Andante アンダンテ

～ゆっくりと歩くはやさで～　みずほ苑 広報誌



2023

No.64

令和５年１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みずほ苑
049-258-9211（代）

特別養護老人ホーム だより

寒さが厳しくなり、冷気が身に染みるようになりましたね。室内で出来る創作活動をしました。クリスマスシーズンに向けて、画用紙で作った赤い靴下に飾り付けを行いました。





秋まつりを開催しました

秋も深まり紅葉も色づく中、みずほ苑では、秋のイベントとして 11 月 20 日（日曜日）に秋祭りを開催しました。

有志職員により勇壮な太鼓演奏とソーラン節を披露しました。紅葉の葉で飾りつけをしたホールでの開催となり、部屋中に音が響き渡り、大迫力の出し物となりました。ご利用者様にとても喜んで頂けました。



みずほ苑の あったかごはん

◆◇◆ 手作りおせち料理 ◆◇◆

毎年恒例の手作りおせち料理です。
「こんぶ巻」や「煮しめ」は味がよくしみていて人気のメニューです。
品数が多く皆さま毎年楽しみにされています。



ちょっとお伺いします！



中嶋 洋子様

西２階



Q みずほ苑の生活で楽しいことは何ですか？

A たくさんの方と関われるので、毎日楽しいです。

Q みずほ苑の食事はいかがですか？

A 混ぜご飯やおやつがとても美味しくて食べやすいです。

デイサービスセンターみずほ苑
049-258-9434（代）

デイサービスセンター だより

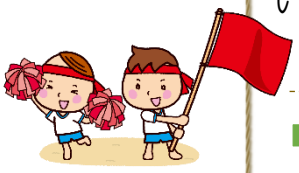
■運動会■

今回の運動会は紅白に分かれて玉入れ・応援合戦・輪送りの３種目で対戦！玉入れも輪送りも皆さん真剣に行い、盛り上がっていました☆









■焼き芋会■

デイの畑で採れたさつま芋と安納芋で焼き芋会を行いました。甘くて美味しいととても好評でした！









❋ 冬の訪れを楽しみに

だんだんと寒さが身に染みるようになってきた今日この頃。厳しい寒さの中でも綺麗に咲いている花を見ると癒されますね。

今年も１月に初詣や新年会、２月に節分を予定しております。

2023 年も、皆様に沢山の笑顔をお届け出来るよう工夫を凝らしていきたいと思います。

『本年もよろしくお願いいたします』



■寿会■

笑顔をテーマに寿会を開催致しました！笑顔体操では皆さん思わず笑顔になっていました♪

皆様の健康と益々の長寿をお祈り致します。







ちょっとお伺いします！



Q ご出身はどちらですか？

A 江戸川区で育ち、中学ではバレーボールを行っていました。東京都で一番強かったです。

Q デイサービスはいかがですか？

A 同じ様な年代の方が多く、気の合う人も居て楽しんで通っています。

Q これからも宜しくお願いします。

A 色々な方と交流を持って、これからも楽しみを持ちながら通いたいです。



市毛　昭治様

デイサービス

行事予定

- ゆず湯
- クリスマス会
- 忘年会
- 初詣
- 節分

居宅介護支援事業所 だより

冬に気をつけたい病気について

寒さが厳しくなる冬がやってきました。冬を元気に乗り切るために、気を付けていただきたい病気について紹介します。

【寒暖差アレルギー】

急激な気温変化が刺激となり、鼻の粘膜が腫れることでアレルギーのような鼻炎症状が起こります。蒸しタオルで鼻を温めたり、入浴で身体を温めたりすると改善。また、外出時はマスクやマフラーをして鼻を冷やさないようにしましょう。

【冬季うつ】

冬になり日光にあたる時間が減ると、「セロトニン」という神経伝達物質の分泌が減ってしまいます。セロトニンは精神を安定させる働きをしており、「幸せホルモン」と呼ばれています。セロトニンの分泌が減少すると、気分の落ち込みや意欲、興味が下がります。冬季うつは、過食や過眠の症状が出るのが特徴です。意識的に日光にあたる時間を作りましょう。

