

# いわきの里だより

2023年5月

お願いい

Vol.41 社会福祉法人 いわきの里 広報誌

地域密着型特別養護老人ホームサンシャインよしま 〒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 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

鹿島街道沿い 「ぼんぼりもあって 華やかね。」

21世紀の森公園

平中央公園



「ばいば~い。」 「あら~かわいいね。」 「気持ちがいいわ。」 「本当に綺麗だね。」

待ちに待ったお花見シーズンの到来に心弾ませながらドライブに行きました。外出先では地域の方々と すれ違う際に、「こんにちは。」と挨拶を交わしたり、おやつをいただきながら桜を愛でました。 コロナ禍前はあたりまえだった日常を少し取り戻せたような幸せなひとときを過ごすことができました。

### 優雅なランチ会inよしま

ご利用者さまには松花堂弁当箱にお好きなように 盛り付けをしていただき、駐車場でランチ会を開 催しました。今年は桜の開花が早く、葉桜の下で の開催となりましたが、暖かい日差しの中で「美 味しいね。」と笑顔の花が咲きました。







私達は、利用者の皆様の尊厳を保障し、お一人お一人が最期まで輝き続け 「よりよき老後」をお過ごしいただけるよう支援します。

一、地域の皆様の拠り所として信頼され、発展し続ける施設を目指します。



切にして 規模多機能型つどい管 U

無理のない運動習慣のススメ

活の

(1 員で 実現に

なが

取

知

恵を

看護課課長 橋本雅裕

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命を のばせます。あなたも+10で、健康を手に入れて



厚生労働省が薦める【+10(プラステン)】をご存じでしょう か? 毎日の生活にプラス10分運動をしませんか?というものです。 例えば、起床後ベッドで寝ながらペダルを漕ぐように足をグルグル 回したり、デスクワークをしながら両足を床から浮かせてキープす る、少し遠回りして散歩してみる、エレベーターではなく階段を使 うなど、工夫すれば日常生活の中で様々な運動が出来ます。

厚生労働省の研究によると、日常生活にプラス10分運動を取り入 れるだけで、「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」 「ガン発症を3.2%」「ロコモ※・認知症の発症を8.8%」低下させ ることが可能であることが示唆されています。さらに減量効果とし て+10を1年間継続すると、1.5~2.0kg減の効果が期待できます。

### ◆18歳~64歳の方は1日60分 ◆65歳以上の方は1日40分

を目標に体を動かしましょう。活動しやすい気候になってきました ので、ご自身の体調や体力を考慮したうえで無理のないように【+ 10運動】をはじめてみませんか。

※ロコモ:「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動 器症候群) 筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれ か、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害を きたしている状態。 (出典:厚生労働省ホームページ「e-ヘルス ネット,アクティブガイドより)

### ご面会について



5月8日より国の新型コロナウイルス感染 症の取り扱いが変わりましたが、ウイルス そのものに変化はなく、依然としてご高齢 の方や基礎疾患をお持ちの方には感染予防 対策が必要です。

ご面会につきましては、今後も予約制の 【会議室で20分の面会】、【窓越し面会】、 【オンライン面会】の対応とさせていただ きます。

ご家族の皆様には大変ご心配とご不便を おかけいたしますが、ご理解とご協力のほ どよろしくお願い申し上げます。

### 季節のお風呂 ~バラ風呂~



バラは見た目ももちろん美しいですが、その香りは ストレス解消 疲労回復 不眠などに効果があるそうです。 バラ好きで有名な世界三大美女のクレオパトラは、バラ 風呂をとても好んだといわれています。

ひなたではご利用者さまに、バラ風呂をお楽しみいただ きました。湯舟につかりながらバラを手にされその香りに 『贅沢だわ~♥』と感激されていました。





る活動が期待されています

住民の皆様と多職種連携に

始

ŧ

7

お

地域の拠点施設の

域いに

でいただき厄払んや青鬼に扮した から。 「鬼も豆をぶつ ただき厄払いを行 月3 日 した職員に豆を投げご利用者さまには赤 けられたら可哀想 いました。

毎年

0)







### 変喜ばれて 速お味見をしてい ご利用者様は手早く収穫され ちごを育ててい 月に植えた苗 ちごが 「美味 べしいわ。\_ た ました。 たという 大きく育 と甘い早

ねぇ

# サプライズ感謝状

ご利用者さまが職 員のために広告で箱 を折ってくださいま した。

職員からはお子様 の写真付きの感謝状 を贈呈。

「あら~。」と大変 喜んでおられました。



ドライブ

流しそうめん

よしま保育所園児様慰問

様による演奏会

ただいた後、傘飾り作りを楽しく行いました。 30分~15時30分に開催を予定しております(次回は6月13日)。 で来場前にいわき市のホームで来場前にいわき市のホームで来場前にいわき市のホームでものよります。 おおもで、 1 ただくな 作はぐ

