

Andante アンダンテ

～ゆっくりと歩くはやすで～ みずほ苑 広報誌



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

2022

No.63

令和4年10月1日発行



特別養護老人ホーム だより



苑外での活動が難しい日々が続いていますが、室内での様々なレクリエーション活動を楽しみながら過ごしています。



✿ 納涼祭を開催しました

8月に夏のイベント「納涼祭」を開催しました。多くのご利用者が参加し、迫力のある和太鼓に合わせて、皆で輪になり盆踊りを楽しみました。

3年ぶりに開催され、皆さまの笑顔がたくさん見られた一日でした。



みずほ苑の

あったかごはん

◆◆◆ 埼玉県民グルメ 忠七めし ◆◆◆

日本五大名飯のひとつ小川町の「忠七めし」。温かいご飯に海苔と出汁をかけて薬味と一緒にさっぱりと食べられる料理です。割烹旅館でのお食事の雰囲気が出るようにお膳仕立てで提供しました。



ちょっとお伺いします!



大木一雄様

東2階



Q みずほ苑の生活で楽しいことは何ですか？

A 皆さんと話をしたり、自分のやりたい事をして毎日、楽しく過ごしています。

Q みずほ苑の食事はいかがですか？

A 嫌いな物もなく出てくる物はすべて美味しいです。色んなメニューがあるから毎日楽しみです。



デイサービスセンター だより

■体力測定■

ボール投げ・5M 歩行・片足立ち・握力測定を行いました。皆さん、全力で挑戦されています！



■水遊び■

中庭でチーム対抗的当てゲームを行いました。水鉄砲を使用し、真剣に的を狙っていました！！



今年の秋はどんな秋？

暑い夏も終わり、秋風が吹き渡る季節となりました。金木犀の香りに、秋の訪れを感じる今日この頃、皆様はどんな時に秋を感じるのでしょうか？

10月に運動会、11月に焼き芋会を予定しております。焼き芋の味、香りで秋を感じて頂けたらと思います。また、12月には恒例のクリスマス会で皆さんと1年の思い出を振り返りたいと思います。



■布染め・うちわ作り■

布染めは、手作りの巾着袋にお好きな絵柄を選んで頂き、色付けしました。うちわは金魚と朝顔で夏を感じるうちわになりました☆



ちょっとお伺いします！



Q ご出身はどちらですか？

A 東京の王子で生まれました。小学校の時に埼玉に疎開。色々なところで、住み込みで働いていました。

Q デイサービスはいかがですか？

A 家では犬と私だけなので、デイサービスではお風呂に入れて、ご飯も食べれてとても助かっています。

Q これからも宜しくお願いします。

A いつまでも皆さんの顔を見て、出来るだけ長くデイサービスに通いたい。



安藤 政江様

デイサービス

行事予定

- ・運動会
- ・敬老会
- ・秋まつり
- ・焼き芋会

居宅介護支援事業所 だより

季節の変わり目の体調管理について

9月に入り、身体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりと体調管理が必要です。

【冷えに注意】

昼夜の寒暖差が大きくなり、身体の冷えが起りやすくなります。首や手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりで行いましょう。パジャマや寝具は、いつまでも夏物を使うのではなく、涼しくなったら、秋物へ変えましょう。エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度を高めに設定しましょう。外気との温度差を5度以内にするとうまいそうです。また、ウォーキングやストレッチなど軽い運動や、ぬるめのお湯でゆつくり半身浴をして、血行を良くしましょう。食事は、身体を温める食材（根菜類、イモ類、薬味、野菜など）をバランスよく取り入れましょう。

【肺の病気に注意】

肺は冷たい空気や乾燥に弱い臓器と言われています。これからの季節、どんどん空気が乾燥し、冷たくなってくるので危険度は増します。また、口から呼吸すると口腔内や喉が乾燥し、細菌などが直接侵入し粘膜に炎症を起こしてしまふことがあります。できるだけ鼻呼吸にして、冷たい空気や細菌から身体を守るようにしましょう。

