

A^{アンダンテ}ndante

～ゆっくりと歩くはやさで～ みずほ苑 広報誌



No.70

令和 6 年 7 月 1 日

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



フロアで育てるお花を、ご利用者と一緒に購入しに行きました。毎日水を上げて、育てています。

■ 日常の楽しみ ■



■ みずほ苑での食事 ■
厨房手作りのお寿司を、昼食で召し上がっていただきました。皆さん「美味しい!」と喜ばれていました。



桜のお花見をしました



みずほ苑内に咲いている、桜を見に行きました。天気が良い日に外に出るのは気持ちが良いと、喜んで頂けました。

また、航空公園にお花見に行きましたが、開花前だったので、公園内を散歩して楽しんで頂きました。



あったかごはん

◆◆◆ 郷土料理の日 ◆◆◆

6 月に大阪の名物料理を味わっていただきました。

具沢山のかやくごはん、ふんわりとだしが香る肉吸い、バナナをフライにしてチョコレートソースをかけたバナナフライは特に皆さんに喜んでいただけました。



ちょっとお伺いします!



東3階

ほそ お だだむね
細尾 忠宗様



Q 出身はどちらですか?

A 長野県の信州新町です。
お蕎麦が美味しくて、よく食べました。

Q 趣味は何ですか?

A 野球をする事と観戦する事です。
高校生の時は野球部でした。



デイサービスセンター だより

■桜のお花見■

近所の公園に桜のお花見に行きました。満開の桜に、綺麗だねと嬉しそうでした。



■ふれあい書道展■

書道展に出展し賞をいただきました。皆さん真剣に練習しています。とてもお上手です。



✿ 風船バレー大会

チーム対抗でおこないました。大きな風船がくると必死に手を挙げて風船を打ち、たくさん身体を動かしていました。皆さんいい汗をかいたようです。



ちよっとお伺いします!



Q

ご出身はどちらですか?

A

山形県高畠町出身です。まわりは田んぼと畑でした。8人兄弟でしたので妹や弟の面倒をよく見ていました。

Q

デイサービスはいかがですか?

A

おしゃべりするのが好きなので楽しいです。将棋をやるのも楽しみで利用しています。

Q

これからも宜しくお願いします。

A

元気なうちはデイサービスに来て美味しいご飯を食べたいです。



わたなべ 渡部 様
わたる 渡 様
デイサービス

行事予定

- ・納涼祭
- ・夕涼み会
- ・夏まつり
- ・敬老会

居宅介護支援事業所 だより



家族介護者の負担感を数値化

親や配偶者らの介護で心身に負担を抱え、抑うつ兆候がみられる人は少なくありません。そういった介護する家族の状態を簡単に評価できる「CRA-J10」という質問票を、国立長寿医療研究センターが開発し4月に公開されました。

【質問項目】

- ※全く思わない1点、思わない2点、どちらでもない3点、思う4点、いつも思う5点、質問③、④は逆に評価
- ①介護を始めてから、自分の予定や計画が減った
- ②介護のせいで、自分がくつろぐ暇がない
- ③率先して介護をしたいと願っている
- ④介護をすることで、自分も幸せになることができる
- ⑤他の家族は、自分ひとりに介護をさせている
- ⑥誰もが私だけに介護を押しつけている

⑦介護を始めてから、自分の健康状態が悪くなった

⑧介護を始めてから、いつも疲れている

⑨介護により、金銭的負担を強いられている

⑩介護のための費用を支払うことが難しい

負担の強さを示す数値が高いほど、抑うつ兆候がある人が増える傾向があります。「家族が介護すべきだ」という考えがまだ根深い日本。ご家族自身が自分の状況を知るために質問票をご活用ください。また、結果を支援者やケアマネジャーに伝えていただくとより良い支援につながると思います。

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」 「お互いの介護体験を語ろう」を開催

5月22日に介護者交流会を竹間沢公民館で開催しました。参加者は9名。前半は、高齢者の多くの方々が抱える悩みである『不眠』に対する改善法の一つとして知られる「緊張をほぐす体操」筋弛緩法」のミニ講義を行いました。不安や緊張が高まると身体に起こる反応をわかりやすく学ぶとともに、意図的に心と身体をリラックスする体操を、皆さんと一緒に行いました。介護する方、される方も、ご自宅でのゆつくりリラックスできる時間がもてると嬉しいですね。

後半は、体操のおかげでしようか。リラックスモードの中、参加者9名のそれぞれの介護の体験をお聞きする時間となりました。参加者には介護を終えた方やこれから介護が始まる方。さまざまな方の悩みや不安を口にできる機会となりました。



一人で抱えようと、介護者の方も辛くなります。どんな悩みも私たち包括職員と一緒に寄り添い、解決の糸口を見つけて参りたいと考えております。今後も開催を予定しておりますので、ご興味のある皆さま、どうぞご参加下さい。

