後のご利用者の手をアルコール消毒しています。もちろん、苑内でのうがい・手洗いも徹底しています。



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



フレイル予防と熱中症対策を！

3月から3ヶ月間続いた外出自粛生活は、「生活不活発」による健康被害を危惧するものでした。実際に「コロナの影響で外出を控えていたら急に体が弱ってしまつて…」というご相談がいくつもありました。

家に閉じこもり動かないでいたことで、身体や頭の働きの低下し、身の回りの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなることを「フレイル（虚弱）が進む」と言います。その結果、身体の回復力や抵抗力が低下し、感染症にもかかりやすくなつてしまつたのです。

フレイル予防のために、①座っている時間を減らし身体を動かし②バランスの良い食事と

お口のケアもしっかり行い③家族や友人との交流を大事にしましょう。

そして、これからの季節は熱中症にも注意が必要です。長い自粛生活により、昨年の夏には感じられなかった体調の変化があるかもしれません。

引き続き、体調管理とこまめな水分補給を心がけて元気に夏を乗り切りましょう。



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)

えんのみどとき

ホームページでも 情報を随時発信中です！

◇施設内での出来事や日々の日常などを皆さまにご覧いただけるよう随時発信しています。「お知らせ」はもちろん当職員による「スタッフブログ」など豊富なコンテンツを設けています。



アクセスはパソコン・携帯から「みずほ苑」を検索

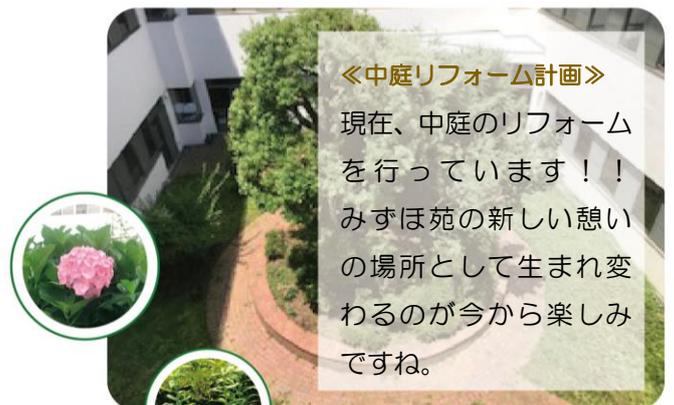
みずほ苑

携帯電話からはこちらが便利！



こちらのQRコードでもアクセスできます。

たくさんのみどりに囲まれて。



《中庭リフォーム計画》

現在、中庭のリフォームを行っています！！みずほ苑の新しい憩いの場所として生まれ変わるのが今から楽しみです。

《季節の植物》

みずほ苑の周りには季節を感じることができる植物（しだれ桜、あじさい、キウイ、ゆず、ゆり、カサブランカなど）を見ることができます。自然から癒しをもらい利用者様も職員もリフレッシュしています。



みなさまと 職員紹介

特別養護老人ホーム 介護職 大島ちえ さん



Chie Oshima

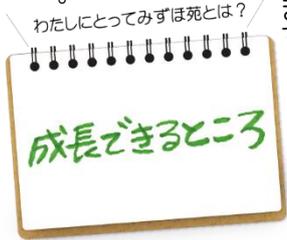
平成 25 年入職。
 令和 2 年 4 月からは介護職
 主任として活躍中。

平成 25 年に入職し、2 年目に結婚をして
 子供が 2 人います。産休・育休制度を 2
 回使わせていただき、家族や他の職員の
 皆さんの協力のおかげで、仕事を続ける
 ことができています。子供は、2 歳と 4
 歳のおしゃれが好きで女の子で、家はい
 つも賑やかです。仕事と家の事と毎日充
 実した日々を過ごしています。

特養西館 3 階での勤務も 8 年目にな
 ります。帰ったらご飯作って掃除して大
 変だね、子供大きくなったでしょう、な
 ど利用者の方から声をかけてもらうこと
 があり、いつも私の方が元気をもらって
 います。

いつも、小さな変化に気づくことを心
 掛けて仕事をしています。

これからも利用者
 の方が安心して
 穏やかに過ごせる
 場所を提供できる
 ように、頑張ります。



わたしにとってみずほ苑とは？

成長できる場所

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
 よう様々なご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。
 お気軽にお電話下さい。お伺いいたします。

社会福祉法人 美咲会



関沢みずほ苑

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。

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ご相談
 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

暑い日が続いています。体調管理、
 熱中症予防をし、元気に夏を
 乗り切りたいですね。(N)

