

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.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。



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。

貝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。



■ 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、喜んで頂きました。

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。



ちょっとお伺いします!



東3階

ほそ お 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。

お蕎麦が美味しいとよく食べました。

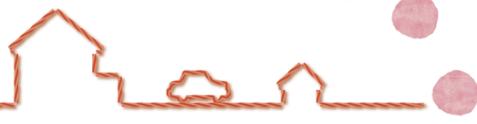
Q 趣味は何ですか?

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。



ちょっとお伺いします!!



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ひします。

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

⑦介護を始めてから、自分の健康状態が悪くなったり

親や配偶者の介護で心身に負担を抱え、抑うつの兆候がみられる人は少なくありません。そういうた介護する家族の状態を簡単に評価できる「CR A-J-10」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。

⑧介護を始めてから、いつも疲れています。

⑨介護により、金銭的負担を強められています。

A-J-10」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。

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、抑うつの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強い日本。「家族自身が自分達の状況を知るために質問票を活用ください。また、結果を支援者やケアマネジャーに伝えていただくより良い支援につながると思います。

※全く思わない1点、思わない2点、どちらでもない3点、思ひ4点、いつも思ひ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、自分がいつか暇がない
③率先して介護をしたいと願っている
④介護をするのが、自分も幸せになれることがある
⑤他の家族は、自分ひとりに介護をさせていい
⑥誰もが私だけに介護を押しつけている

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き起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、自宅でゆっくりリラックスできる時間がもてると嬉しいです。

後半は、体操のおかげでしょうか。リラックスムードの中、参加者の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。さまざまの方の悩みや不安を口にできる機会となりました。

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



■ 外食ツアーナー ■

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



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、ベランダで育て始めました。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。

■ 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

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✿

▼5月は2名のご利用者が誕生日を迎えました。それでお祝いください
それ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✿

誕生日会



頂けました。
喜んで

嬉しかった「买东西やカフェに行けて
ピングに行きました。

買い物ツアーブラザ

▲アクロスプラザにショッピングに行きました。



ご利用者様のこえ



よしだかつゆき
吉田 勝之 様

小規模多機能ホーム

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

ています!



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

★椎場史穂 資格：社会福祉士 精神保健 楽しみ：「家族や仲間とのキヤンプ」 専門員	★山下道子 資格：社会福祉士 精神保健 楽しみ：「犬と子供とカフェでお茶を飲むこと」 専門員	★吉田みづほ 資格：社会福祉士 介護支援 楽しみ：「花や野菜を育てる事」 専門員
--	---	---

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。日常生活での困りごとから介護、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。

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)



★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。



ともに。ともに。ともに。

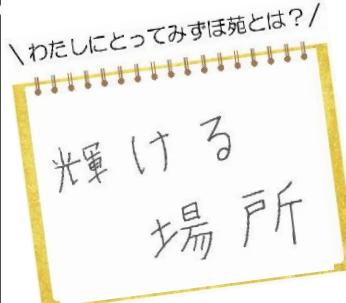
歳の紹介

特別養護老人ホーム 介護職リーダー 阿部 博司さん

私のみずほ苑との出会いは、専門学校での実習でした。実習の際に見た利用者の笑顔、職員の姿を記憶した表情を覗いて、私も同じく働くたくなり、みずほ苑の門をくぐりました。

私は、1J利用者と共に日々の生活を送る中で、一人一人の笑顔を作つていければと努力しています。そのためには、日々のかかわりを大切にして、小ねた变化にも気づいていたりやる気につがけています。回数なご依頼、他の一つや表情を知つてからJ利用者、いち早く変化に気づくことも、大きな情報が隠れています。普段の様子についても、何かやねないが私たちの大好きな強みだと思います。

これからもJ利用者の皆様と共に歩んでいければと思いつつあります。そので、よろしくお願いします。



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カ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

寢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。



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。



m 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。



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。

