

# いわきの里だより

## 福祉の職業講話

いわきの里では、地域の子どもたちと継続的に関わることを大切にしております。現在いわき市を中心として、三つの保育所・幼稚園、小学校一校、中学校四校、高校二校、養成校・大学三校と連携しています。

12月6日には、施設長の島山 勲と業務執行理事の村井 弘が、ゲストティーチャー（特別講師）“として、いわき市立平第三中学校を訪れ、一年生の「総合的な学習の時間」の中で、「高齢者福祉の仕事」について授業を行いました。介護の魅力と将来性について理解を深めていただいたり、認知症予防運動を体験していただきました。

後日、生徒さんから届きましたお礼状の一部をご紹介します。

・介護の仕事は「ありがとう」という言葉を言っていただけじゃなく、職業であり、想像力そしてほんの少しの勇気が大切であることを学びました。  
・認知症にならない運動なども友達や親に広めて自分達も少しずつ活動していきたいと思っています。  
・お話を聞いて、介護の大切さややりがいを感じました。  
・これからも高齢者の方々の「ふだんのくらし」を幸せにするとうい貴いお仕事をなさる中、ご無理などございませんようお体に気をつけてください。  
・数ある将来の選択肢の一つに「介護」も入れていただければ幸いです。

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 福島県いわき市明法団地12-19  
TEL:0246-38-3881 FAX:0246-38-3882

## 新年のご挨拶



理事長  
山内 真理子

新年明けましておめでとうございます。平素より社会福祉法人いわきの里に対し、多大なるご理解とご支援を賜り心より感謝申し上げます。

昨年秋頃より新型コロナウイルス感染症も少し落ち着いて参りましたが、12月頃から急にインフルエンザが流行しています。そのような中で新年を迎えることになりました。利用者様の安全を考慮しまして、インフルエンザが流行しているため、ご利用者様とご家族様の面会がコロナ前のように制限なく行う事が出来ない状況下にあります。誠に申し訳ございません。

私たちいわきの里では、ご利用者様に安心・安全で穏やかな日々を過ごして頂けるよう、職員一同常に研修を重ね努力しております。ご利用者ご家族様の嬉しそうな笑顔を拝見することで、私たち職員も喜びと幸せと、更に充実感を感じて仕事にあたる事が出来ます。今後ともご家族の皆様におかれましては、何卒ご理解のほどお願い申し上げます。今年「新しい自分」に生まれ変わる。「幸せな未来をつかむ」という素敵な意味を持つのだそうです。今年には災害が起らず、世界の争いが落ち着きます。そして、ご利用者様、ご家族様、更に私たち職員にとっても、新しい未来への希望を感じられる良い年になりますよう、心よりお祈りし新年の挨拶とさせていただきます。

## 新しい年をご一緒に

2025年いわきの里、最初の行事は新年会です。お囃子が鳴り響く中、獅子舞が登場。ご利用者さまが一年をより良く過ごすことができるよう祈念しながら頭を噛みつかせて（神付かせて）いただきました。さらに、職員扮する神主さまからお祓いをしていただいたり、巫女さんからおみくじを引いていただき、お正月の雰囲気を楽しんでいただきました。



## 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

## 永年勤続表彰

社会福祉法人いわきの里では、5名の職員が勤続10年を迎え、社内で表彰式を行いました。表彰された皆様に一言伺いました。

### 10年を振り返って楽しかったことや嬉しかったことは？

- ・ご利用者さまから「ありがとう。」と言われることが嬉しいです。
- ・尊敬できる先輩方との出会いがあり、仕事の楽しさを教えてもらえたことです。
- ・ご利用者さまから【かまって】もらえた時、自分が必要とされていると感じたとき。
- ・ご利用者さまから「(自分の出勤日を)待ってたよ。」と言われ手を握られたこと。
- ・ご利用者さまと一緒に笑顔で楽しく過ごせること。

### 長く働くための秘訣は？

- ・1日1日を大切にしています。
- ・体調管理。趣味の釣りやキャンプを通じて体を鍛えています。
- ・仕事に慣れないこと。小さな好奇心を持つことを心がけています。
- ・疲れてくると同じことを繰り返したくなり作業になるので、その都度別なやり方がないか考えるようにしています。
- ・『学び』です。勉強ではなく『学び』です。

表彰された皆様、おめでとうございます！これからもご利用者さま、ご家族様のために一緒に頑張りましょう！

## 3ヶ月行事予定

- 3月 ひなまつり 行事食
- 4月 花の日行事食 お花見ドライブ
- 5月 端午の節句 行事食

※感染症対策を行いながら実施させていただきます。

ご来場前にいわき市のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

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きます。感染症対策をしながら開催しています。毎週、看護師による血圧測定や健康相談、業務執行理事による認知症予防運動(コグニサイズ)、介護福祉士や生活相談員による介護相談、(特に認知症に関する情報提供・相談)を行っています。また、参加者様同士での情報交換など地域とのつながりの場になっています。

