



いわきの里だより

2023年8月

Vol.42

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



視察後の施設スタッフとの懇談では、介護人材確保の課題や特別養護老人ホームの待機者、看取りカンファレンスなどについて活発に意見交換を行いました。

内田いわき市長来訪
7月13日、いわき市の内田広之市長が介護現場の状況把握を目的として当法人のサンシャインよしまと小規模多機能型つどいを視察されました。



リズムに合わせて歌って♪

鳴らして♪

7月8日、今年も「いわきサンパっばい音楽隊POI」様がよしま・ひなた両施設に来所され、ご利用者さまにも馴染みのある昭和歌謡をゆったりとしたテンポで演奏・歌唱いただきました。ご利用者さまと一緒に歌ったり、手作り楽器『ガンザ』でリズムを刻んだりしながら楽しまれていました。



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。



ホームページ

いわきの里だより

Vol.42(4)

職場体験学習

社会福祉法人いわきの里では、中学生や高校生、大学生の職場体験や介護実習の受入れを積極的に行っています。

7月13・14日、サンシャインよしまに東日本国際大学附属昌平中学校の三年生の菅野志月さんが「福祉体験学習」に訪れました。最初は緊張されていた菅野さんも職員と一緒に昼食の配膳の準備をしたり、ご利用者さまとお洗濯ものたたみをしていただくうちに、自然に思いやりで満たされた優しい声掛けや心遣いを見せてくださっていたのが印象的でした。



流しそうめん行事に参加される菅野さん

将来の幅広い選択肢の中に「介護」や「福祉」も入れていただければ幸いです。

元気の秘訣～足元編～

足や爪は、体を支えるという大切な役割があります。足や爪に異常があると、足に力を入れて歩きづらくなり、転倒のリスクが高まります。足や爪のケア（フットケア）が大切です。

足のトラブルを予防する3つのポイント

①足を清潔にしよう！

よく泡立てた石鹸で、指の間、土踏まず、かかとを丁寧に洗います。爪と皮膚の間もしっかりと洗いましょう。

②爪を正しく整えよう！

白い部分が1ミリほど見えるように切り、角は引っ掛からないようにやすりで丸く削ります。



③足のマッサージをしよう！

良い爪が作られるためには、足の血液やリンパの流れをよくすることが大切です。ゴルフボールなどでマッサージすると気持ちがいいですよ。



自然災害への備え



いわきの里では2019年10月12日から13日にかけていわき市を襲った台風19号による被害を教訓として、毎年10月12日を「防災の日」とし、災害時備品について数量や正常に稼働するかどうか確認しています。皆様のご家庭や職場でも今一度、防災対策や持ち出し品の再点検をしましょうか？特に高齢の方がいらっしゃるご家庭の場合は、必要に応じて以下の備えがあればなお安心です。

▶高齢の方がいるご家庭の備え（例）

- 大人用紙パンツ □介護食 □杖 □補聴器
- 入れ歯・洗浄剤 □デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬 □お薬手帳のコピー

▶感染症対策（例）

- マスク □手指消毒用アルコール □体温計
- せっけん・ハンドソープ □ウェットティッシュ



他にも家庭に必要なものは日頃から備えておきましょう。

ご寄贈に感謝

いつも地域の方々やご家族様より旬のお野菜や果物、そうめんなど沢山のご寄付をいただいております。いただきました食材は、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。



すっかんぼう！？



突然ですが『すっかんぼう』をご存じでしょうか？小学校の頃、通学路に生えていたすっかんぼうを茎の太い部分から折って酸味のある茎の汁を吸いながら登下校していたという情報が職員から寄せられました。

ご利用者さまや他の職員に尋ねると初耳の方もいましたが「太いのが美味しいんだよ。」「知っていたけど、吸わなかった。」「懐かしい。」など大きな反響がありました。調べてみると、イタドリ（タデ科）の多年草で食物繊維、ビタミンC、カルシウム、鉄分などが含まれているそうです。※知らない野草は口にしないようにしてくださいね。



社会福祉法人 さくらんぼ会 好間保育所様

いわきの里は、地域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 好間町の社会福祉法人さくらんぼ会 好間保育所
作山亜季先生よりコメントをいただきました。

皆さん、こんにちは。社会福祉法人さくらんぼ会好間保育所です。当保育所では産休明けの0歳から6歳の子ども達がいて、毎日外で元気に遊んでいます。当保育所は公立の保育所を13年前に民間移譲をして、今の保育を行っています。子ども達は毎日、水、砂、泥遊びや散歩、リズム遊びで全身を使って遊んでいます。今の時期はプール遊びで全身を使って遊んでいます。自然の中で体を動かし、友達や大人との関わりの中で心豊かな子どもに育って欲しいと願いながら保育をしています。