【関節痛】

膝、肩、腰などの関節痛は軟骨の減少に伴う老化が原因と言われていますが、「冷え」により痛みが強くなることがあります。「冷え」は血行不良や、交感神経の刺激による筋肉の硬直、運動量の減少を引き起こし、痛みの原因である痛発物質を活発化させてしまいます。保温性の高い服や、サポーターを着用し、入浴をして血流を改善させることで、痛みが軽減します。また運動をして筋力の低下を防ぐことも大切です。

他にも、ヒートショックや隠れ脱水、感染症などにも気をつけながら過ごしましょう。

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

介護者交流会を開催しました

12月7日(水)、藤久保公民館にて、介護者交流会を開催しました。今回も新型コロナウイルス等感染症予防対策として、検温や手指消毒、マスク着用を徹底し、座席間隔を空けて開催しております。

今回は「頑張りすぎない介護」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3名の方が参加してくださいました。以前介護をされていた方や、現在介護している方もいらっしゃいました。日頃の介護の事や体験談、意見交換など充実した交流会となりました。





介護者交流会は今後も感染予防対策を徹底しながら、定期的に開催する予定です。皆様のご参加をお待ちしております。

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）

グループホームみずほ苑
049-256-7422(代)

グループホーム だより







■おはぎ作り■

お彼岸に、みんなでおはぎを作りました。お米を潰して丸めて、あんこときな粉のおはぎです。「懐かしいわね」「やっぱり手作りは美味しいね。」との声が聞かれました。







■焼きさんま、焼き芋■

炭火でさんまとさつま芋を焼き、ホットプレートでお肉や野菜を焼きました。「いつもと違って楽しいね」「焼き芋甘くて美味しいわ」と笑顔になりました。





■紅葉ツアー■

多聞院へ紅葉を見に行ってきました。日中は心地よい暖かさでとても気持ちが良かったです。少し色づいていない所もありましたが、久しぶりに外出し良い気分転換になりました。少しずつ外出も増やしていきたいです。

敬老会を開催しました。

健やかに敬老の日を迎えられました。皆様のご長寿を祝い、敬老会を開催しました。祝い年の方は８名で、長寿１名、百寿２名、卒寿３名、喜寿２名の方がいらっしゃいました。おめでとうございます！！

みんなで特上寿司と上生菓子をいただき、職員からはスライドショーとプレゼントの贈呈を行いました。「みんなに祝ってもらえて嬉しいわ」「いつまでも元気に暮らしたいわね」和やかな会になりました。









グループホーム 我が家の食卓





- お刺身
- 厚焼き玉子
- さつま芋の甘煮
- 茶碗蒸し
- すまし汁
- 干し柿

セレクトメニューのお刺身は皆様に大好評でした。
さつま芋の甘煮で季節感も出しました。
おやつには手作りの干し柿を食べました。

冬の行事予定

- ゆず湯
- 忘年会
- クリスマス会
- 新年会、苑内初詣
- 干し芋
- 七草粥
- 節分劇

など

小規模多機能ホームだより





■敬老会■　▶毎年恒例の敬老会は、米寿４名、傘寿１名と、祝い年の方が５名もいらっしゃいました。長生きして下さいね！

■焼きさんま■

▼焼きさんまの季節がやってきました。焼き芋も一緒に焼いて、美味しそうに食べていらっしゃいました。また皆さんで一緒にたべましょう!!





■干し柿作り■

◀季節の風物詩は色々とありますが、干し柿もその一つですね。毎年皆さんと一緒に作って、楽しんでいます。もちろん出来たら食べていますよ!!









ぶどうの壁画とクリスマスツリーの壁画が完成しました!!

