



いわきの里だより

2023年1月

Vol.40

社会福祉法人
いわきの里 広報誌

いわきの里だより

Vol.40(4)

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

皆さま、
今年度も
ご鞭撻ご協
力賜れば幸
い입니다。
今後とも宜
しくお願ひ
申し上げます。

新年を迎え
新型コロナウイルスに
インフルエン
ザの感染も流
行し始めまし
た。皆さまの
健康が安心・
安全で穏やか
に過ごして頂
けるよう職員
一同今後とも
頑張ります。

これからの皆
さまにおかれ
ましては「いわ
きの里」の役
割にご理解だ
き、ご指導ご
鞭撻ご協力賜
れば幸いです。
今後とも宜し
くお願い申し
上げます。



サンシャインよしま

百寿賀寿 おめでとうございます



小規模多機能型つどいでは、丸山トク様の百歳のお祝い盛大に行いました。つどいのご利用者さまと職員でお祝いのケーキを作った後、職員から花束や賀状、手作りの記念アルバム、そして似顔絵が贈られると「こんなにしてもらえて喜ばれていました。丸山様もっともって長生きしてくださいね。本当におめでとうございます。



基本理念

- 一、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」をお過ごしただけよう支援します。
- 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。



ホームページ

新年のご挨拶と法人設立の想い



理事長
山内 真理子

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

社会福祉法人いわきの里は、2012年にいわき市好間町に「サンシャインよしま」を開設、2015年にいわき市平に「ひなた」を開設いたしました。経営母体である医療法人医和生会は、1993年平谷川瀬に「山内クリニック」を開設し、当初より患者様の「自分の家で最期まで暮らし続けたい」という思いに応えるべく在宅医療に力を注いでまいりました。

時代の変化と共に様々な理由で、住み慣れたご自宅での暮らしが困難になってきた高齢者の方々が多く見られ、そのような状況に応えるべく社会福祉法人「いわきの里」が誕生いたしました。

今年で11年目を迎える「いわきの里」はいわき市においては、比較的新しい社会福祉法人であります。しかし職員一同自己研鑽に励み、利用者様が住み慣れた地域で最期まで「よりよき老後」を過ごして頂けるよう努力してまいりました。

新年を迎え新型コロナウイルスにインフルエンザの感染も流行し始めました。皆さまの健康が安心・安全で穏やかに過ごして頂けるよう職員一同今後とも頑張ります。

介護実習生 インタビュー



武田 直己さん

🔪 介護を学ぼうと思ったきっかけは？
母親が介護士なので介護に興味を持ちました。

🔪 実習を通じて感じていることは？
授業とは全然違うと感じています。学校では友達を相手に移乗介助や洗髪などケアの仕方を学んでいますが、実際の利用者さまの体はとても繊細なので、力加減には十分気をつけて取り組んでいます。

🔪 きずなユニットの印象は？
職員さんが明るく、やさしいので雰囲気がとても良いです。とても緊張していた自分にもやさしく話しかけてくださいました。

🔪 社会福祉法人いわきの里の印象は？
職員さんがとにかく明るくてやさしいです。施設長さんや看護師さんも明るく声をかけてくださり、いわきの里さんで実習させていただくことができて本当に良かったと感じています。

🔪 将来の夢は？
介護福祉士やレクリエーション・インストラクターの資格を取得して、利用者さんに楽しく過ごしていただくお手伝いをするのが夢です。

きずなユニットリーダー（介護課主任 神 美弥子）からのコメント

実習お疲れ様でした。最初は緊張されていましたが、一週間経つと笑顔で「おはようございます！」とユニットに入って来られました。その頃からご利用者様とも自分から積極的に会話するようになり、その姿を見て今日のことを思い出します。
実習前に今日の目標を決め、実習後には担当職員と反省を行い、その中で毎日、オムツ交換と入浴介助を目標に最終日まで頑張っていました。介護に対し、とても熱い思いを持っている方と感じ、日が経つにつれ一緒に働く仲間のような感覚になっていきました（笑）。最終日には焼き芋パーティーを行い自然な笑顔で利用者様と楽しんでいる様子も見ることができ、私達も新鮮な気持ちになりました。何に対しても真剣に取り組む姿勢は利用者様も安心されると思います。
毎日、いわきから郡山まで通うのは大変と話されていましたが武田さんなら大丈夫！！きっと良い介護士になれると思います。応援しております。

