

Andante

アンダンテ

～ゆっくりと歩くはやさで～ みずほ苑 広報誌



No.67

令和5年10月1日発行

社会福祉法人
美咲会



Misakikai Social Welfare Corporation

MISSION
ミッション



だれもが活躍できる
社会をつくる



特別養護老人ホーム だより



折り紙で作った飾りを笹に付け「健康に過ごせますように」「美味しいものが食べられますように」と、それぞれの願いも込めて短冊に書きました。

■七夕■



今年も納涼祭を開催しました！

暑い日々が続いていますが、みずほ苑では納涼祭が開催されました。今年のご家族にもご参加いただき、ご利用者の嬉しそうな顔をたくさん見ることができました。職員による力強い太鼓と音楽に合わせて一緒に盆踊りを行い、楽しい時間を過ごすことができました。



あったかごはん

◆◆◆ 郷土料理の日 ◆◆◆

沖縄県の郷土料理を提供しました。「沖縄そば」のトッピングのラフテー、豚肉からダシをとったスープはみずほ苑のシェフ特製で、平打ちの麺と相性がよい 1 品でした。ゴーヤチャンプルーとサターアングギーも一緒に提供しご利用者の皆さんに沖縄料理を堪能していただきました。



ちょっとお伺いします！



東2階

おおさわ えいじろう
大澤 英二郎



Q 好きな食べ物は何かですか？

A アイスと蕎麦が好きです。息子が蕎麦を茹でてくれたことを思い出します。

Q ご趣味はなんですか？

A カラオケと温泉です。村田英雄や北島三郎の曲をよく歌います。



デイサービスセンター だより

■パン教室■

7月はあんぱん、8月はベーコンチーズパンに挑戦！焼きたてのパンの香りや味を楽しまれていました♪



■カジノゲーム■

初代カジノ王は誰の手に！！皆さんどちらに賭けるか、とても悩みながらも楽しんでいました☆



✿ 夏祭りを行いました♪

今年の夏まつりは盆踊り、ヨーヨー釣り、お菓子釣りを行いました。東京音頭と炭坑節は皆さん馴染み深く楽しんで踊っていました！お菓子釣りでは昔ながらの駄菓子をご用意し、どれにしようと悩みながらも、沢山のお菓子を釣っていました。



ちょっとお伺いします！



Q

ご出身はどちらですか？

A

宇都宮出身で、益子焼や餃子が有名。夫も栃木県出身で言葉や思いが通じ合うから東京に来て安心だった。

Q

デイサービスはいかがですか？

A

新しい人が入ってきた時に頼りにされることが多い。頼りにされるとやっぱり嬉しい。

Q

これからも宜しくお願いします。

A

絵や字を書くのが好き。今の良い健康状態を維持して、夫と仲良く生活を続けていきたい。



よしざわ せつこ
吉澤 節子様
デイサービス

行事予定

- ・運動会
- ・秋まつり
- ・焼き芋
- ・福祉まつり



居宅介護支援事業所 だより

口腔ケアとは？

口腔ケアとは、口の中のトラブルを防ぐことに加え、食べたり会話したりする機能の維持・回復、全身の健康や生活の質の向上を目的に行われるケアのことを言います。

適切な口腔ケアは、高齢者の寝たきりのきっかけになる事がある「誤嚥性肺炎」の対策につながるから、重要な役割を持ちます。

口の中は、細菌などの微生物が好む環境（温度・湿度・食べかす）が揃いやすいことから、もともと良好な状態が保たれにくい場所です。特に、年齢を重ねると、自浄作用をもつ唾液の分泌量が減ったり、自力での口腔ケアが十分になります。さらに清潔な状態が保たれにくくなることから歯の不具合や口腔内のトラブルが多くなる事があります。

その為にも定期的に歯科受

診（往診）が重要です。

また、口腔体操をすることで、口の機能を保つことができます。

☆口腔体操（バタカラ体操）

①「パ」唇をはじくように

②「タ」舌先を上の前歯の裏につけるように

③「カ」舌の奥を上顎の奥につけるように

④「ラ」舌を丸めるように

食事の前に、各発音を繰り返すことが効果的です。

毎日口腔体操を続けて、唇や頬、口の周り、舌の筋力を鍛え、ムセ込み防止や食べ物の飲み込みをしやすくしましょう。

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 「頑張りすぎない介護」

7月13日に介護者交流会を竹間沢公民館で開催し、5名の方が参加されました。

前半は介護者自身の健康を保つため、フレイル予防をテーマにミニ講義をしました。フレイルチェックの方法や体操など、実際に体を動かしながら体験していただきました。

後半は参加者の皆さんからそれぞれの経験談やお悩みなどを伺いました。長年介護をされていた方、最近介護が必要になりサービスの利用を検討されている方など状況は異なりますが、いろいろな話を伺うことができました。

在宅介護は介護する方が元気でないとできません。頑張りすぎない、1人で抱え込まないよう、時には人に話して心を楽にする事が大切です。

地域包括支援センターでは定期的に介護者教室や交流会

を行っています。興味のある方はぜひ参加してみてください。また、困ったことや心配ごとがありましたら包括支援センターにお気軽にご相談下さい。



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



■菖蒲、紫陽花お花見■
 梅雨の晴れ間に山崎公園に行きました。菖蒲と紫陽花が綺麗に咲いていて皆さんも嬉しそう。いい笑顔です。

■七夕■
 サンプルムに笹を飾り、七夕飾りや短冊を吊るしました。健康で過ごしたい、家族に沢山会いたいなどの願い事が多かったです。



■保存食作り■
 この時期は毎年保存食を作り、暑い夏を乗り切っています。梅シロップ、紫蘇ジュース、新生姜にらっきょう。皆で作るとあつという間に終わりました。どれも美味しかったです。

