



福祉施設 広報誌

木もれ陽

No.79

2021.新春号



やよいの里入居者のみなさんの作品

木もれ陽……

木立の合間からやさしくもれる光

木立の中の生命を育てる光

それは多くの皆様からの優しく支えられた愛である

「やさしさと愛情」「やわらかいぬくもり」

「あたたかい思いやり」である

岡山県済生会の理念とビジョン

～切れ目ないサービスのために～

岡山県済生会の理念

あらゆる人々に手をさしのべ寄り添う済生の心で
信頼される医療・保健・福祉のサービスにつとめます

岡山県済生会のビジョン

社会におけるポジション

1. あらゆる人々に信頼されるパートナーを目指し、良質・安全で、潤いのある医療・保健・福祉サービスを提供する岡山済生会トータルライフケアシステムを実現します。

事業経営の将来像

2. 済生会グループの総合力を活かし、地域との連携のもと、医療から介護に至るまでの一貫したサービスが提供できるネットワークを構築します。

組織の人のあり方

3. 適切な人事評価やキャリアアップ支援など、職員が誇りとやりがいを持つ組織を目指し、職員満足と健全経営の両立を図ります。

目

次

- ライフケアセンター…………… p 2 ～ 9
- 憩いの丘 …………… p10～11
- 備中荘 …………… p12～13
- 宇垣荘 …………… p14～15
- 玉松園 …………… p16～17
- 和みの郷かなや …………… p18～19
- 新人紹介 …………… p20
- トピックス…………… p20～22

施設全体行事

新年互礼会

令和3年1月4日、新年互礼会を行い、前田センター長をはじめ幹部職員から今年度の抱負がありました。昨年度からの新型コロナウイルスの影響で、利用者の皆様、ご家族様には面会制限等でご不便をおかけしていますが、職員の皆さんの頑張りもあり、一人の感染者も出さず新年を迎えることができています。コロナ禍で職員の皆さんもストレスの多いことと思いますが、今年も引き続き頑張っていきましょう。



ライフケアセンター総合防火・防災訓練

12/16(水)

令和2年12月16日（水）ライフケアセンター全体の総合防火・防災訓練が実施されました。ライフケアセンターの夜勤者、当直者による最少人数で、連携し災害時自衛防災隊の任務を実証しました。地震発生時の身の安全確保、負傷者救助また、火災では通報連絡、初期消火、避難誘導、非常放送による指示、状況情報提供また、入居者、利用者の方への安全、安心放送で不安の軽減と冷静かつ、的確な指示等の訓練を行いました。



クリスマス・忘年会



12月22日にやよいの里恒例の行事を行いました。新型コロナの影響で、今回は役者揃いの職員芸は残念ながら中止。とはいえクリスマスロールケーキを召し上がって頂くだけの喫茶では、全く芸が無い…ということで、ビンゴゲームを企画しました。ご参加の皆様、ビンゴゲームのカードに全集中!!! 出た数字を読み上げる度「あっ、数字があった!」「あ～惜しい～」と、マスク越しでもしっかり分かるお顔の表情。(^^)(><)



一番にビンゴになられた方の景品は、な、なんとトイレトペーパー。この度の何かと制限が多かった生活は**水に流し**、お元気で**長〜く**ケアハウスでの生活が続きますように!と、サンタクロスさんの強い願いが込められていました。お好みのものをギュウ〜と詰め込んでと、思いを込めた2種類のエコバッグ景品は、102歳の男女の方がダブル受賞。令和二年最後のおめでたい話題となりました。



コロナ禍で様々な行事等が中止になり改めて、皆様と一緒にマスク無しでお話したり、歌ったり、お出かけしたり…今まで当たり前になっていたことが幸せなことだと、感じた1年でもありました。

新型コロナウイルスと共生していく生活はまだ続きそうですが、牛歩でも**ウシ**ろは振り返らず前進あるのみ! 令和三年もどうぞよろしくお願**いモウ**〜しあげます。 介護職員 本間 佳子