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。





教えて薬剤師さくらん!  
前号に引き続き、薬局タロー  
ファミリー薬剤師、佐野友之様  
より地域の皆様を知っていただき  
たい情報をお届けいたします。

【薬局の薬剤師って、今後必要なの?】

皆さんは「薬剤師＝薬の専門家」という印象をお持ちの方が多くかと思えます。しかし、調剤薬局の薬剤師が「将来なくなる可能性が高い仕事 第一位」にランキングされていることを知っている方は少ないのではないのでしょうか。

調剤薬局の薬剤師が現在、どのような仕事をしているか紹介していくと、異なると思われる理由がはつきりしてきます。

① 調剤業務…薬を取りそろえる仕事

薬剤師の業務内容の大部分を占めている業務ですが、専門的な知識は必要ありません。なぜなら「薬を棚から持つてくる」「パックされた薬の内容を確認する」ことは薬剤師でなくても出来るからです。しかも、人間より圧倒的に機械の方が早いし、間違えないので優秀です。この業務は近い将来、間違いなくAI(人工知能)に奪われる可能性が高いです。

② 薬歴管理…その人がどんな薬を飲んでいるのかの情報管理

患者情報の処理・管理や薬同士の飲み合わせチェックについても、人間より機械の方がはるかに正確です。なぜなら、薬の専門家とは言え世の中に出回っているすべての薬のことを知っている薬剤師はいないからです。この業務もAIに奪われる可能性が高いです。

③ 服薬指導…患者さんと対面で薬の飲み方を説明する

この業務はAIに取って代わるのが難しいと言われてます。なぜなら患者さんとコミュニケーションを取ることで本人の状態を正確に判断し適切な対応をする必要があるからです。しかしコミュニケーション能力が無く奪われる①と②の業務をメインで働いている薬剤師は、今後必要とされなくなっていくでしょう。

薬剤師に限らず、機械化。自動化が可能な職種は人件費削減の為、今後減少していくでしょう。しかし、すべての薬局の薬剤師がいなくなるとは思えないのです。残るのは「外国語を含めた、コミュニケーション能力に優れている」「AIに特化した知識を持っている」「医療者として、その地域に欠かせない人材」だとされています。皆さんは早くからそのような薬剤師に目を付けておき、かかりつけ薬剤師として活用しましょう。



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。ご利用者さまと一緒に手作りのベルを鳴らしながら「きよしこのよる」を歌唱した後、職員扮するサンタクロースからささやかなプレゼントをお贈りしました。「嬉しいね。ひ孫にもサンタクロースが来るといいんだけど。」と話されるご利用者さまもいました。



熊野神社へ初詣

1月10日、感染症対策や防寒対策を行い、ご利用者さまと一緒に好間町の熊野神社に参拝し、お守りをいただきました。ご利用者さまはゆっくりと手を合わせられた後「気持ちがすっきりしました。」「健康をお願いしました。」など喜ばれていました。どうぞ良い年になりますように(合掌)。



シルバーフェア2024創作展

12月12日～17日、ご利用者さまが創作された作品がいわき市文化センターで展示され、市民の皆様にご鑑賞いただきました。ゴールド賞を受賞されたご利用者さまは「信じられないです。」「また来年に向けて頑張ります。」と喜ばれていました。



栄養管理課からのお知らせ ～節分の豆まき～



節分といえば、福を家に呼び込む「豆まき」をするのが伝統的です。節分に豆をまくのは、お米と同じように私たちのエネルギー源であり、霊力を持つといわれる豆で、病や災い(=鬼)を祓い、その豆を食べることで力をいただけると考えられたためです。

豆まきに使う豆は地域によって異なりますが、北海道・東北では落花生、それより南の地域では大豆を使うのが一般的と言われています。豆の栄養成分を参考に、どちらの豆で豆まきをするか決めていただいても良いかもしれません。

〈落花生と大豆の効能〉

- 落花生：美容、アンチエイジング、冷え性改善、貧血対策、便秘解消、高血圧予防、糖尿病予防
- 大豆：コレステロール低下、骨粗鬆症予防、整腸作用、便秘解消、集中力・記憶力の向上

看護課からのお知らせ ～冬を元気に過ごす5つのポイント～

1. 食事 ビタミン類を積極的に摂取し免疫力を高めることが大切です。また、お酒を飲む時には空腹に飲まず、食べながら飲むとよいでしょう。酒の肴として野菜・魚介類をバランスよく取れる「鍋」が最適です。週2日の休肝日を設けましょう。
2. 環境 冬季の室温は20度前後、湿度50～60%以上保つよう、加湿器を使用したり濡らしたタオルを干すなど工夫しましょう。
3. 衣類 首や袖、足元など衣類の開口部をしっかり塞ぎ、保温機能を持たせた衣類で体温調整しましょう。
4. 入浴 冬の入浴は、脳卒中や心臓病などリスクが高くなります。血圧が高い時や食事や運動の直後は避けましょう。
5. 運動 肩こりや腰痛トラブルを防ぐため水分を十分摂取して、積極的に身体を動かしましょう。

