

Andante

アンダンテ



～ゆっくりと歩くはやすいで～ みずほ苑 広報誌



2024

No.69

令和6年4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



■ 初詣 ■
年が明け、近くの氷川神社に初詣に行きました。お賽銭を入れ、手を合わせ皆さん思い思いの願い事をしました。今年も皆様にとって良い一年になりますように。



❁ 新年会

新年を迎え、毎年恒例の新年会を行いました。ジュースやお酒で乾杯した後は、みずほ苑名物厨房お手製の「おせち料理」を召し上がっていただきました。獅子舞も登場し、各フロアを練り歩き、お正月の雰囲気を楽しみながら新年を皆さんでお祝いしました。



■ 節分 ■



二月に入り、節分の豆まきを行いました。職員が鬼の仮装をして、登場しました。皆さんで、「鬼は外！、福は内！」と豆を鬼に投げました。今年も無病息災、笑顔で元気に一年を過ごせそうです。



あったかごはん

◆◆◆ ひなまつり ◆◆◆

3/3 はひな祭りメニューでした。錦糸卵や桜でんぶ、絹さやなどで色とりどりで見た目にも春らしい「ちらし寿司」を提供しました。ご利用者の皆さんに一足早い春をお届けして、料理を楽しんでいただきました。



ちょっとお伺いします!



西3階
やすとみ せいこ
安富 征子様



Q ご趣味は何ですか？

A 手芸です。最近はおバックを作りました。不要なものでリメイクするのが楽しいです。

Q みずほ苑での生活で楽しいことは？

A 行事です。若さ溢れる職員さんの出し物で元気が出ます。特にお祭りが大好きです。



デイサービスセンター だより

■初詣■

近所の氷川神社に行って参拝してきました。
お天気も良く、日向ぼっこもできました！



✿ 節分会

なんと、レク中に鬼が乱入！皆さんに豆を投げてもらい「鬼は外～、福は内～！」と、バッチリ鬼を追い払うことが出来ました。これで1年健やかに過ごすことができますね。



■新年会■

無病息災を願い獅子舞に頭を噛んでももらいました。



ちよっとお伺いします！



- Q** ご出身はどちらですか？
- A** 秋田県男鹿市。海がすぐそばなので浅瀬でシジミを取ったり、米粒を餌にしてハゼを捕ったりしていた。
- Q** デイサービスはいかがですか？
- A** ここがなかったら体の具合が悪いままだった。作ることが好きなので、色々やってくれて楽しい。
- Q** これからも宜しくお願いします。
- A** 動けるうちは頑張ります。デイサービスの無い日は暇なので、ありがたい。よろしくお願いします。



おおおか かすこ
大岡 和子様
デイサービス

行事予定

- 桜の花見
- 菖蒲湯
- 鯉のぼり制作
- 菖蒲・あじさいの花見

居宅介護支援事業所 だより

入浴について

入浴には、清潔を保つだけでなく、血流が良くなり筋肉の凝りが改善されたり、新陳代謝の促進やリラクゼーション効果など、さまざまな健康効果があります。

今回は、安全に入浴をするために利用できるサービスを紹介します。

【福祉用具の活用】

○入浴用椅子 背もたれや肘掛けがついていたり、高さ調節ができたりと様々なタイプがあります。安定した姿勢で身体を洗うことができます。

○浴槽台 浴槽内に置き、浴槽内での立ち座りや、浴槽の出入りを楽に行えるようになります。

○浴槽用手すり 浴槽に取り付け、浴室内での立ち上がりや、浴槽をまたぐ時に使用します。

この他にも、様々な用具があるので、身体状況にあった福祉用具を使いましょう。

【自宅以外での入浴】

自宅での入浴が難しい場合にはデイサービス等に通い、安全に配慮された環境で入浴することができます。

デイサービス等での入浴は、職員が見守りやお手伝いをします。また、浴室や浴槽に手すりが設置されていたり、車椅子のように座ったまま入れる浴槽があったりと様々な設備が整っています。施設によって特徴があるので見学をしてみるのも良いと思います。