初詣



明けましておめでとうございます。

今年は、世界中がコロナ禍のいつもとは違う新年の幕開けとなりました。

お正月から晴天に恵まれ、陽光に映えた真っ赤な鳥居の隣には雄々しい獅子と疫病を退散させるアマビエ様、可憐で枯れん、やよい梅が皆様をお迎えしています。

皆様の新年最初の願い事をちらっと聞くと、「みんなの健康をお願いしたわ。」「早く元の生活に戻れたらいいのに」と、コロナ禍を心配されて同じような願い事をされた方が多かったようです。又おみくじもひいてもらい、「吉だった。」「大吉が出た! (^^♪)」と一喜一憂。

少しではありますが、楽しいひと時を過ごせました。

職員は皆様の健康と笑顔が今年も多く見られますようにと、やよい神社の神様にお願**いし**、一致団結してこの困難を乗り越えられますよう、努めて参ります。本年もよろしくお願**い致**します。 介護職員 柴原 美恵子



新春ゲーム大会



1月2日(土)新春ゲーム大会を行いました。

初めに獅子舞とその後を神楽鈴でじゃん♪じゃん♪と振る巫女が無病息災と延命長寿を祈りながら入居者様の横を歩きました。入居者様は獅子に誰が頭をがぶっと噛まれるかハラハラドキドキでした。続いて赤白旗上げゲームと、そして赤白旗を利用してクイズも行いました。入居者様と職員一同楽しい時間を過ごさせていただきました。 介護職員 藤田 康子



初釜お茶会



やよいの里では、1月12日(火)に初釜お茶会を行いました。47名の方が参加して下さいました。コロナ禍で入居者様に色々ご不便をおかけしている中、職員一同、少しでも楽しい新年の一日を過ごしていただければと思い、美味しい抹茶と和菓子をご用意させて頂きました。職員が立てた抹茶を、たくさんの皆さんが「美味しいね」と言って下さり、職員一同とても嬉しい気持ちになりました。今年の初釜お茶会は色々な制限がある中での開催となりましたが、皆さん健康で元気に過ごして頂ければと思います。 介護職員 石本 明史



なごみ苑

有料老人ホーム(混合型特定施設)

★クリスマス会★

12月22日(火)に5階食堂にて、クリスマス会を行いました。今年は新型コロナウイルス感染予防として、隣の人との会話を楽しんだり、クリスマスソングを歌うことを控えていただき、クリスマスに関する〇×クイズを行いました。相談員の考えたクイズが好評だったようで、利用者様には手を使って〇×の答えを出していただきました。おかげで、しっかりと脳トレや腕の運動が出来たようです。

サンタクロースと言えば髭を生やしたおじいさんというイメージですが、海外では女性のサンタクロースもいるそうです。穏やかで優しく忍耐強い女性で、体型はサンタクロースと同じくふくよかで眼鏡をかけたおばあさんだそうです。因みに1957年にグリーンランド国際サンタクロース協会が設立され、約120人の公認サンタがいるそうです。うち女性が30人。アジア唯一のサンタは日本人で、パラダイス山元さんという男性だそうです。

そこで今年は、女性職員がサンタ役を務め、その他にもツリー、雪だるま、トナカイ、シスターなどの仮装



をして登場すると、利用者様から職員との記念撮影のリクエストが多数あり、とても盛り上がりました。📷

その後は、サンタクロースからプレゼントを貰って皆さん大変喜ばれていました。

令和2年最後の行事を利用者様と一緒に満面の笑みで楽しむ事が出来て良かったです(^^♪

《初釜》《鏡開き》

令和3年を迎え、恒例の行事である「初釜」と「鏡開き」で新年のお祝いをしました。

初釜では、「みづゑ」から取り寄せた菓名『曙椿』をお出しすると、利用者様から「可愛いね」、「綺麗ね」といったお言葉を頂きました。ほんのりと赤い和菓子とお抹茶で心和む時間を過ごせたように思います。

