

いわきの里だより

ホームページ <http://iwakinosato.jp>

地域密着型特別養護老人ホームサンシャインよしま
 TEL:0246-36-6006 FAX:0246-36-6016
 ショートステイよしま TEL:0246-36-6201 FAX:0246-36-6202
 小規模多機能型つどい TEL:0246-36-6215 FAX:0246-36-6216

地域密着型特別養護老人ホームひなた
 〒970-8035 福島県いわき市明治団地12-19
 TEL:0246-38-3881 FAX:0246-38-3882

第28号 令和2年1月25日発行
 発行/社会福祉法人いわきの里
 〒970-1145
 福島県いわき市好間町
 北好間字外川原33-1
 TEL:0246-36-6006(代)



今年まで仕事を継続できた事に感謝しつつ、これからも続けられるよう、一日一日を大切に健康維持に努めたいと思います。

栄養管理課兼介護支援課 大川原 由子

二〇二〇年、栄養と休憩を大切に、笑顔で仕事と家庭に励み、ご利用者様と一緒に笑顔な年にならしたいと思えます。

介護支援課 白石 香菜

二〇二〇年 東京オリンピック開催だ！
 ねずみのようにチヨロチヨロと何事にも一生懸命仕事もプライベートも中身の濃い充実した一年にします！

きずな 山野辺 聡

新年明けましておめでとうございます。
 5回目の子年であり、還暦の年を迎えました。健康に留意し仕事に頑張ってください。

つどい 鈴木 智子

二〇二〇年 今年も元氣よく、ねずみのように素早く、少しずつ仕事になれるように頑張りたいと思っております。

つどい 田子 大地

ルールとマナーを守り事故の無い運転業務に励みたいと思います。年男(七十一歳)になりましたので身体に注意し、好きな春の山歩きや運動などしながら楽しく過ごしたいと思えます。

つどい 佐藤 正好

昨年は、災害に遭い最悪の年でした。今年は、高望みせず、「チュー」位を入所者様の送迎は、事故「0」を目指します。

つどい 鈴木 傳重

二〇二〇年はオリンピックの年でもあるので、やりたい事を出来る年になりたいです。仕事と家の家事や家での介護も頑張りたいです。

はな 佐藤 恵美

日々のストレッチなどをして、健康維持に努めたいと思えます。笑顔を忘れずに毎日楽しく過ごしていきたいです。

そら 猪狩てい子

二〇二〇年は、プライベートも含め整理整頓の年にしたいと思えます。スケジュールを管理しながら頑張りますのでよろしく願います。

総務課 中根 英俊



理事長 山内 真理子

謹んで新春のお喜びを申し上げます。日頃社会福祉法人いわきの里に対し、多大なるご理解とご支援を賜り心より感謝申し上げます。

いわきの里をご利用されている皆様は、昨年中はつがななく過ごされ、穏やかな新年を迎えることが出来ました。当法人の目標「よりよき老後」が達成され、とても嬉しく安堵いたしております。

令和二年はオリンピックが開催される年でもあり日本中が華やかな活気に満ちあふれていますが、国際情勢をみますと不安のある新年と感じられます。

その様な期待と不安の混じった心に残る年ですが、私たち職員一同、利用者様が安心・安全に暮らして頂けるように更なる研修を重ね、和気あいあいとした雰囲気なかに活気ある施設と成るよう努力して参ります。

今年も皆様にとって素晴らしい一年となることをお祈りし、皆様には変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。



理事 島山 勲

二〇二〇年の念頭にあたり、謹んで新年のご挨拶申し上げます。

当法人も無事新年を迎えることができました。これも日頃の皆様のご理解とご協力の賜物と感謝しております。誠にありがとうございます。

昨年、いわきの里としては、よりご利用者さま・ご家族さまそして地域を意識して取り組んでまいりました。

施設内での活動は年を追うごとに頻度が高くなり、新たにPOLARIS(ポラリス)様や傾聴ボランティア「みみ」様にご協力を頂くなど、これまでにない工夫が施されました。

地域での活動としては恒例となっており、すいわきの里まつりはもちろん、いわき市が主催する認知症カフェ事業「オレンジカフェ」や「和貴」の受託協力、地域の小学校の通学「見守り隊」への参画、災害時には入浴設備の開放や水の供給等、これまでにない取り組みにチャレンジすることができました。

今年も好間・三和地区、内郷地区、平地区の皆様をはじめ、いわき市の皆さまのお力になること、そして、「利用者さま・ご家族さまに」よりよき老後を「提供する」と変わらぬ目標です。

成人式を迎えて



にじ 鈴木 大輔

この度の成人式を迎えられたのは、友人や職場の皆様、何より家族のおかげと考えています。今後は自己成長に磨きをかけていきたいと思えます。

接遇委員会からのお知らせ



安全は基本動作の繰り返し

接遇委員会では、職員の接遇力向上を目指し、活動テーマに沿った標語ポスターの作成等により、職員全員で目標達成に向けて活動しています。

令和2年行事予定

- 1月 お正月
- 2月 節分
- 3月 ひなまつり
- 4月 お花見
- 5月 子供の日
避難訓練 (好間・明治団地)
- 6月 花菖蒲見学
- 7月 七夕飾り
- 8月 花火大会・スイカ割り
いわきのおどり
- 9月 いわきの里まつり・お月見
- 10月 芋煮会・避難訓練 (好間)
- 11月 紅葉狩り
避難訓練 (明治団地)
- 12月 クリスマス会

