

# Andante

アンダンテ



～ゆっくりと歩くはやさで～ みずほ苑 広報誌



2022

No.61

 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

令和4年4月1日発行





# デイサービスセンター だより

## ■節分会■

「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めて職員扮する赤鬼青鬼を退治！！



皆さん力いっぱい鬼退治していました☆



## ■デイの日常■

裁縫では、吊るし雛や雪ウサギ作り、個別のレクリエーションでは小物入れ作りや書道など行っています。



## さくら ひらひら 舞い降りて 新年度の始まりです♪

沢山の花々が咲き乱れ、過ごしやすい季節がやってきました！みずほ苑駐車場のしだれ桜が満開になるのが楽しみです♪

デイサービスでは今年度も皆様に楽しんで頂けるよう、工夫を凝らしていきたいと思ひます。裁縫や制作などによる手先の運動、体操で身体全体を動かし、レクリエーション活動を通して皆様が楽しく交流できる場を作っていきたいと思ひます。



## ■新年会■

今年一年の皆様の無病息災を願って職員による「獅子舞」を披露！！



## ちよつとお伺いします！



- Q** ご出身はどちらですか？
- A** 大阪府守口市生まれ。看護学校で看護師・助産師・保健師と資格を取得し、都庁で定年まで勤め上げました。
- Q** デイサービスはいかがですか？
- A** 定年後は家にいましたが、デイサービスは刺激があり楽しいです。特に友達とお話したりする事が楽しいです。
- Q** これからも宜しくお願いします。
- A** 自分の健康を守りながら、皆様と一緒にこの場所で楽しみたいです。とにかく人と関わるのが好きです。



牧野 郁子様

デイサービス

## 行事予定

- 春**
  - ・ひな祭り・いちご狩り
  - ・桜の花見
- 夏**
  - ・流しそうめん・納涼祭
  - ・菖蒲の花見
- 秋**
  - ・敬老会・秋まつり
  - ・運動会
- 冬**
  - ・忘年会・初詣・新年会

# 居宅介護支援事業所 だより

## 居宅介護支援（ケアマネジメント）とは

4月になりました。新たな気持ちでスタートを切る季節ですね。私たちケアマネジャーも、皆様に安心して在宅生活を送っていただけるよう、さらに努力をしたいと思います。

今回は私たちが行っている「居宅介護支援（ケアマネジメント）」についてご紹介させていただきます。

居宅介護支援とは要介護認定を受けた方が適切に介護保険サービスを利用できるようにケアプランを作成しサービス事業所等につながるものです。

【ケアプランの必要性】  
ケアプランは本人の心身の状態や環境・希望等を把握しその人に合わせて作成します。介護保険サービスを利用するには必ずケアプランが必要です。  
ケアプランには、ご本人・ご家族が現在の状態を把握し目標を明確にすることや、介護に関わるすべての人が共通の認識を持つための役割があります。  
\*介護保険の給付は自立支援のためのものです。給付を受けるにはご利用者自らが維持・改善に務めることが求められています。皆さんが意欲的に目標達成に取り組めるようにケアマネジャーが支援していきます。

- ・ケアマネジャーの主な業務【
- ・サービスの紹介
- ・ケアプランの作成
- ・サービスの調整
- ・モニタリング（定期的な状態確認プランの見直し）
- ・サービス給付費の計算や請求
- ・その他（認定の更新手続きの代行等）



### 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)



# 地域包括支援センター みずほ苑みよし だより

## 認知症予防に効果的なウォーキング

認知症や生活習慣病の予防にオススメな運動が「ウォーキング」です。

ウォーキングには、脳のアセチルコリン神経を活性化させる作用があるといわれています。アセチルコリン神経とは、脳の脳皮質や海馬にアセチルコリンという化学物質を放出する神経の一種です。

このアセチルコリン神経が活性化すると、脳内部の血管が広がり、血流が良くなりまします。そして脳を守る重要なタンパク質を増やし、神経細胞へのダメージを軽減するなど、脳の健康維持に欠かせない働きを担うとも考えられています。

認知症予防のウォーキングにはコツがあります。「なんとか会話ができる程度の早歩きで五千歩以上」です。ただし、

体調や自らの疾患とよく相談して無理のない範囲で取り組むことが一番大事です。

気温が上がりに、ウォーキングに出かけやすい季節になりました。歩数だけでなく、適度な強度を意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。



