

いわきの里だより

2025年11月

Vol.51

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



11月、ひなたのご利用者さまが百歳の誕生日を迎えられ、ご家族の皆さまと一緒に心温まるお祝いの会を設けさせていただきました。賀状授与、ご家族様からのお花のプレゼント、そして大好きなコーラで乾杯！ご利用者さまは「100歳になると褒美がいっぱいだ。」と満面の笑みを浮かべておられました。これからも素敵な笑顔を見せてください。おめでとうございます。

安心の緊急利用

ショートステイよしまと小規模多機能型つどいは、一緒にご利用いただくことで、ご家族様の急な用事や体調不良など、緊急時のサポートにも対応できます。

「緊急短期入所生活介護」は、小規模多機能型居宅介護（当事業所では、つどい）で空きベッドがある場合に使用出来る制度です。

どんな時…ケアマネージャー様が「緊急」と判断した時（ご家族の緊急時など、急な宿泊が必要になった場合）

利用期間…二週間まで

注意…この制度を利用した場合、宿泊代や食費は介護保険の支給限度額の対象外となる（全額自己負担となる部分がある）場合があります。

詳細やご不明な点は、つどいの管理者までお気軽にご相談ください。

◎小規模多機能型つどい
お問い合わせ先
0246-36-6215

管理者 矢吹

ご家族様の安心をサポートいたします



感染症流行期におけるご面会について

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。

感染症流行期となる11～3月のご面会につきましては、**インフルエンザワクチンの予防接種を接種頂いていることまたN95マスクの着用を、要件に追加**させていただきます。

ご家族の皆様には大変ご負担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。ご面会の要件等、詳しくは管理者および生活相談員までお問い合わせください。

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。

3ヶ月行事予定

12月 クリスマス行事食

年末行事食

1月 お正月行事食

出初め式見学

初詣

2月 節分豆まき

社会福祉法人
いわきの里
ホームページ9.1～9.5
東日本国際大学9.8～9.11
いわき市医療センター
看護専門学校10.22～11.7
国際医療看護
福祉大学

看護・介護実習

社会福祉法人いわきの里では、介護・看護実習の受入れを積極的にしています。
学生の皆さんは職員の説明に真剣にメモを取りながら介護や看護の現場のルールやコツを学ばれていました。ご利用者さまとも自然に心を通わされ、ご利用者さまから「頑張ってるね。」と励まされていました。
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。

お買い物支援



コロナ禍以降、外出が制限されているご利用者さまにお買い物を楽しんでいただくとう、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。
ご自身で季節の果物を手にとって選んでいただいたり、「お寿司が食べたい。」「うなぎの蒲焼を一尾、食べたい。」とご利用者さまの声に、昼食時に合わせて配達いただいています。これからもご利用者さまの嗜好に合わせたサービス提供を行ってまいります。

心躍るおしながき



キラリふくしま介護賞受賞



根本 拓実さん

地域密着型特別養護老人ホームサンシャインよしまの根本拓実さんが「キラリふくしま介護賞」を受賞しました。この賞は福島県内の介護施設等で勤務し、利用者に対する対応が優れている、新人職員や後輩職員への指導・助言に積極的に携わり、チームワークの向上に貢献している等により職場でキラリ輝いている介護職員の方を表彰するために、令和2年度に福島県が設けた制度です。

介護の道を目指す方へのメッセージ

介護と聞くと、大変という考えが一番先に思い浮かぶかと思いますが、時には大変な事もありますが、チーム全体でサポートし合いながら、ご利用者様の今まで生きてきた歴史を支援内容に落とし込み、その方らしい生活を継続して頂けるよう支援を行い、ご利用者様から笑顔や「ありがとう」という感謝の言葉をいただける、とてもやりがいのある仕事だと思います。

私たちと一緒に、ご利用者様に寄り添いながら温かい介護の現場を作っていきましょう。



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。
認知症や介護に関するご相談や情報提供はもちろん、血圧測定や健康相談、認知症シナプスロジック（「2つのことを同時にやる」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）、そして「茶話会」を通じて地域の皆さまのお役にたてる場づくりを心がけております。
「茶話会」では「話題のタネ」カードを皆さまに引いていただき、カードのテーマで一言ずつコメントをいただく中で、懐かしい思い出や共感を分かち合っています。皆さまの人生経験が豊かな交流を生み、毎回大変盛り上がりがあります。
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おります。ご予約は不要ですので、お気軽にお立ち寄りください。
お問い合わせ先
0246-36-6006
総務課 村上まで



「思いやりの心で優しい介護に努める」ことや「たくさんさんの笑顔を見ず自分たちから」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いわきの里であると、私は信じております。

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、夏の流しそめん等の行事食、お誕生日の人の前にはケーキ、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。

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。二か月毎に行われる運営推進会議では、入所者や職員の状態、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DVD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事です。日々の生活で「今日はどんな行事があり、自分はなにに参加し、活動するか」を知り、今の活動に一所懸命に挑戦する姿勢です。それには、スタッフの皆様のおひとりお一人が、ご自分の立ち位置を理解し、ご自身の職務に精励し、静かな物腰で入所者様と接する事が大事です。それが身に付き、私たちにも笑顔で優しい接し方をして下さいます。

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。

今回は 社会福祉法人いわきの里 第三者委員・吉田悠子様よりコメントをいただきました。

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。

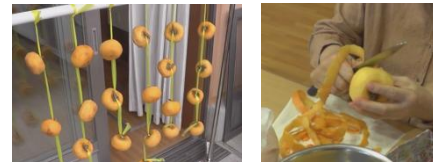
華麗なフラダンス



平商業高等学校フラダンス愛好会の皆さま、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が来所され、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い、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。

干し柿づくり



ショートステイよしま、小規模多機能型ついででは、当法人の理事 永山様からいただいた立派な柿を使って、今年も干し柿づくりを行いました。

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。

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。

さらに今年は、柿を焼くという珍しい試みも！トロリと甘みが増した「焼き柿」に、ご利用者さまは「初めての味だけどおいしい！」と笑顔に。秋の恵みを満喫し、賑やかなひとときとなりました。

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♡」お待ちしております！！

～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、安心して過ごしていただけるよう訓練を継続してまいります。

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、湯船にゆっくりつかる
- 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～

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。蓮根に含まれるでんぷん質がビタミン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 甘酢炒め



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 各大さじ1
調味液：醤油、みりん、酢…
各大さじ1と1/2、砂糖…大さじ1、片栗粉…小さじ1/2
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～