



いわきの里では、施設運営の公平性と透明性を保つため、外部有識者である第三者委員の皆さまより定期的にサービス提供の評価と助言をいただいております。

吉田悠子様よりコメントをいただきました。

私はいわきの里の第三者委員として、今から九年前より関わっております。二ヶ月毎に行われる運営推進会議では、入所者や職員の状況、安全健康や栄養管理、職員研修の実施状況等の活動報告がされ、最後にDPOによる入所者様の活動の様子が再現されます。九年間を通しての一番の変化は、入所者様の穏やかであふれる笑顔が多くなっていることです。

それにはスタッフの皆様のおひとりお一人が、自分たち位置を理解し、ご自身の職務に精励し、静かに挑戦する姿です。日々の生活で「今日はどんな行事があり、自分は何に参加し、活動するか」を知り、今の活動に一所懸命に付き、私たちにも笑顔で優しい接し方をして下さいます。

栄養管理課の方々は、ひとり一人の栄養ケアマネジメント一覧表を作成し、それに基づき日々の食事を提供しています。さらに父の日の開花井、母の日のちらし寿司、夏の流しそうめん等の行事食。お誕生日の人の前にはケーク。桜餅や柏餅、収穫後のとうもろこしやかぼちゃのおやつ作り。外での焼芋パーティーや大運動会、ドライブ等、生き生きとした姿に、こちらもほっこりします。

「思いやりの心で優しい介護に努める」事や「たくさん笑顔を先ず自分から」というスローガンを共有し、時に研修し、報連相がきめ細やかに行き届いている素晴らしいわきの里であると、私は信じておきます。

### 冬の感染症に注意しましょう！

冬に空気が乾燥し気温が下がると、体温も下がります。体の免疫機能を低下させ、皮膚や粘膜の保護の働きも低下します。このような条件が重なるとインフルエンザやコロナウイルス感染症にかかりやすくなります。

#### 【基本的な感染予防】

- ①外出後のうがい・手洗い
- ②室内の湿度を50~60%に保つ（加湿器、洗濯物を利用する）
- ③適度な運動と十分な休養、バランスの良い食事
- ④規則正しい生活、湯船にゆっくりかかる
- ⑤人混みや繁華街の外出を控える
- ⑥マスクを着用、こまめに換気する

#### ■インフルエンザの予防接種をしましょう！

ワクチンの効果は、重症化を予防する効果があり、接種後約2週間で抗体ができます。

インフルエンザワクチン接種について不安がある場合には、主治医の先生と相談して12月中旬までに済ませましょう。

#### ■咳エチケット

咳やくしゃみがある時は、マスクをしましょう。マスクを着用していない時には、ティッシュや腕の内側などで口と鼻をおさえましょう。手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

～看護課～

### 第三者の視点

いわきの里では、施設運営の公平性と透明性を保つため、外部有識者である第三者委員の皆さまより定期的にサービス提供の評価と助言をいただいております。

吉田悠子様よりコメントをいただきました。

### 11月17日は「蓮根（れんこん）の日」

蓮根の生産量全国1位の茨城県土浦市で「蓮根サミット」が開催されたことが「蓮根の日」制定の由来です。蓮根は食物繊維とビタミンCを豊富に含みます。蓮根に含まれるデンプン質がビタミンCを包み込むように保護するため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、酢もビタミンCの破壊を防ぐ効果があるため、調理に酢を少量加えることでビタミンCをより多く摂取できます。

#### ★おすすめの料理★

##### 鶏むね肉と蓮根の 材料（2人分）

鶏むね肉 約300g（一口大）  
蓮根 約200g（5mm半月切り）  
塩こしょう 少々  
酒、片栗粉 各大きさ1杯  
調味液：醤油、みりん、酢…各小さじ1杯、砂糖…大さじ1杯、片栗粉…小さじ1/2杯  
いりごま、油 適量

#### 作り方

- ①鶏むね肉に塩こしょう、酒を揉みこみます。
- ②フライパンに油をひき、蓮根を約3分炒め、皿に取り出します。
- ③同じフライパンで片栗粉をまぶした鶏むね肉を中火で約4分焼き、②の蓮根を戻します。
- ④調味液を加え1分程炒めたら火を止め、お好みでいりごまをどうぞ。

～栄養管理課～

### 秋の公園散策



10月、いわき公園やいわき中央公園へ外出しました。ご利用者さまは、色鮮やかに染まったイチョウやもみじに「きれいだね。」と目を細められていました。

サンシャインよしまとひなたのご利用者様は、公園でご家族様と待ち合わせ、「元気そうだね。」と温かな言葉を交わされていました。

短い時間でしたが、かけがえのないひとときとなりました。

### 華麗なフラダンス



平商業高等学校 フラダンス愛好会の皆さん、ありがとうございました。

9月13日、平商業高等学校フラダンス愛好会の皆さんに来所され、華麗なフラダンスをご利用者様に披露してくださいました。色鮮やかな衣装をまとめて、優雅な手の動きとステップで踊る姿はまさにプロのよう。ご利用者さまは、高校生の美しい舞いと素敵な笑顔に、「すごいね～。」「上手だね～。」と感動されていました。

### 焼芋パーティー



11月12日、いわきの里では駐車場で「焼芋パーティー」を実施しました。炭火でじっくりと焼き上げたホクホクのお芋は、甘く香ばしく大好評でした。

ご利用者さまは「皮をむくのは得意だよ」と、慣れた手つきで次々と皮をむいてくださいました。完成した干し柿を召し上がったご利用者さまは「おいしく出来たね。」と大変喜ばれていました。

### Instagramで施設の「今」をお届け！

社会福祉法人いわきの里ではInstagram（インスタグラム）を開設し、広報誌だけでは伝えきれない、活き活きとした施設の「今」をお届けしています。ご利用者さまの素敵な笑顔、季節のレクリエーションの様子、栄養満点の食事メニューなど、職員の目線で施設の温かい日常を発信中です。

ご家族様や地域の皆様が、より当施設を身近に感じていただけるような投稿を心がけています。



ぜひ、左のQRコードを読み取って、フォローをお願いいたします。  
皆さまの「いいね♥」お待ちしています！！

～生活相談課～

### 安心のための訓練

当法人では、火災を想定した避難訓練を年2回実施しております。

10月21日、ひなたでは夜間の火災を想定した避難訓練を実施し、消防署への通報訓練や水消火器を用いた初期消火訓練の手順を再確認しました。ご利用者さまにも参加いただき、安全な避難誘導訓練も行いました。

さらに今回は、消火後の水損害を最小限にするために、スプリンクラーの復旧方法についても学びました。

これからもご利用者さまの安全を最優先に、安心してお過ごしいただけるよう訓練を継続してまいります。

