

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



いわき市暮らしの伝承郷



伝承郷で心温まるひととき

ご利用者様やご家族様からの「一緒に外出したい」という声にお応えし、いわき市暮らしの伝承郷へ外出しました。昔ながらの生活や道具に触れ、ご利用者様とご家族様が笑顔で語らい、穏やかな時間を過ごされました。外出を通して絆を深められる、心温まるひとときとなりました。

小名浜港へピクニック

ご利用者様の「お弁当を持って公園に行きたい」という声を受け、介護支援専門員が【公園でピクニックしよう】と計画しました。当日は暑さのため公園ではなく屋内での食事となりましたが、小名浜港をご覧いただいた後、カツカレー弁当を召し上がっていただき、大変喜ばれていました。

懐かしい我が家へ



サンシャインよしま・ひなたでは、コロナ禍後ご家族様との外出を制限させていただいておりましたが、感染症対策等にご協力いただき月に1度、外出を再開しております。

入所されてから初めて自宅に外出されるご利用者様は「いってきまーす。」と元気に手を振って出られました。お戻りになると「懐かしかったよ。」「また行きたいな。」と笑顔が溢れていました。

3ヶ月行事予定

9月 平商業高等学校様
フラダンス披露
敬老の日お祝い

10月 避難訓練
ハロウィン行事食

11月 平幼稚園様との
交流会
紅葉狩りドライブ

※感染症対策を行いながら実施させていただきます。



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。

小規模多機能型つどいで新たな挑戦



小規模多機能型つどいの介護職員、坂本幸輝さんの前職は営業職。いつも目を輝かせながらご利用者様と向き合う坂本さんにお話しを伺いました。

転職の理由と決め手を教えてください

前職は福祉用具相談員として主に営業を行っていました。お客様をイメージしながら仕事をするうちに、実際にお客様と関わってみたく思ったのがきっかけです。決め手は施設の明るい雰囲気と職員さんが優しいところなんです。実際、みんな優しいです笑

印象的なエピソードを教えてください

中庭をご覧になるたびに感動されるご利用者様がいらっしゃるのですが、自分もご利用者様に寄り添って同じように何度も感動を共有させていただいています。

今後の目標・挑戦したいことを教えてください

目標は先輩職員さんのように慈悲にあふれた対応ができるようになること、そして介護福祉士やケアマネージャー資格にも挑戦していきたいと思っています。

一緒にキャリアアップしながら、ご利用者様の笑顔と感動を大切にしていきたいです！



小規模多機能型つどいのご紹介

小規模多機能型つどいは、定員25名の登録制となっております。登録利用者様には「通い」を中心に「宿泊」や「訪問」を必要に応じてご利用いただいております。顔なじみの職員が、ケアマネジメントから介護サービスまで総合的にサポートさせていただきます。ご利用者様が安心して在宅生活を続けられますようご支援させていただきます。

◎小規模多機能型つどい
お問い合わせ先
0246-3616215
管理者 矢吹までお気軽に

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てみてはいかがでしょうか？特に高齢の方がいらっしゃるご家庭の場合は、必要に応じて右記載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
- 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。

毎月第2火曜日13時30分～15時30分
社会福祉法人いわきの里にて開催しています。次回は9月9日を予定しています。ご予約は不要ですので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

お問い合わせ先 0246-3616006
総務課 村上まで



また、認知症に関する情報提供や介護に関するご相談も随時受け付けております。

懐かしい話題で楽しいひと時をお過ごしいただいています。

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、感染症対策をしながら開催しています。

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シナプソロジー(「2つのことを同時に言う」、「左右で違う動きをする」など、普段慣れない動きによって脳の活性化を図るプログラム)、「茶話会」では昔



みんなで支え合う介護保険制度

介護保険って？

40歳から保険料を納めて、介護が必要になったときに安心してサービスを利用できる、みんなで支え合う制度です。

誰が利用できるの？

65歳以上の方…介護や支援が必要と認定された方
40～64歳の方…特定の病気が原因で介護が必要になった方

利用の流れ

- 1. 申請 → 地区保健福祉センター・支所・出張所等の窓口へ（ご家族様でもOK）
2. 調査 → 調査員が訪問して心身の状態を確認
3. 認定 → 約1ヶ月で結果通知（要支援1・2、要介護1～5）
4. ケアプラン（介護予防ケアプラン）作成 → 介護支援専門員（ケアマネージャー）等に依頼
5. サービスの利用 → ケアプラン（介護予防ケアプラン）に基づいてサービスを利用

主なサービス

- ・ご自宅での生活を支援：訪問介護、デイサービス、ショートステイなど
・施設での生活：特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護医療院など
・その他：福祉用具レンタル、住宅改修など