秋から冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期でもあります。睡眠や食事をしっかりと、体調管理を行いましょう。

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

介護者交流会を開催しました

7月14日、竹間沢公民館にて、介護者交流会を開催しました。

今回は、「自分の人生と介護を両立させよう」をテーマに、ミニ講義と介護者同士の意見交換を行いました。

当日は4名の参加がありました。介護が始まったばかりの参加者が、「介護サービス嫌がりそうで心配です」等悩み事を打ち明けると、介護経験のある参加者は「最初はうちもそうだったからわかります。でもいざ利用してみたら楽しく利用が続いているから大丈夫ですよ。」と共感されていました。

他にも日頃の介護の体験談を話したり、意見交換を行い充実した交流会となりました。

介護者交流会は今後も定期的に開催する予定で、次回は

令和4年12月7日、藤久保公民館で行います。参加ご希望の方がいらっしゃいましたら左記の番号にお申込み下さい。



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)



グループホーム だより



■ 苑内夏祭り ■

縁日では、焼きとうもろこしやチョコバナナなどを準備し、職員も浴衣や法被に着替えました。盆踊りの音楽に「懐かしい〜！」と笑顔が見られました。

爽やかな秋晴れの季節となりました

梅雨が明け本格的な暑さとなりましたが、グループホームでは様々な行事や活動で夏バテ知らずな夏となりました。七夕には短冊に願いを込めました。「家族が元気でいられますように」「家族に早く会えますように」そんな願いが多く見られました。8月には苑内でも夏を感じていただけるよう、夏祭りや夕涼み会、花火などを行いました。また、仕込んでおいた梅干しを天日干しにして、おにぎりの具材にしたり、野菜に和えたりして食べました。「今年も美味しくできて良かった！」とご利用者からも喜びの声が聞かれました。

■ 夕涼み会 ■



屋上で手持ち花火をしました。「昔家族でよくやったなあ」と嬉しそうに話してくれました。夏の夜風に当たったりながら風鈴の音を聞き、素敵な夏の思い出ができました。

■ 学童交流会 ■

関沢放課後児童クラブの皆さんとオンラインでの交流を行いました。児童クラブの皆さんはこの日の為に練習されたけん玉やお手玉を披露、また質問コーナーなどを行いました。プレゼントには手作りの葉をお渡ししました。



グループホーム

我が家の食卓



- ・星のちらし寿司
- ・もずく酢和え
- ・アボカドとトマトのサラダ
- ・すまし汁
- ・大理石ゼリー

七夕をイメージしてハムやチーズを星形にくり抜きました。おやつにはかき氷シロップや牛乳を使った大理石ゼリーを作りました。

秋の行事予定

- ・梨狩り
- ・敬老会
- ・十五夜
- ・花見（秋桜）
- ・芋ほり
- ・焼きサンマ、バーベキュー
- ・紅葉ツアー

など



小規模多機能ホーム だより



■布染め ■ 毎年恒例の布染めです。今年も朝顔、金魚、めだか、鯉、イチゴなど思い思いに制作しています。最後は展示して楽しめます！



小規模多機能ホームでは、コインタワーが流行っています!!

コインタワーは、牛乳瓶のような筒の上に木製のコインを積んでいくゲームです。サイコロの出た目の枚数を積んでいくのですが、サイコロを振るとキャーキャー、少し揺れるとキャーキャーと大騒ぎです。ひとゲーム終わると、「もう一回！」と中々終われず、リクエストの多いゲームです！



▼風船を使って何回続けてパスが出来るか、そんな単純なゲームです。ところが、5分もするとクタクタになるくらいエキサイティングしてきます。職員も風船拾いにあちこち動いて、意外に激しいゲームです。



■風船バレーボール■

■秋の壁面制作始めました■
▲秋の壁画は「ぶどう」がテーマです。どんな壁画が出来るか、皆で一生懸命取り組んでいます。次回、ご紹介出来ると思います。お楽しみに!!