自宅での入浴に不安を感じたり、自宅での入浴が難しくなったりした際には、ぜひケアマネジャーにご相談ください。

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

自律神経の乱れに要注意

4月は季節の変わり目で寒暖差があり、加えて新しい環境でのストレス等により自律神経が乱れやすくなります。特に高齢の方は年齢とともに自律神経の働きが低下していきます。

自律神経が乱れると体に様々な不調が現れます。介護をしているご家族の方もこの時期は体調を崩しやすいです。

【自律神経の乱れによる
体調変化】

- ・食欲低下
 - ・下痢、便秘などの胃腸の症状
 - ・めまい
 - ・うつ、無気力、睡眠障害など
 - ・発熱やだるさ など
- ちょっとした体の不調がきっかけで家に閉じこもりがちになったり寝たきり状態になったりしてしまうこともあります。



【自律神経を整えるポイント】

- ・規則正しい食事と睡眠
- ・体を冷やさない
(冷たい飲み物を控え温かいものにする等)
- ・適度に体を動かす
(1日15分の軽い運動)



食事に気をつけ、睡眠を十分に取り、天候が穏やかな日には少しの時間でも良いので外を散歩するなどして、健やかに過ごせるよう心掛けましょう。

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



■お正月の過ごし方■
 元旦は皆で作ったお節を食べました。サンルームに設置したせきざわ神社で初詣をし、絵馬に願いを書きました。



＊ 新年会をおこないました

毎年恒例、新年会をおこないました。手作りのお節やお雑煮を食べ、職員による獅子舞や太鼓演奏で盛り上がりました。獅子舞に頭を噛まれ一年の無病息災を願いました。おみくじで大吉を引いてニッコリ、いい笑顔です。



■ 節分 ■

恵方巻を作りました。上手に巻けて美味しく出来上がりました。赤鬼青鬼が来て豆をぶつけました。



■ 壁画制作 ■

冬の壁画は富士山と初日の出です。スポンジに絵具を染み込ませ色付けしました。梅の花が富士山の裾に散りばめられ素敵に仕上がりました。



グループホーム 我が家の食卓



- お節メニュー■
- ・おせち（黒豆、なます、昆布巻き、栗きんとん、蒲鉾、伊達巻、煮しめ、ハム）
 - ・お雑煮

元旦のお昼はお節とお雑煮です。手作りのなます、煮しめ、栗きんとんは好評でした。おやつは皆で作った柚子はちみつを添えたホットケーキです。

春の行事予定

- ・菜の花・桜の花見
- ・菖蒲湯
- ・菖蒲・あじさいの花見



小規模多機能ホーム だより



■ ひな祭り壁画制作をしました ■

▲お内裏様とお雛様を作り、それぞれに顔を書いて頂きました。完成品はお一人お一人個性があっても素晴らしい作品になりました！

✿ バレンタインデザート



▼バレンタインクッキングではチョコレートフォンデュを作りました。『自分でやると楽しいね』『甘くてとても美味しい、また食べたい』と笑顔で召し上がられました！

お過ごしくださいー！

■ 誕生日会 ■



▶2月は2名のご利用者が誕生日を迎えました。それぞれ85歳、82歳になりました。これからも元気で



■ 節分会 ■

▲鬼の絵が描いてある缶をボールで倒すゲームをしました。その後、実際に鬼も来て退治することができました！



ご利用者様のこえ

- Q：出身地はどこですか？
A：横浜生まれ小学校から群馬県
- Q：苑で楽しい事は？
A：お風呂と皆さんとお話する事です
- Q：一言お願いします！
A：皆さんこれからもよろしくお願ひします！



いいじま リキ 飯島 力様
小規模多機能ホーム

春の行事予定

- ・菜の花・桜の花見
- ・菖蒲湯
- ・菖蒲・あじさいの花見



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



オレンジカフェ

全国各地で取り組まれている「オレンジカフェ」、皆さんは実際に参加されたことはありますか？

オレンジカフェは、認知症の方やそのご家族、地域住民等、どなたでも自由に参加できる集いの場です。悩みごとの相談、情報交換、介護負担感の軽減等ができるよう、コーヒーを飲みながらおしゃべりをしています。福祉・介護の専門員が参加していますので、日常ケアについての質問や福祉サービスについても気軽に相談できます。何より同じような経験をしている方々との気持ちの共有は、明日への元気につながるようです。