「美味しいわ。」

以 工間 0) 心予よ理設今と防る事の回 皆様に た体を楽 業務 で参加におい

しまし オリカ 20 たン 9 名 ジ日 日 フ好

沢昨 山年 ちご

ō

た。ご利用者さまの優しさとパご利用者さまもいらっしゃいまし驚くような速さで豆を投げられる るご利用者さまやだから。」とそっ しま 鬼は無事に退 で に圧倒され した。 た ~「それっ!」とっと豆を投げられ

ひ

な祭り

シ

ツメ

2

サ

の花冠

9

クサ

4º

利用者さまと一 , ンポポで、 , ロツメクサ

をお召 態に合わせたちらし寿司や海鮮丼 上がりました。 昼食にはご利用者さまの食事形 だ L ころに雛飾りや吊るし雛を飾り ね た。 の 節句に合わせ施設のい ご利用者さまからは が 」と驚きと喜びの声が ただきました。 たる 見

に返って楽しまれての優しい香りに包せたよ。」「懐かしいでりに包せば利用者さまは

11

よく作っ

に包ま

なか

te

ご寄贈に感謝

や小松菜をいただきました。

和え物としてご利用者さまの

美味しくお召し上がりいただ

皆様のあたたかいお心遣い

食事形態に合わせて調理し.

地域の方々より旬の菜の花

から童心 K







ン・ 三和地域 小

包括支援は内郷・好間 セ間 岩 洋子様

今回は、 だきながら運営させていただいております。 社会福祉法人いわきの里は、 洋子様 内郷・好間・三和地域包括支援センタ よりコメントをいただきました。 地域の皆様に支えて

いる ナ禍の影響により、 見交換を行っ 加 ま」で開催 提供されており 向を凝らした企画を が続く中で、 いま 域 0) 面 0) 施設の す。 身近な相談窓口として から高齢者等の暮らしを総合的に支援し 平成 される地域密着型運営推進会議に参 ています。 取り組みや地域 スタ 25年から 三和地域包括支援セ 家族面会や交流行事等 参加者が笑顔でコメン フの方々が季節感の 110 「サンシ 和2年度からはコロ の 介護・ ナ感染症対策 現状に ヤ 福祉 1 ンよし つ 11 ある て意 をと の中

つな て、 0 様子をスラ 日常の個別ケア 入れ交流することで、 令 た。 レ かい 1 和 4年度 ます。 予防の取り組み」 管内地域の から 生活支援に参加型行事を取 要介護状態の悪化 中 で拝見しお話をう 「介護予防」 防止 につ

いわきの里だより

栄養士注目 の の 旬素材 ~木の芽~ 栄養管理課 鈴木彩乃

いわきの里では5月5日端午の節句に木の芽和えを提供しています。

合える職場環境をつくれてこそ、

高齢者の良さも認めること

ができます。

あ

わきの里が目標とした

のは職員が安心して

大切ですが、

働ける施設です。

+

ビス

良くても

ビスの質の向上はもちろん

木の芽とは山椒の若芽のことをいい、木の芽味噌を和え衣にした和え物のことを木の芽和えといいます。 木の芽は山椒と同じく「サンショオール」という辛み成分を含み、食欲増進や胃腸の働きを活発にする効 果があると言われています。また、山椒はミカン科の植物のため、柑橘系のようなさわやかな香りを楽し むことができます。使用する際には水気をよく切り、手のひらで空気圧で押すイメージで叩くと香りが良 く立ちます。

【木の芽を選ぶポイント】

・色味:緑色で鮮やかなもの

葉先:ツヤがありみずみずしいもの

員の表情が

が曇

5

て

ては、

ご利

用

者様の

表情

ŧ

曇ります。

職員の笑顔」

が

たく

ような職場環境つく

りを進め

その笑顔をご さん出てくる

るようにと 利用者様に伝えて、

う思い

で設定し ご利用者様の

願

・根本・茶色く変色していないもの

令和5年度 いわきの里 行動目標

> たくさん 「私たちの笑顔で、

の笑顔を

つくろうし

業務なのです ご利用者様にとっ 物品等で は な 直接 地の サ ス業の E スを提供す つです。

3

反対に とが必要です。職員同士的な言葉掛けを増やして 職員同士の関係を良くして、 きます。こうした場を作っ をたくさんかけ じですね」 いると、 顔が多かったり、 る空間に が必要です。 笑顔 心が 「あり ると、 和みます 職員同士がお互 られると、気持ち 人は誰でも、 穏や とう」 気持ち タバ かで 「笑顔 タと気ぜ て行く すてき など 泡立 怒鳴 お互 と多く 利用者です が安定して 肯定的な言葉 声 0 良さを認 0 は、 0 場を作るこ 間で肯定 や怒っ 多 まずは い場に つ たり るこ かん た る 8 11



ご利用者様

## 3ヶ月行事予定

に感謝申し上げます。

きました。

5月 端午の節句行事食

6月 平幼稚園園児様交流会

7月 七夕飾り作り サンバっぽい音楽隊

えで きま

ンジカフ