### お問い合わせ先

地域包括支援センター  
みずほ苑みよし





# グループホーム だより



■ オリンピック  
 スケートにジャンプに  
 スノボに…連日テレビ  
 を観ては歓声をあげまし  
 た。沢山の感動をありが  
 とっ！

■ 味噌作りの  
 昨年大成功だったので、今  
 年も仕込みました。「昔お母  
 さんが作っていたわ」と懐か  
 しんでいらしゃいました。



■ 雛祭り  
 お雛様を飾り、昼食にはちらし  
 寿司とはまぐりのお吸い物、おや  
 つには3色ムースを作りました。



お雛様を眺め  
 ながら大盛り  
 上がり。少女の  
 頃に戻ったか  
 のようです。



## 春の訪れを心待ちにしています

冬の寒さに負けず、お正月から活動的に過ごしました。元  
 旦のおせち料理から始まり、書き初め、正月遊び、七草粥、  
 鏡開き、と伝統行事を楽しみました。感染予防のため、初詣  
 は苑内に設けた神社に絵馬を飾り参拝しました。自分の健康  
 や家族の健康をお祈りされていました。

新年会では厨房手作りの御節とビール、獅子舞とおみくじ  
 で、賑やかに新年をお祝いしました♪



## グループホーム 我が家の食卓



《バレンタイン  
 クッキング》  
 \*フルーツとマシュ  
 マロのピンチョス

バレンタインデーにチョコレートを手作りしました。  
 ラッピングして男性ご利用者へプレゼント♥女性の  
 皆さんも勿論美味しく頂きました♪

## 春の行事予定

- ・ 雛祭り
- ・ おはぎ作り
- ・ 菜の花、桜の花見
- ・ 菖蒲湯
- ・ 柏餅作り
- ・ 出前の日            など



# 小規模多機能ホーム だより



■打ち出の小槌■ ▲色々なパーツを作成し、皆様  
思い思いの物を選び貼り付けました。世界に一つの  
素敵な小槌が出来上がりました！！



季節にちなんだ壁画制作をおこなっています。

毎月季節が感じられる壁画を考えています。職員  
とご利用者様で形にし、毎回素晴らしい作品が出来  
ています。手先がとても器用な方もいらっしゃり、  
細かい作業もなんのその。出来上がった壁画の前で  
写真をパチリ！毎月の恒例になっています。

1月【初日の出】・2月【節分】・3月【ひな祭り】



■新年会■  
▶手作りの  
豪華なおせ  
ちやお雑煮がテールいっ  
ぱいに並びました。獅子舞  
に噛まれ、皆様笑顔になり  
ました。良い一年になりそ  
うですね。



■鬼缶倒し■  
▲鬼と福の顔を貼り付けた缶  
を作り、鬼は外!!と豆の代わ  
りにお手玉で鬼の缶を倒しま  
す。お福に当てたら減点です。  
カラシランと賑やかな音を  
たてて倒れます。



## ご利用者様のこえ

Q：好きな食べ物は？

A：お汁粉やぜんざいです。

Q：苑で楽しい事は？

A：食べたことのない珍しいメニューの  
昼食が楽しみです。

Q：一言お願いします！

A：趣味のオカリナを皆さんに披露して  
いきたいです。



山本 兼三 様  
小規模多機能ホーム

## 春の行事予定

- ・ひな祭りクッキング
- ・苺大福作り
- ・花見（菜の花、桜）
- ・夏野菜づくり
- ・菖蒲湯
- ・ウォーキング大会



# 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



消費者被害が深刻です！

「オレオレ詐欺」や「還付金詐欺」という言葉が耳慣れしてしまい、意識が薄れがちな昨今ですが、一人暮らしの高齢者が様々な消費者被害にあってしまつて現状があります。年金支給日を狙って商品の勧誘を行い金銭を引きだす、その結果、食材も買えず、通帳にも残金がなくなり、水道光熱費の支払いもできなくなつてしまつたなど、事態は深刻です。