前号に秋の壁画制作でぶどうをテーマに作っていると記載しましたが、完成したので紹介します。更に次の壁画のクリスマスツリーも制作しましたので紹介します。ミニツリーも作って、皆さんの家でも飾って頂きました。









ご利用者様のこえ

Q：好きな食べ物は？

A：お肉、ステーキです。

Q：苑で楽しい事は？

A：みんなでゲームをすることです。

Q：一言お願いします！

A：出来るだけ長く続けていきたいです！



安冨　正勝　様
小規模多機能ホーム



冬の行事予定

- クリスマス・忘年会
- ゆず湯
- 初詣・新年会
- 鏡開き（1/11）
- 節分会
- チョコレート作り(2/14)

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

✻高齢者の詐欺被害への取り組み

令和4年11月、地域ケア圏域会議において、高齢者の消費者被害への取り組みについて検討しました。民生委員・ケアマネジャー・医師・薬剤師の他、東入間警察生活安全課の担当者の方にも参加してもらいました。報告によると、最近は富士見市の被害がダントツに多いとのこと。内容はオレオレ詐欺と還付金詐欺、屋根の修理といった訪問販売の詐欺も多発しています。

一度被害に遭うと、「この家は高齢者の一人暮らしだ」という個人情報はあっという間に広がり、次から次に悪徳業者が狙いをかけてくるそうです。

このような状況で、どうしたら被害を防げるのでしょうか？大事なことは、今や詐欺は日常的に起こり得るという危機意識をもつことです。「おかしい」「怪しい」と思ったら、その場で公的機関（市役所や警察の生活安全課）に気軽に電話で相談しましょう。詐欺防止機能のついた電話機の活用も有効です。

高齢の方は、「気を付けてね」と言われても、危機意識が持続しないことが多いため、短くわかりやすい言葉で、繰り返し伝えることがポイントです。「（お金を）渡さない」「（暗証番号は）教えない」「契約しない」という言葉かけを地域ぐるみで行い、被害を防ぎましょう。

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）

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！

こちらのQRコードでもアクセスできます。

◆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。

お気軽にご覧ください



えんのひととき



■中庭でのお散歩の様子■

みずほ苑では中庭を２年前にリフォームし、ご利用者や職員の憩いの場となっています。スロープを設置しているので、車椅子の方もご利用いただけます。暖かい日には中庭に出ておやつを食べたり、お散歩をしたりしています。思うように外出ができない中、外の空気を吸うだけでも気持ちがいいとご利用者からも好評です。ご家族や地域の方にも立ち寄ってもらえる日を楽しみにしています。

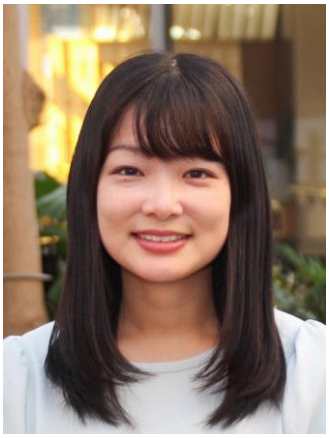
広報誌 アンダンテ 2023 年冬号

QRコードでもホームページにアクセスできます。
http://www.mizuhoen.com

■発行者 社会福祉法人 美咲会 〒354－0043 埼玉県入間郡三芳町大字竹間沢735－1
■編集 みずほ苑広報誌「アンダンテ」編集室 ☎ 049－258－9211

みなさまとともに。 **職員紹介**

特別養護老人ホーム　生活相談員　徳永 優希奈 さん



Yukina Tokunaga

令和３年入職。
特別養護老人ホームみずほ苑　生活相談員として活躍中。

特別養護老人ホーム生活相談員の徳永です。みずほ苑に入職して２年が経ちました。以前は衛生材料や紙おむつを扱うメーカーの営業として働いていました。社会福祉士の資格を活かして、ご利用者の生活を直接サポートする仕事に就きたいと思いみずほ苑に入職しました。

現在は入所の相談、入退所の手続き、ご利用者のご家族や外部機関との連絡調整などを担当しています。介護職や医療職、相談職がチームとして連携を取りながら、日々のケアをしています。業務で悩むことは多々ありますが、困ったときに助けて下さる温かい上司、先輩たちにいつも支えられています。

入所相談の窓口ともなるので、施設のイメージを背負っている責任も常に意識しながら、地域の方々に安心してみずほ苑を頼っていただけるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。

＼わたしにとってみずほ苑とは？／

「チーム」の一員になれる場所

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ヵ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。


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。

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

新しい年を迎え、真っ新な気持ちで何か自分の夢に繋がることを始めたいと思っています。2023年は世界中が平和であり、「ブラボー！」な年になりますように！（F）