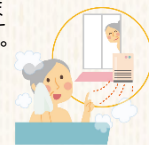
看護師コラム ヒートショックにご注意を

最近極端に寒くなりましたね。この季節になると耳にすることが増える「ヒートショック」についてのお話です。ヒートショックとは急な温度変化で身体の不調が出ることで、温度が大幅に変化すると、血管が急激に収縮したり弛緩します。これは血流を増減させて体温を一定に保つためです。しかし、そのために血圧や脈拍に変動が生じ、心臓に負担をかけてしまうのです。環境や体調によっても、心筋梗塞や脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など）に繋がりがねない危険な状態になることがあります。
一番危険な状態になっているのが脱衣所・浴室です。入浴時や入浴後は血圧が急激に変動して、転倒や入浴時の失神により溺れるといった事故もあります。次に危惧されているのがトイレです。トイレでは寒暖差以外にも排便の際、いきみにより血圧が上昇し、その後急激に血圧が下がりがりショックを引き起こす場合があります。

ヒートショックを起こさないために

- ① 部屋間の温度差をなくす 脱衣所や浴室、トイレに暖房器具などを設置するなどして暖かくしておくことが良いでしょう。浴室内に暖房器具がない場合はお湯を張った浴槽のふたを事前にかけておけば浴室内は比較的温まります。
- ② ゆっくりと入浴する 入浴時には心臓から遠い手足からかけ湯をするなど、お湯の温度に体を慣らしてから浴槽に入水するようにします。
- ③ 入浴前後に水分を補給する 入浴すると汗をかき、体内の水分が減って血液がドロドロになります。この状態では血液の塊ができやすく、血圧が上がると脳梗塞や心筋梗塞になりやすいため、予防として大切ですね。
- ④ 生活の中に運動を取り入れる 直接的な予防法ではありませんが、ヒートショックの危険性が高い高血圧や糖尿病を予防するためにも運動は必要です。週に3〜4日、30分程度の運動が理想的です。ウォーキングなどの有酸素運動と踵上げなどの筋力トレーニングを行うとより効果的です。