縁日をおこないました



毎年恒例の縁日を開催しました。お祭りの音楽や装いに何か始まるの？と皆さんワクワク。たこ焼き、焼きとうもろこし、チョコバナナ、枝豆、ポテトを皆で準備しました。食後には射的や魚釣りをしました。魚に混ざってお金も?! 皆さん真剣! 沢山釣り上げていました。



グループホーム

我が家の食卓

七タメニュー

- ・天の川ちらし寿司
- ・茶碗蒸し
- ・お吸物
- ・さくらんぼ

ちらし寿司は天の川をイメージしハムやオクラを星の形にしました。手作りの新生姜も添えています。おやつは手作り天の川ゼリーと紫蘇ジュースです。

秋の行事予定

- ・花見(秋桜)、秋の味覚
- ・芋ほり
- ・家族交流会
- ・地域交流会(保育園)
- ・BBQ とさんま会
- ・紅葉ツアー
- ・干し柿



小規模多機能ホーム だより



■うちわ製作をしました■

▶飾りを選ぶ所から製作まで行いました。それぞれ個性豊かなうちわが出来ました！製作時には終始、笑顔で溢れていました。



盆踊り・夏祭り！

▶浴衣を着て、夏祭りの雰囲気味わって頂きました。ご夫婦で手を取り合い、にこやかな場面が見られました。盆踊りでは、ご利用者が太鼓を叩いて周りを盛り上げて下さいました！



▼畑の野菜収穫■
く、あつという間に収穫の時期になりました。収穫した野菜は美味しく召し上がりました。



■畑の野菜収穫■

■誕生日会■

◀8月は1名のお誕生日会をしました。83歳を迎えられました。苑でのお祝いは初めてです。『少し恥ずかしいわ、皆様ありがとうございます。』と喜んで頂けました。



ご利用者様のこえ

Q：出身地はどこですか？

A：大分県出身です！

Q：苑で楽しい事は？

A：皆さんと会えることです！

Q：一言お願いします！

A：これからも元気に通いたいです！



むらかみ ともこ
村上 智子様

小規模多機能ホーム

秋の行事予定

・芋ほり



・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



防災・災害図上訓練を行いました

7月28日、日本赤十字社の方を講師に招き、地域の方々と共に防災をテーマにした「災害図上訓練」を行いました。

訓練の効果としては①地域の強さ・弱さを理解する、②地域に顔の見える関係を作る、③災害に対して共通のイメージを持つ、等があります。訓練では、実際に地図を見ながら、河川の有無や住宅密集地や空き地の有無、避難場所や水・食糧を調達できそうな店舗や病院・福祉施設等の有無を確認していきましました。

その上で、自宅では食糧備蓄や家具の転倒防止対策、家族との連絡方法等、改めて見直すことが必要との意見や、地域ではいざという時に助け合える関係づくりのために、日頃から声を掛け合う習慣が大切等の意見が出ました。

まとめでは、防災の備えとしてこのような機会は有効だが、もっと若い世代の方々に参加してもらい、交流や意見交換ができればよいとの感想が聞かれ、地域の更なる課題がみえてきました。



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

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
記事が美咲会ホームページで
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「美咲会」または「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！



左の
QRコード
でもアクセス
できます。

お気軽に
ご覧ください



祝 100 歳



祝 100 歳



■百寿のお祝い■

みずほ苑では今年度に百歳を迎えるご利用者が2名いらっしゃいます。百寿のお祝いで三芳町役場の方が来苑されました。百寿祝いに桃色のちゃんこを贈るのは、「百」という字が「もも」と読めることからだそうです。

百歳以外のご長寿のお祝いは敬老会を予定しております。ご長寿の皆さまおめでとうございます。

みなさんと ともに。 職員紹介

特別養護老人ホーム リーダー 田中 咲紀 さん



Saki Tanaka

平成 28 年入職。
特別養護老人ホームみずほ苑
西 2F 介護リーダーとして
活躍中。

平成 28 年にみずほ苑の介護職員として入職いたしました。福祉専門の高等学校に入学し 18 歳で介護福祉士を取得した後は、障がい者支援施設に勤めておりました。

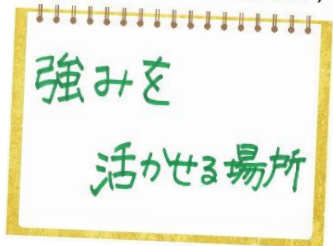
ご縁がありみずほ苑に入職し 3 年前に結婚、その後出産をして産休・育休制度を使わせていただきました。産休に入る前にご利用者の方から「自分だけの身体じゃないんだからね。頑張りなさいよ。」と激励の言葉をいただいたことは今でも忘れられません。

家族や他の職員の皆さんの協力をいただきながら、仕事を続けることができています。

利用者の方とのコミュニケーションを大切に、思っていることを言いやすいような職員でありたいなと思っています。

これからも、ご利用者の方に楽しく安心して過ごしていただけるように精一杯努めてまいります。よろしくお願いたします。

「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

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

9 月に入り、厳しい残暑もだいぶ過ぎ
ていやすくなってきました。新米や秋
の味覚が美味しい季節です。皆様、素
敵な秋を過ごしましょう！（N）