富士見市・人権市民相談課によると、最近多いのは①屋根が壊れている等、住宅修理に伴う訪問販売②欲しかったものがネットで安く売りだされ、気軽に購入したところ使えるものではない等、通信販売やネット販売によるトラブル③見覚えのない物が送られてくる送り付け商法等です。

被害に遭う人の共通点は、目先のうまい話に乗ってしまい、後々のリスクを考えていなかったり、危機感を煽られて焦って契約をしている、そもそも自分が騙されたことに気付いていないケースも多いとのこと。

対策としては、すぐに契約をせず、他の会社にも見積もりを依頼する、通信販売での購入はクーリングオフの対象とならない為、よく説明を見てから買うことが必要です。少しでもおかしいなと感じたら、早めに誰かに相談しましょう。

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)

# えんのひととき



### 「音楽療法」の様子

特別養護老人ホームみずほ苑では、音楽療法士による音楽療法を取り入れています。音楽を聴いたり歌ったりすることで、気持ちが落ち着きます。好きな曲や思い出の曲を聴くと、その頃を懐かしく思い出す方も多いです。普段と違った反応や表情がみられる特別な時間となっております。

現在は歌う際には距離を保ち、時間を短くするなど、感染対策を講じながら実施しています。

## 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

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



みなさんとともに。

## 職員紹介

### 特別養護老人ホーム 東3階 リーダー 大貫 知佳 さん



**Chika Onuki**

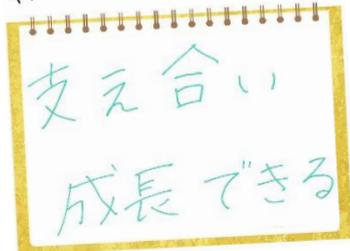
平成27年入職。  
特別養護老人ホーム東館 3階のリーダーとして活躍中。

短期大学で介護を学び、平成27年4月に美咲会に入職しました。特養東3階に所属し8年目になります。入職1年目のときは、介護の仕事が自分にあっているか不安も多くありましたが、先輩方に優しく指導して頂き仕事の楽しさや介護の魅力を知ることができました。今ではユニットリーダーとして、後輩を指導していく立場になりました。先輩方から教えて頂いたことを後輩たちにも引き継いでいけるようチームワークを大切に取組んでいきたいと思っています。

介護をする上で心掛けていることは「気づき」です。特養での生活だからと遠慮したり諦めたりしてしまうことがないようにご利用者の気持ちや変化に気づき、みずほ苑で生活できてよかったです感  
じて頂けるよう、気持ちに寄り添った介護をしていきたいと思っています。



わたしにとってみずほ苑とは？/



## 社会福祉法人美咲会 令和4年度体制

### みずほ苑

#### 特別養護老人ホーム

- 相談 納谷 耕市
- 相談 山田 剛史
- 介護支援専門員 係長 窪田 浩之
- 介護長 渡辺 瞳
- 西館
- 2階 フロア長 太田 遼
- 3階 フロア長 大島 ちえ
- 東館
- 2階 フロア長 大貫 誠
- 3階 フロア長 花田 茂哲

#### デイサービスセンター

- センター長 高橋 美津江

#### 居宅介護支援事業所

- センター長 中島 麻美

#### 地域包括支援センター

- センター長 中島 美和子

#### 理事長 大澤 静子

#### 統括施設長 熊木 佐知男

#### 副施設長 納谷 耕市

#### 副施設長 山田 剛史

### 関沢みずほ苑

#### グループホーム

- ホーム長 野島 亨

#### 小規模多機能ホーム

- ホーム長 松田 拓央

#### 地域包括支援センター

- センター長 吉田 みずほ

### (仮) 上沢みずほ苑

#### 開設準備室

- 準備室長 松本 千安紀

#### 経営企画室

- 事務長 加藤 直人

#### 健康係

- 係長 橋本 美矢子

#### 栄養係

- 係長 新井 美喜子

#### 認知症サポートセンター

- センター長 渋谷 博道

### 【編集後記】

桜の開花と共に、さあ新年度の始まりです。新しい仲間が加わり、新しい風が吹き、気持ちもリフレッシュします。今年度もコロナに負けず風通し良くいきましょう。(Y)

新年度がスタートしました。

職員一同気持ちを新たに全力で取り組みます。

皆様のご協力とご支援をよろしくお願いいたします。