ご利用者様のこえ

Q：好きな食べ物？

A：お味噌汁（好き嫌いはないです。）

Q：苑で楽しい事は？

A：苑にいる時は、何をしても楽しいです。

Q：一言お願いします！

A：これからも変わりにくいたいです！



檣山フミ 様
小規模多機能ホーム

秋の行事予定

- ・敬老会
- ・十五夜クッキング
- ・保育園児との交流(オライイ)
- ・焼きサンマ、焼き野菜
- ・銀杏取り



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



ケアラー支援について

皆さんはケアラーという言葉をご存じでしょうか？
心や体に不調のある人の介護や看病・療育・世話・気づかい等、ケアの必要な家族や親近者、友人などを無償でケアする人のことをケアラーと言います。障害をもつ子供を育てている・仕事を辞めて親の介護をしている・精神疾患、引きこもり等の家族をケアしている等があります。そして、通常は大人が負うと想定されているようなケア責任を引き受け、病気や障害を持つ親や祖父母、兄弟を介護している子供たちのことをヤングケアラーと言います。小中学生や高校・大学生、就労しながらケアしている若者もいます。令和2年埼玉県が行った調査では、高校生でおよそ25人に1人の割合でヤングケアラーが

いるとの結果があります。

こうした中、ケアラーの健康と生活、学業や就業などの社会参加が守られ、介護される人・する人両者の人生が尊重されるために、社会全体でケアラーを支える仕組みづくりが必要になっていきます。

当支援センターでは、埼玉県より講師を招き講座を開催することになりました。

11月11日(金) 14時～15時

関沢みずほ苑

「ケアラー支援のために」

参加希望の方は、左記までご連絡下さい。

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)

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



えんのひととき



■こども食堂(あにマート)のお弁当■

当法人では、こども食堂『あにマート』を月に1度開催しています。手作りお弁当、手作りクッキーなどを販売しています。この写真のお弁当は実際に販売したものです。職員と地域のボランティアの方と一緒に作った愛情がいっぱいのお弁当です。

毎月第3土曜日に70食を販売しています。こどもたちが元気にいきいきと過ごせるよう、これからも心を込めて提供します。

みなさんと
ともに。

職員紹介

グループホーム リーダー 深瀬 朱音 さん



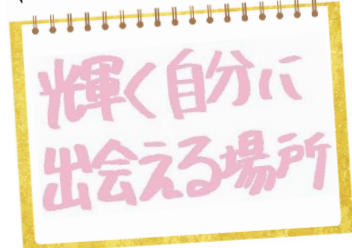
Akane Fukase

平成 27 年入職。
グループホームで
リーダーとして活躍中。

専門学校時代からみずほ苑とは関わりがあり、
実習以外でもボランティアの参加などを通して魅
力を感じていました。

平成 27 年に介護職員としてみずほ苑に入職しま
した。特別養護老人ホームを 3 年経験後、現在は
グループホームで勤務し 5 年目となりました。特
別養護老人ホームからグループホームへ異動の
際、今までの当たり前が当たり前ではない、ご利用
者にとって「自立支援」とは…本心に悩む毎日でし
た。しかし、みずほ苑には親身になって相談に乗っ
てくれる頼れる先輩がおり、今わたしはここにい
れると思っています。頼りになる同僚や上司、「今
日もありがとう」と優しい声をかけてくださるこ
利用者の皆様などに囲まれ、日々学びの毎日を送
っております。

「わたしにとってみずほ苑とは？」



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 ヶ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

最近、サステナブルを生活に取り込もうと思
い立ち、持ち物の断捨離を行いました。いわ
ゆるリユースと言われる取り組みです。持続
可能な環境に優しい人に憧れます（K）