鏡開きでは、お餅を小さく切って職員手作りのぜんさいをお出ししました。毎年の事ではありますが、手作りぜんざいは好評で利用者様の楽しみの一つとなっています。



新型コロナウイルス感染予防の観点から、なごみ苑では以前は出来ていた行事や活動が出来ない状況にあり、利用者様にはご不便をお掛けしております。この状況が一日でも早く終息する事を祈りながら、可能な限りの行事や活動を計画していきたいと思っています。

本年も、利用者様と共に一日一日を明るく前向きな気持ちで過ごしていきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

介護職員 岡 洋子・三好 理加

初詣

あけましておめでとうございます。

新しい年に良いことがたくさんありますようにと願いを込め、ご利用者様と牛の親子をつくり、みなみがた荘神社に祀りました。参拝したご利用者様は大きな牛を見て、びっくりしながら、「パワーをもらえそう。」と喜ばれていました。

大吉のおみくじをひいたご利用者様は、「1年間無事に過ごせる。」と笑顔で喜ばれておりました。絵馬には、「おいしい物が食べられますように」「元気に楽しく過ごせますように」「健康でありますように」等、思い思いに願い事を書かれていました。

牛の神様のご利益を授かり、今年1年皆様が健康で過ごせますよう、職員一同、支援させていただきます。本年も、どうぞよろしく願いいたします。



介護職員 加藤 恵三子

正月料理

1月1日、毎年恒例のお節料理、お雑煮ができました。

みなみがた荘に入ってから初めての正月料理を食べられる方もおられ、喜ばれていました。黒豆、栗きんとん等、伝統的な料理が入り、正月の気分を感じられたのではないかと思います。

お雑煮は地域によって味付けや具材が様々なので、「うちの家庭では白みそを入れていた。」「うちの家ではあんこ餅を入れていた。」等、利用者様は懐かしそうに話をされていました。

お節やお雑煮の由来を調べてみました。お節料理は、縁起の良い食材を使った料理を重箱に詰め、季節の節目に豊作の感謝を込め、神様に収穫物をお供えしたことが由来になっています。お雑煮は、新年を迎える際、土地の産物と餅を歳神様に供えた後、それらを火で煮込んで食べ、神様からの恩恵を賜る習慣からきている

そうです。

コロナ禍でも伝統行事を行い、気分転換をさせていただきます。

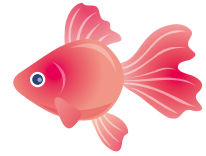
今年もコロナに負けず、一緒に乗り越えていきましょう。

介護職員 松浦 俊成



《文化祭（展示）》令和2年11月9日～11月15日

令和2年11月ライフケアセンター恒例の文化祭がありました。
ご利用者の皆様一人ひとり協力して完成した作品を展示しました。
牛乳パックで造った眼鏡ケースは売り切れゴメンの大盛況!!
あっという間になくなりました。手に入らなかった方、本当にすみません（涙）
次回期待して下さい!!



2020. 秋号の表紙になった「ねぶた金魚」
その後、皆様と協力して今年の干支の丑に変わりました。
お正月には絵馬を書いたりおみくじを引いたり
鈴を鳴らしたりしました。
令和3年素敵な1年になりますように☆彡
介護職員 丸山 裕佳



《誕生日会》

12月9日に12生まれのご利用者様の誕生日会を行いました。

コロナ感染の予防のため、3階と4階と時間をずらし、別々で行いました。大きな声を出したり、接触しないよう工夫を凝らし、一定に距離を保ちながらクリスマスの曲に合わせてご利用者様や職員みんなで合奏をしました。曲が流れだすと思いのリズムで一生懸命に楽器を振っているとだんだん楽しくなり、あちらこちらから笑みがこぼれていました。

ご利用者様たちの笑顔に励まされ、私たち職員も楽しく過ごさせていただいて元気をもらいました。これからも笑顔を絶やさない『なでしこ苑』でありたいと思いました。

介護職員 森山 恭子



〈2F〉《11月の お楽しみ会》

コロナ禍の現在、ご家族や、他施設の方との接触が制限されている中、利用者の方々のストレス解消に、小規模のボウリングと風船バレーを行いました。皆さん、体を動かすことに抵抗なく、夢中で満面の笑みを浮かべ、参加して下さいました。顔も、紅潮し、終わった後で、感想を聞くと、「楽しかったわー」「思うように手が動かんけど、楽しかったよ」

