



いわきの里だより

2023年11月

Vol.43

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



秋の大運動会 好間第一小学校様より運動会用の玉入れ一式をお借りし、大運動会を開催しました。選手宣誓や準備体操に始まり、玉入れやパン食い競争等、ご利用者さまは内に秘めたパワーを発揮されながら笑顔で楽しまれていました。ご参加が難しいご利用者さまにも外気浴をしていただきながら、運動会の雰囲気をお楽しみいただきました。

ご面会について

11月に入りインフルエンザと新型コロナウイルスが同時に流行しており、特に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、当面の間対面での面会に代わり、予約制の【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。



生活相談員のご紹介

ご利用者さま、ご家族様の心に寄り添った対応と地域の皆様とのつながりを大切にしています。どうぞよろしくお祈りします😊



ひなた
村井 葉子

サンシャインよしま
大澤 忍

ショートステイよしま
山崎 由衣



ホームページ

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。

いわきの里だより

Vol.43(4)



いわき医療センター看護専門学校の実習生（看護師の橋本とご利用者さまと一緒に）

看護・介護実習
社会福祉法人いわきの里では、介護・看護実習の受け入れを積極的に進めています。
9月4日～7日にはいわき医療センター看護専門学校の谷津凛さん、大竹志保さん、佐藤優汰さん、馬上詩音さんが看護実習に訪れ、老年看護学の実習を行いました。
また、10月4日～10月20日には、国際医療看護福祉大学の武田直己さんが介護実習を行いました。武田さんは昨年、地域密着型特別養護老人ホームサンシャインよしまで実習され、「施設の雰囲気良かったから。」という理由で今年は小規模多機能型つどいでの実習を希望されました。
当施設での実習経験が学生の皆さんの糧になれば幸いです。

認知症に関する啓発冊子のご紹介

『もしも 気になるようでしたら およみください』

この冊子は、認知症介護研究・研修仙台センターが発行している認知症に関する啓発冊子です。「最近もの忘れが気になる」「もしかして認知症?」

こうした違和感や不安感を覚えたとご本人やご家族が、自分で病院や地域包括支援センターに行こうと思えるように、認知症という言葉を使えるだけ使わない絵本のよう冊子です。この冊子には、その違和感に処するための情報や、どの誰にどのような話せばよいのかの一例が書かれています。ご一読いただければ誰かのお役に立つかもしれせん。



冊子ダウンロードが
このQRコードが
紹介した内容が
は下からアクセス
できます。



11月30日は
「人生会議の日」

厚生労働省では、11月30日（いい看取り・看取られ）を人生会議「WELL-BEING」をアドバンス・ケア・プランニング」の日として、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日として普及・啓発を行っています。ご家族をはじめ、あなたの信頼する方々が「あなたならこう考えるだろう」とおもんぱかりながら、医療やケアチームと共に今後の方針について話し合うことになりま。このような時に、人生会議を通じて、あなたの気持ちや価値観が共有されていることは、大きな助けとなります。心の余裕のある時に、じっくりと考える時間を持つこと、そして、あなたの考えを家族など信頼できる方々と話し合ったり、かかりつけ医等に伝えたりしておくことで、あなたの希望が大切にされると同時に、あなたの信頼する方々の負担を減らすこともできます。
（出典：厚生労働省ホームページ「人生会議」してみませんか）



3ヶ月行事予定

- 12月 クリスマス会
年末行事食
- 1月 お正月行事食
いわきの里の初詣
獅子舞・くじ引き
書初め
- 2月 年男・年女ご利用者さまによる豆まき

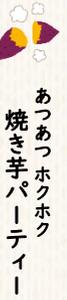
ご来場前にいわき市のホームページをご覧ください。
3616006までお問い合わせください。



11月14日には、毛糸を使ったミニクリスマスツリー作りを行いました。

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、感染症対策をしながら開催しています。毎回、看護師による血圧測定や業務執行理事による認知症予防体操、簡単おしゃれな小物等を作りながら交流を図っています。





あつあつホクホク 焼き芋パーティー



11月6日、サンシャインよしま・ついでい・ショートステイよしまでは、昨年大好評だった焼き芋パーティーをよしま保育所の園児様をお招きして盛大に行いました。

お芋が焼けるまでの間、園児様には缶ぽっくりで昔遊びを楽しんでいただき、その姿にご利用者さまは「懐かしいねえ。」と目を細められていました。

あつあつの焼き芋を二つに割ると黄金色の断面と蜜のような甘い香りが漂い、ご利用者さまも「うまいねえ。もう一つもらうかな。」と美味しそうに召し上がっていました。焼きマシユマロもお楽しみいただき外はカリッと中はトロっとした食感に「生まれて初めて食べたよ!。これは、うまい!」と大絶賛されたご利用者さまもいらっしゃいました。



平幼稚園園児様との交流会

11月22日、ひなたに平幼稚園の年長組の園児様が来所され、さつまいもや旬のお野菜を沢山お届けいただききました。さらに元気いっぱいのお歌や踊り、パラバルーンも披露していただき、ご利用者さまは「いや、可愛いね。」と拍手をしながら喜ばれていました。