お誕生会も開催します。お楽しみに！

一部面会禁止のお知らせ



【面会禁止の方】体調の悪い方、インフルエンザ予防接種を受けていない方、1週間以内にインフルエンザや感染性胃腸炎に感染した方、12歳以下の方は面会を禁止させていただきます。

【面会禁止時期】11月～3月頃(インフルエンザ流行終息)まで
 ※面会禁止に該当しない方も『マスクの着用・手指の消毒』のご協力をお願い申し上げます。

お誕生会

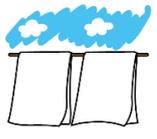
ご利用者の嗜好やお食事形態に合わせた施設オリジナルケーキに、スタッフの愛情いっぱいのメッセージカードや写真立てを添えて、年に1度の特別な日を盛大にお祝いしました。



◎換気
冬の間は、気温が低く寒いので暖房を長時間付けることが多いですが、空気の入れ替えを怠ると、悪い空気が充満し健康に良くありません。毎朝、定期的に空気の入れ替えをして感染予防に取り組んでください。

◎消毒・殺菌
生活空間で、家の中の手すりやドアノブをアルコールスプレーなどで消毒します。食事で感染しないよう包丁やまな板、箸・スプーン、お皿については、定期的に熱湯や塩素系漂白剤で殺菌しましょう。

また、下着・タオル、シーツもこまめに交換すること、で、皮脂や毛髪、唾液からの感染を予防できます。



心躍るお正月
職員お手製の獅子舞やおみくじ、福笑いをご利用者様にお正月の雰囲気を楽しんでいただきました。皆様良い年になりますように。



医務室からのお知らせ

冬を健康に過ごすために、注意が必要なことについて考えてみましょう。

◎手洗い・うがい
感染症予防に最も有効なのが手洗いとうがいです。帰宅時だけでなく、外出先でも徹底して実践してください。指と指の間や爪の周りの菌を、泡立てた石鹸で丁寧に洗いまししょう。うがいは喉だけでなく口の中もゆすぐようにしましょう。

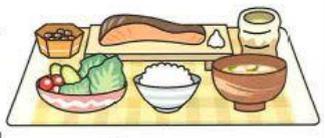


知って役立つ栄養知識【健康寿命をのばしましょう！】

生活習慣改善につながる食生活のポイント

A 栄養バランスのとれた食事をとりましょう!
主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識しましょう。

B 減塩をこころがけましょう!
《全国の塩分摂取量の平均値の順位》



1日の目標量
男性:8g未満
女性:7g未満
血圧が気になる方:6g未満

ワースト順位	性別	都道府県	塩分摂取量 (g/日)
1	男	福島県	11.9
	女	宮城県	
2	男	長野県	10.1
	女	長野県	
	男	長野県	11.8
	女	福島県	

厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」より

醤油はかけるよりのつけ

香辛料・酢を上手に活用

汁物に注意
麺類の汁は飲まない、みそ汁は具たくさん!

漬物・練り物佃煮は控えめに

目に見えない塩分に注意
パンや麺類、ハム等



避難訓練
11月29日、ひなたにおいて火災を想定した避難訓練を実施しました。ご利用者様と一緒に駐車場に避難した後、常光サービス様より水消火器を用いて消火器の使用手順について説明を受けました。災害はいつ起きるか分かりません。いつ起きても職員それぞれが的確に行動できるように今後も訓練を重ねてまいります。



笑顔いっぱい! クリスマス会

昨年末、毎年恒例のクリスマス会を盛大に行いました。陽気なサンタクロースとトナカイさんからご利用者様にクリスマスプレゼントが手渡されると、皆様満面の笑みを浮かべられていました。さらに、職員有志によるハンドベル、鍵盤ハーモニカ・ソプラノリコーダー演奏に合わせて、ご利用者様には鈴やカスターネット・マラカスをお手伝いいただき、クリスマスソングを楽しく歌いました。

平幼稚園収穫感謝祭
11月6日、ひなたに平幼稚園の園児様が来所され、収穫感謝祭に捧げられた果物や野菜をお届けくださり、歌や手遊びでご利用者様と楽しいひとときを過ごしました。

ドライブ日和
11月15日、道の駅つくらまでドライブに行きました。ご利用者様は海を見渡せるレストランで、「ご家族様と一緒に海鮮丼やお寿司、釜飯などお好きなものを嬉しそうに召し上がっていました。大好評でしたので、また企画しますよ」

紅葉狩り
秋も深まる11月、小玉ダムや国宝白水阿弥陀堂、高野不動尊、みろく沢炭鉱に紅葉狩りに行きました。まだ色づいていないところもありましたが、ご利用者様は清々しい秋の空気を胸いっぱい吸い込んで、いつもより会話が弾んでいました。

もっと綺麗になりたい
郷ヶ丘にある「POLARITTS」様が月に一度来所され、ご利用者様に無料でハンドマッサージやネイル、メイクをしてくださっています。ご利用者様の表情も明るくなり毎回大変喜ばれております。