いわきの里さんとは、子ども達が土手沿いを散歩している時に職員さんから声をかけて頂いたことがきっかけで交流が始まり、コロナで3年ほど期間が空いてしまいましたが、先日でも年長児が訪問して、歌や荒馬踊りを披露し交流させて頂きました。最初は緊張していた子ども達も、堂々と歌や荒馬踊りを披露していました。その姿を喜んで見たり、嬉しくて涙する利用者さんの姿を見て、心打たれるものがありました。最後に、コロナによって人との交流や関わりの希薄さを感じています。今後も様々な人と出会い、関わっていく中で、子ども達も沢山の事を学んでいくと思いますので、この出会いを大切に、今後もたくさんさんの交流ができたらと思っていますので、よろしく願いいたします。

海までドライブ

7月末、ひなたでは、塩屋崎灯台までドライブに出かけました。美空ひばりさんの歌碑の前で『みだれ髪』を聞いたり、灯台を見上げたり、遠くに浮かぶ船を眺めました。ご利用者さまは「海の匂いがする。」「いや〜綺麗だね。」「目を細められていました。



いわき七夕まつり

8月8日、ひなたではご利用者さまに4年ぶりの通常開催となる七夕まつりの雰囲気をお楽しみただこうとドライブに出かけました。「駅前も随分変わっただね。」「昔は無かった屋台があるね。」と話が弾みました。



流しそうめん

7月から8月にかけて、ご利用者さまの昼食に流しそうめんをお召し上がりいただきました。ご利用者さまは、「家庭ではできないもんね。」「うまいよ。」「いつもより沢山召し上がっていました。



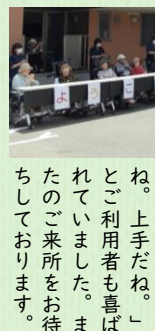
収穫の喜び

5〜6月に植えた夏野菜の苗が大きく育ち収穫の時期を迎えました。とても暑い日が続く、水やりも苦労しましたが、その分甘さが十分の野菜が収穫できました。「食べるのがもったいないくらい可愛いミニトマトね。少し鑑賞してからいただきますよ。」「ご利用者さまの優しい言葉に心が温かくなりました。



平幼稚園様との交流

6月20日、ひなたに平幼稚園の年長さんが来所され、お花やクレヨンを再利用したアロマキャンドルを届けてくださいました。ご利用者さまと一緒に〇×ゲームをしたり、歌やダンスを元氣いっぱい披露してくださる、「かわいいね。上手だね。」「ご利用者も喜ばれていました。またのご来所をお待ちしております。



手作りうどんランチ

6月20日、ショートステイよしまでは、ご利用者さまと力を合わせてうどん作りを行いました。コシを強くするために足で生地を踏んだり、生地を伸ばして切ったり、機能訓練にもなるレクでした。最後には出来立てのうどんをお召し上がりいただき、ご利用者さまには大変好評でした。



栄養管理課 鈴木彩乃

栄養ワンダー2023「間食の、すすめ」

7/7(金)ひなた会議室、7/11(火)よしま会議室で「間食の、すすめ!」をテーマに栄養ワンダーを行い、協賛企業提供食品であるキウイや牛乳の栄養素の説明や間食での取り入れ方についてお話ししました。

グリーンとゴールドの2種類のキウイをご試食いただいたところ、利用者様から「黄色い方が甘いね」、「緑の方は家で育てていたよ」などの声が聞かれ、リーフレットを真剣に読まれる様子や利用者様同士で話す姿も見られました。



とくし丸でお買い物

コロナ禍で外出ができないご利用者さまにお買い物を楽しんでいただくこと、マルト様と業務提携されている移動販売車「とくし丸」様に週一回、施設の玄関前に来所いただいています。旬の果物や野菜を手にとったり、ご自分で商品を選んだり、販売員さんとの何気ない会話もご利用者さまには貴重な時間。



3ヶ月行事予定

- 9月 秋祭り & ミニ運動会 お月見
 - 10月 ハロウィン行事食 にぎり寿司
 - 11月 平幼稚園園児様来所
- ※お誕生日会はお誕生日当日に開催しています。

オレンジカフェ

以和貴

8月8日、好間公民館においてオレンジカフェ以和貴を開催しました。感染症対策を講じたうえで20名以上の皆様に参加いただきました。



毎回、血圧測定や認知症予防体操、簡単なお洒落なハンドメイド作品作りも

行っています。今後も、毎月第2火曜日13時30分〜15時30分に開催を予定しております(次回は9月11日)。ご来場前にいわき市のホームページをご覧ください。いわきの里 ☎36-6006までお問い合わせください。