園児様にはO×クイズをお楽しみいただいたり、折り紙で作ったポケットモンスターの「モンスターボール」にどんぐりのコマを入れてプレゼントさせていただきました。またのご来所をお待ちしております。

紅葉狩りドライブ



11月13日、ついでいでは白水阿弥陀堂へ紅葉狩りに出かけました。

9月の台風13号の爪跡が残っていましたが、阿弥陀堂を囲む浄土庭園の美しさは変わることなく、ご利用者さまは「綺麗だわ。」と喜ばれていました。



秋の寄せ植え

サンシャインよしま・ひなたでは、お花が好きなご利用者さまと一緒に寄せ植えを行いました。ご利用者さまは「シクラメン、秋桜。」等、お花の名前を口にされながら、丁寧にポットからプランターに苗を移され、「やっぱり花はいいね。」と大変喜ばれていました。



公園のティータイム



サンシャインよしま・ひなたでは、ご利用者さまに季節の移ろいを感じていただくとうと、アリオス公園でティータイムをお楽しみいただきました。色鮮やかな紅葉をご覧になりながら「外で飲むコーヒーは格別ね。」とお代わりされていました。

ご利用者さまからは「気持ち良かったです。また行きたいです。」との声がありました。



10月31日の昼食にはハロウィン行事食を企画し、ご利用者さまの食事形態に合わせて握り寿司や海鮮丼などを提供させていただきました。

ご利用者さまは「お寿司は久しぶりだわ。」と「美味しい。」と笑顔で喜ばれていました。

10月24日には、サンシャインよしまにおいて、好間川の氾濫洪水を想定した垂直避難とその課題について検討を行いました。多職種で想像力を働かせながら、被害を最小限に抑えるための判断や行動について再確認しました。



備えあれば憂いなし 避難訓練

10月23日、ひなたでは火災を想定した通報・避難訓練と水消火器を用いた消火訓練を実施しました。

いわきの里だより



株式会社成和様

社会福祉法人いわきの里は、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、紙製品を納品いただいたり、株式会社成和の代表取締役社長の難波雅弘様よりコメントをいただきました。

株式会社成和と申します。弊社は、大正7年難波製紙工場が前身で、その後、合資会社難波紙店を経て、平成3年12月現在の業態になりました。業務内容としては、和洋紙の卸、小売販売、家庭紙・文具類の販売、事務用品、事務機器の販売、郵便切手・収入印紙を主に、販売をしております。もともとは医和生会様との取引をさせていただいている中で現在いわきの里様とも取引をさせていただいております。

プライベートでは94歳になる母がサンシャインよしま様に入居し大変お世話になっております。優しいスタッフの方々に囲まれ日々笑顔の絶えない毎日を過ごさせていただいております。公私共に大変お世話になっており心から感謝しております。今後共、宜しくお祈り申し上げますと共に増々のご発展を心よりお祈り申し上げます。

医務室からのお知らせ ~冬は特に注意 感染性胃腸炎~ 看護師 橋本 雅裕

感染性胃腸炎はノロウイルスによって、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状があり、感染力が強いウイルスです。ご家庭内で出来る予防についてお話しします。冬の時期、カキなどとてもおいしい季節です。しかし、加熱不十分だとノロウイルス食中毒の危険性があります。調理に気を付け、二次感染予防に手洗いを徹底します。調理をする前、トイレの後、外出後、嘔吐物や便の処理後など手洗い習慣を身につける。生肉、魚介類を取り扱った後は、次の調理の前に手を洗う。下痢などの症状がある人は、ペーパータオルや個人専用タオルを使用しましょう。

●手洗い方法 ①手を水で濡らし液体石けんを付ける。②腕から指先までいねいに洗います。特に指の間・指先を良く洗います。③十分に水洗いし石けんを洗い流してペーパータオルや清潔なタオルで拭きます。

ノロウイルスにアルコール消毒は効果がなく、嘔吐物や床が汚染されたところは、家庭用塩素系漂白剤（ハイター・ブリーチなど）を50倍希釈し、ペーパータオルで拭き取って使用します。家庭内での二次感染に気を付けてください。



栄養豆知識 ~飲む点滴 甘酒~ 栄養士 鈴木彩乃



いわきの里では10月中旬頃よりおやつで甘酒が登場します。甘酒は飲む点滴とも言われ、栄養がたっぷり含まれています。

【酒粕甘酒の主な効能】

- ①冷え性の改善 → 血管を拡張して血行を良くする作用があり、体を温めるのに役立ちます。
- ②血圧を下げる → アミノ酸が結合した酒粕ペプチドには、血圧の上昇を抑制する作用が期待できます。
- ③コレステロール値の上昇を抑える → 酒粕に含まれる難消化性のたんぱく質のレジスタントプロテインは、消化されずに小腸まで到達し、食物からのコレステロールの吸収を抑えます。
- ④美肌効果 → 酒粕に含まれるビタミンB群は、皮膚の代謝を促進したり、肌のハリのもととなるコラーゲン生成を促進したりする働きがあります。

※とても美味しい甘酒ですが、1日コップ1杯を目安に、飲みすぎないよう注意しましょう!