利用料金

サービス費用の1～3割が自己負担（所得に応じて負担割合が決まります）

介護で困ったときは？

地域包括支援センター：介護支援専門員（ケアマネージャー）の紹介や介護相談・支援の総合窓口

お問い合わせ先…住所地に近い地域包括支援センターへどうぞ

- 平地地域包括支援センター：22-1174
- 常磐・遠野地域包括支援センター：43-2151
- 中央台サブセンター：38-5831
- 内郷・好間・三和地域包括支援センター：27-8660
- 小名浜地域包括支援センター：53-4760
- 四倉・久ノ浜大久地域包括支援センター：32-2115
- 泉サブセンター：84-9460
- 小川・川前地域包括支援センター：83-1411
- 勿来・田地域包括支援センター：63-2140

介護保険制度は、もしもの時に介護サービスを受けられる大切な仕組みですが「保険料は払っているけれど、実際はよくわからない」という声を耳にすることも少なくありません。制度の基本や利用の流れについて、簡単にご紹介します。

再会の喜びに包まれて



同じ医和生会のデイサービスに通われていたご利用者様が、特別養護老人ホームひなたで思いがけず再会されました。久しぶりの出会いに自然と手を取り合い、涙ながらに喜びを分かち合うご様子に、職員一同も胸が熱くなりました。

施設は新しい生活の場であると同時に、これまでのご縁がつながり続ける大切な場所でもあります。懐かしい顔に出会えた安心感や、共に過ごしてきた時間を思い出すことで、心がやわらかくほぐれていく瞬間でもあります。これからも皆様が安心して、心あたたまる日々をお過ごしいただけるよう、私たちは寄り添ってまいります。

「夏だね、おいしいね」



ひなたでは夏の風物詩「流しそうめん」を開催しました。ゆっくりと流れるそうめんを、皆さま真剣な表情でお箸ですくい上げられ、「取れた！」「流れていっちゃったわ」「おいしいね」と笑顔が広がりました。

「私はいちご味がいいわ」



ご利用者様には昔ながらのかき氷をお楽しみいただきました。氷を削る音に笑顔が広がり、お好みのシロップを選んでいただきました。涼やかな甘さに心も和み、夏ならではのひとときを皆さまと分かち合うことができました。

「せーの！」



夏の暑さを吹き飛ばそうと、「スイカ割り」を行いました。今回は安全を第一に、目隠しはせずに挑戦。大きなスイカを前に、皆様が順番に棒を振り下ろすと「頑張れ！」「いい音したよ！」とたくさんの声援が飛び交い、大いに盛り上がりました。

「立派に育ったもんだ」



5月にご利用者様と一緒に植えた野菜が立派に実り、収穫の時を迎えました。青空の下、皆様の手によって大切に育てられた野菜を収穫する際の笑顔は輝いており、「こんなに大きくなって」といった喜びの音が響きました。

「秋バテ」に注意しましょう！

9月は、日中はまだ暑いですが、朝晩は冷え込むことが増えます。また、夏場の食欲不振や消化不良による栄養バランスの乱れが、この時期体のだるさやむくみとして現れてきます。「秋バテ」対策を心掛けて、健康維持に努めましょう！

【秋バテ対策】

- ①ぬるめの湯船にゆっくり入浴し自律神経を整えましょう
②就寝前にエアコンの設定温度を見直し、冷えすぎに注意しましょう
③涼しい日には、息切れがしない程度にウォーキングやジョギングを行い、心肺機能を高め、血液循環を促しましょう
④旬のキノコ類（まいたけやしいたけ、しめじ等）には「β-グルカン」という免疫細胞を活性化させる成分が含まれるので積極的に食べましょう
⑤十分な睡眠をとりましょう

～看護課～

8月31日は 野菜「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の日

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など、健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。2023年の国民健康・栄養調査によると、日本人の1日あたりの野菜摂取量は平均256gで、目標の350gには届いていません。一般的な野菜料理1皿にはおよそ70g。1日5皿を目安に、バランスよく取り入れましょう。毎日の食事に少し工夫することで、無理なく野菜を増やし、健康づくりにつなげていきたいですね。

～栄養管理課～

1日に 350g の野菜をとりましょう

野菜350g ってどのくらい？

生の状態で 両手3杯分です ×3杯 [350gの野菜の例] ※加熱すると片手3杯分です

野菜350g を料理にすると？

野菜の小鉢や具だくさんの汁物は1皿で約70gの野菜がとれます 小鉢5皿分です 野菜炒めや八宝菜など野菜の多い料理は、1皿で2皿分(140g)の野菜がとれます