生活の工夫や運動で冬の寒さに負けず元気に過ごしましょう！



平地域包括支援センター

山野辺りカ様

い

わ

き

の

里

は

、

地

域

・

社

会

の

皆

様

に

支

え

て

い

た

だ

き

な

が

ら

運

営

さ

せ

て

い

た

だ

い

て

お

り

ま

す

今

回

は

地

域

密

着

型

特

別

養

護

老

人

ホ

ー

ム

ひ

な

た

の

運

営

推

進

会

議

に

ご

出

席

い

た

だ

い

て

い

ま

す

、

平

地

域

包

括

支

援

セ

ン

タ

ー

の

山

野

辺

り

カ

様

よ

り

コ

メ

ン

ト

を

い

た

だ

き

ま

し

た

。

平

地

域

包

括

支

援

セ

ン

タ

ー

は

、

地

域

の

高

齢

者

の

皆

様

を

、

介

護

、

福

祉

、

医

療

等

の

面

か

ら

総

合

的

に

支

援

し

て

い

ま

す

。

ま

た

住

み

慣

れ

た

地

域

で

住

み

続

け

ら

れ

る

よ

う

、

地

域

づ

く

り

に

取

り

組

ん

で

い

ま

す

。

私

は

二

か

月

ご

と

に

開

催

さ

れ

る

、

地

域

密

着

型

特

別

養

護

老

人

ホ

ー

ム

ひ

な

た

様

の

運

営

推

進

会

議

に

参

加

し

、

施

設

の

日

頃

の

活

動

状

況

や

、

利

用

者

様

の

笑

顔

あ

ふ

れ

る

ス

ラ

イ

ド

を

見

せ

て

い

た

だ

い

て

い

ま

す

。

ス

タ

フ

の

皆

様

は

利

用

者

の

皆

様

に

対

し

、

毎

日

の

衣

食

住

の

確

保

、

健

康

管

理

に

感

染

症

対

策

と

一

日

追

わ

れ

て

し

ま

う

と

こ

ろ

に

加

え

て

、

日

々

の

介

護

の

中

や

、

季

節

の

行

事

や

イ

ベ

ン

ト

の

中

に

、

利

用

者

様

の

笑

顔

を

大

切

に

し

て

い

ま

す

。

プ

ロ

フ

エ

ッ

シ

ョ

ナ

ル

な

の

だ

と

感

じ

て

い

ま

す

（

個

人

的

に

は

ス

タ

フ

の

皆

様

の

お

給

料

の

ベ

ー

ス

ア

ッ

プ

や

、

職

業

の

地

位

向

上

を

願

っ

て

お

り

ま

す

）

。

そ

の

力

を

、

お

住

ま

い

の

近

隣

の

高

齢

者

へ

の

見

守

り

や

声

掛

け

、

ち

よ

っ

と

し

た

相

談

を

受

け

る

な

ど

（

介

護

方

法

の

ア

ド

バ

イ

ス

、

施

設

内

に

は

看

護

師

・

栄

養

士

・

介

護

支

援

専

門

員

が

い

て

相

談

が

で

き

ま

す

。

地

域

包

括

支

援

セ

ン

タ

ー

も

支

援

が

で

き

ま

す

。）

、

地

域

に

少

し

発

揮

し

て

い

た

だ

け

ば

、

い

わ

き

市

の

基

本

理

念

の

「

住

み

慣

れ

た

地

域

で

共

に

生

き

、

支

え

合

い

、

誰

も

が

安

心

し

て

、

健

康

で

自

分

ら

し

く

暮

ら

せ

る

ま

ち

い

わ

き

」

の

推

進

力

に

な

る

と

期

待

し

て

い

ま

す

。

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

管理栄養士さんのおすすめ ～あんぱ柿～

福島県伊達市が発祥で、渋柿を硫黄で燻製して乾燥させたもので、食感がやわらかくジュシー、自然な甘みで高齢者のおやつにぴったりです。



- 【お正月に柿を食べる理由】
- ①柿を「嘉来」と書き「幸せがやって来る」という語呂合わせ
 - ②柿は長寿の木であることから、縁起の良いもの
 - ③干し柿に大きな種が入っていることから、子宝に恵まれるという意味
- 【栄養：期待されている効果効能】
- ビタミンA**：抗酸化作用で免疫力アップ、風邪予防
- 食物繊維**：食後のコレステロールの吸収や血糖値の急激な上昇を抑える作用、便秘解消効果
- カリウム**：むくみ解消、血圧低下
- βカロテン、タンニン**：酸化が原因となる老化や、動脈硬化の予防、二日酔い
- *カリウムを多く含んでいるためカリウム制限のある方はかかりつけの医師にご相談ください。

ご寄贈に感謝

幼保連携認定こども園幼稚園様やご家族様、地域の皆様からりんごやみかん、お野菜など沢山お届けいただきました。早速、ご利用者さまの食事形態に合わせて調理し、美味しくお召し上がりいただきました。皆様のあたたかいお心遣いに感謝申し上げます。



トヨタカローラいわき株式会社様からは、車椅子2台をご寄贈いただきました。トヨタカローラいわき株式会社様は、地域貢献活動の一環として社員の皆様が持ち寄ったアルミ缶や社内内で発生した不要のアルミ資源を回収し、交換した車椅子を地域の社会福祉施設などに寄贈されています。ご利用者さまもピカピカの車椅子に「嬉しいね。ありがとうね。」と大変喜ばれています。トヨタカローラいわき株式会社の皆様ありがとうございます。



今年も幸せに
いわきの里のお正月



初詣
巫女さんと一緒に



福笑い
「いや～面白い。」



獅子舞
「かじられちゃった。」



ご祈禱
良い年になりますように



書初め
「上手に書けたよ。」



♪ジングルベル、
ジングルベル♪



「どうもありがとう。」

笑顔溢れる
クリスマス会



「嬉しいねえ。」



「ラッキー♪」

みんなでメリークリスマス



キラリふくしま介護賞受賞



小針 直子さん

介護の道を目指す方へのメッセージ

どんな仕事もそうかと思いますが、楽しい！だけではもちろんありません。しかし、それ以上に人生の大先輩であるご利用者様から学ぶことはもっとあり、丁寧に、密に関わった分、自分の人生の糧になるはずです。たくさん出会いがあり、大切な人がたくさん増える仕事だと思います。



3ヶ月行事予定

- 2月 節分 豆まき
- 3月 ひな祭り
- 4月 お花見、花まつり

※新型コロナウイルス感染症対策を行いながら実施させていただきます。

当法人では、いわき市の「オレンジカフェ以和貴」を受託運営させていただいており、新型コロナウイルス感染症対策をしながら開催しています。

12月13日には絵馬ストラップ作りやコグニサイズ（認知症予防運動）を楽しく行いました。毎回、和気あいあいとした雰囲気の中で、専門職がさまざまな相談に応じており、毎月第2火曜日13時30分～15時30分に開催（次回2月14日）を予定しています。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止になる場合がございますので、ご来場前にいわき市のホームページをご覧ください。随時、いわきの里（☎3616006）中根までお問い合わせください。