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



とんでんに外食へ行きました。久しぶりの外食であり、会話も弾んで、楽しく食事をしました。

外食ツアー

桜の花見へ行ってきました

跡見学園女子大学へドライブも兼ねてお花見に行きました。気候も暖かく、桜が綺麗に咲いていました。「桜は本当に綺麗で素敵ね」と、自然と笑顔がこぼれておりました。



園芸活動

きゅうりやトマト、茄子などの夏野菜とお花を植えて、プランタで育て始めました。収穫が楽しみです。



柏餅作り

端午の節句にちなんで、柏餅をつくりました。お餅をつくり、中に餡を詰めました。おいしくできました。



グループホーム 我が家の食卓



- 雛祭りメニュー
- ・雛祭り寿司
 - ・はま吸い
 - ・スナップエンドウとアスパラの和え物
 - ・苺

雛祭りのメニューです。サーモン、いくらを乗せたお寿司と、はま吸いに菜の花を添えて彩り豊かに飾りました。おやつは桜餅です。

秋の行事予定

- ・菖蒲、紫陽花ツアー
- ・七夕
- ・地域交流（学童）
- ・夕涼み会
- ・ぶどう狩り
- ・縁日
- ・すいか割り





小規模多機能ホーム だより



■歴史民俗資料館■

▶資料館では『懐かしの道具展』が展示されており、『レコードでよく音楽を聴いたわ』と昔の思い出をお話しながら楽しく鑑賞していました✿



壁面制作をしました



▶飾車と紫陽花の壁面制作をしました。飾車はお好きな柄を選んでいただき作成しました！

個性がありとても華やかな作品となりました✿



■誕生日会■

▼5月は2名のご利用者が誕生日を迎えました。それぞれ87歳、97歳になりました。これからも元気で過ごしてください✿



■買い物ツアー■
◀アクロスプラザにショッピングに行きました。
「買物やカフェに行けて嬉しかった」と、とても喜んで頂けました。

ご利用者様のこえ

Q：出身地はどこですか？

A：長崎県

Q：苑で楽しい事は？

A 行くと笑顔になれる場所です

Q：一言お願いします！

A：レクリエーションが盛り上がっていていつも楽しいです！



よしだ かつゆき 様
吉田 勝之 様

小規模多機能ホーム

秋の行事予定

- ・菖蒲、紫陽花の花見
- ・梅、シソジュース
- ・七夕クッキング
- ・関沢みずほ苑夏祭り
- ・盆踊り



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



高齢者あんしん相談センターの役割 職員紹介

高齢者あんしん相談センターみずほ苑は、地域で暮らす高齢者の方々の身近な相談窓口で、富士見市から委託を受けて業務を行っております。日常生活での困りことから介護、医療、福祉、健康等についての相談支援をしております。

5月1日に新しく看護師が入職しましたので職員全員の紹介をします。

★管理者 吉田みずほ

資格…社会福祉士 介護支援専門員

専門員

楽しみ…「犬と子供とカフェでお茶を飲むこと」

★山下道子

資格…社会福祉士 精神保健福祉士

専門員

楽しみ…「家族や仲間とのキャンプ」

★椎場史穂

資格…社会福祉士 介護支援専門員

専門員

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)



楽しみ…「花や野菜を育てる事」
★清水美智子
資格…看護師 介護支援専門員
楽しみ…「バドミントン」

えんのひととき



送迎車両を買い替えました

美咲会では、公益財団法人 JKA 様から補助金の交付を受け、利用者の送迎やレクリエーションでの使用を目的とした、車いすの方も乗降可能なリフト式車両を購入しました。

利用者、職員ともに安心・安全な移動手段となりました。長く使用出来るよう大切にに使わせていただきます。

ここに、JKA 様に謹んで感謝の意を表します。

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

Q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 介護職リーダー 阿部 博司 さん



Hiroshi Abe

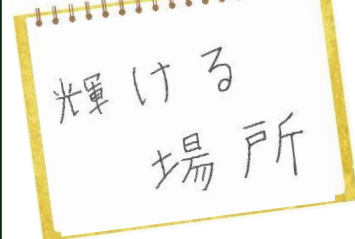
平成 30 年入職。
特別養護老人ホームで
介護職リーダーとして活躍
中。

みずほ苑に入職して、6年が経ち、現在は7年
目の職員として勤務をしています。

私のみずほ苑との出会いは、専門学校での実
習でした。実習の時に見たご利用者の笑顔、職
員の活き活きとした表情を見て、私もここで働
きたいと思い、みずほ苑の門をくぐりました。
私は、ご利用者と共に日々の生活を送る中で、
一人一人の笑顔を共有できることをとても嬉し
く感じています。私も皆様の生活に寄り添いな
がら、笑顔を作っていければと考えています。
そのためには、日々のかかわりを大切にして、
小さな変化にも気づくことができるように心が
けています。何気ない会話、声のトーンや表情
にも、大きな情報が隠れています。普段の様子
を知っているからこそ、いち早く変化に気づく
ことができるのが私たちの大きな強みだと思
っています。

これからご利用者
の皆様と共に歩んでい
ければと思っております
ので、よろしくお願
いします。

「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。

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

編集後記

ジメジメした梅雨が過ぎると、いよいよ
夏到来です。お祭りや海に山と、楽しみ
が盛り沢山です。熱中症に気をつけて、
充実した夏を過ごしたいですね(N)



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。