当地域包括支援センターでも、偶数月の第三火曜日の午後に、関沢集会所にてオレンジカフェを開催して

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)



☆開催予定日 4月16日、6月18日、8月20日、いずれも14時から。

います(参加費500円)。ぜひ、お気軽に足を運んでいただければと思います。



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」の過去の記事が美咲会ホームページ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

検索

携帯電話からはこちらが便利！

◆ トップページをしばらく下にスクロールしていくとアーカイブスが見えてきます。



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



えんのひととき



レクリエーションの様子

こちらは特別養護老人ホームで書道を行った様子です。みなさん真剣な表情で、書写を楽しまれました。

日々のレクリエーションだけでなく、季節ごとに様々な行事を実施しています。春には桜や菖蒲見学を企画しています。生活に少しでも楽しみを持っていただけるよう取り組んでまいります。

特別養護老人ホーム
デイサービスセンター
居宅介護支援事業所
地域包括支援センター
グループホーム
小規模多機能ホーム
地域包括支援センター

みなさまと
ともに。

職員紹介

特別養護老人ホーム 介護職リーダー 並木 将光さん

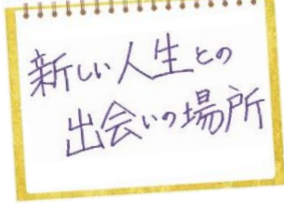


Masamitsu Namiki

平成 25 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。

平成 25 年に他業界からの中途採用という形で入職しました。入職当時は介護の仕事の知識や経験など何もない所からのスタートでしたが、職場の仲間の協力や、利用者の皆様の励ましもあり、今日までここでの仕事を続け、また働きながら介護福祉士の資格を取得するなどステップアップしていくことも出来ました。私生活でも結婚、育児といったライフスタイルの変化もありましたが、勤務時間等も家庭の事情に配慮を頂き、仕事と家庭を両立させることが出来ています。介護の仕事では利用者の皆様の人生に関わる事になるので、以前の仕事や私生活での様々な経験も大いに生かされる仕事である事を実感させられています。これまで学ばせて頂いたものを福祉に関わる全ての皆様に還元する事が出来るよう、これから日々努力していきたいと思っております。

「わたしにとってみずほ苑とは？」



社会福祉法人美咲会 令和6年度体制

会長 大澤 静子
理事長・統括施設長 熊木 佐知男

みずほ苑

施設長 加藤 直人

特別養護老人ホーム

相談係長 松田 拓央

介護長 中島 麻美

西館

2階 フロア長 田中 咲紀

3階 フロア長 大貫 知佳

東館

2階 フロア長 大貫 誠

3階 フロア長 花田 茂哲

デイサービスセンター

センター長 高橋 美津江

居宅介護支援事業所

センター長 高野 祥弘

主任 児玉 由紀

地域包括支援センター

センター長 中島 美和子

健康係

係長 橋本 美矢子

関沢みずほ苑

施設長 山田 剛史

グループホーム

ホーム長 野島 亨

小規模多機能ホーム

ホーム長 山田 剛史

地域包括支援センター

センター長 吉田 みずほ

ハレサク

施設長 松本 千安紀

副施設長 納谷 耕市

特別養護老人ホーム

介護長 渡辺 瞳

介護主任 大島 ちえ

相談主任 細川 ひとみ

栄養係

係長 新井 美貴子

認知症サポートセンター

センター長 窪田 浩之

新年度がスタートしました。

職員一同気持ちを新たに全力で取り組みます。

皆様のご協力とご支援をよろしくお願いいたします。

【編集後記】

穏やかな春の日差しが、気持ちいい季節となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザも心配ですが、心新たに歩んでいきましょう。

(Y)