「たまにこうして体を動かすのっていいなあ」口々に仰っておられました。

一日でも早く、コロナウイルスが終息し例年通りの風船バレー大会が実施できることを心から祈ります。



介護職員 小丸 恭子

〈3F〉《1月のお誕生日会》

新年、明けましておめでとうございます。

現在新型コロナウイルスの流行が発端となり、各施設行事や家族の方との面会も厳しい状況ですね。いつ収束するかもみえていない状況ですが、1日も早く明るい話題を共有できるよう、ライフケア丸となって乗り切りましょう。

たちばな苑3階では、誕生日会を小規模ではありますが行いました。カラオケなどもできないため、距離を取って誕生日者の紹介や、挨拶、ゲームで輪投げ大会をおこない、皆さん楽しまれていました。残念ながらおやつは各自ユニットで、泣

コロナが落ち着いたらみんなで茶話会でもしたいです。短いですが以上で終わりとさせていただきます。

皆さんにとって素晴らしい年になりますように!!

介護職員 石岡 拓馬

〈4F〉《新年をむかえて》

皆様、新年あけましておめでとうございます。世の中では昨年より続く新型コロナウイルス感染症の影響で、なかなか自由にならなかつたり思うようにいかないことが多々あります。当苑でも利用者様が家族となかなか会えなかつたり、会えても短時間であったり、外にも出られず気分転換が難しいこともあります。そんな中でも、日々のちょっとした変化が大事だなど思うことがあります。その変化を利用者様と楽しめたら尚いいですね。当苑4階では、毎月季節の掲示物をユニット内や共用廊下に飾っています。今月はお正月と今年の干支の丑がテーマ。お正月と言えば凧揚げ、鏡餅、しめ縄に書き初めなどが思い浮かびます。

それらの飾りが金や銀、赤色などを交えて豪華に飾られ、ユニット内を華やかにしてくれました。ユニットリハビリで歩きながら近くによって「ほ～、これはしめ縄かね。」とか、「やっぱり正月といや～お餅じゃな。お餅と言えばな、昔はキネとウスでみんなで餅つきをして食べたもんじゃ。私は10個は食べとったよ！」など、普段なかなか外に出られない利用者様もお正月気分を味わえたようで、会話のきっかけにもなりました。また、今年の干支の丑を可愛くかたどった画用紙に“今年の目標”や“新年の一言”を書かれた利用者様もおられました。中には「リハビリを頑張ります。今年もいい年になりますように。」と書かれた利用者様もおられ、スタッフがユニットリハビリに誘いやすくなったとかならなかつたとか。。。(^.^) お正月三が日はお雑煮やぜんざい、綺麗に盛り付けられたお弁当なども提供され、目で見て、舌で味わって、さらにお正月気分を満喫されました。“いつもとちょっと違う”という変化で、利用者様の笑顔が多くなり職員との会話が弾んだりします。

このコロナ禍でもできることを見つけて、少しずつでもよいので変化を見つけることの大事さを私自身も学びました。今年の干支である丑の年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めることが大切な年と言われています。まだまだ油断のできない状況が続くこの先も不透明な世の中ですが、利用者様にとっての“変化”がいかに大事かということをお忘れずに職務に励みたいと思います。また、今年の干支である丑年にもちなんでコロナウイルス感染対策を確実にやり、少しずつ着実に何ができるかを日々考え笑顔である時が少しでも増えるようなユニットになるようみんなで頑張っていきたいと思います。

介護職員 岡村 美智代



デイケアセンター

通所リハビリ

作品の制作

♪今年の干支である丑の作品  完成いたしました♪

新聞紙を、丸めて、こねて、ひたすら紙を貼る……ただそればかりの作業を皆様と一緒に耐え抜きました！笑 お正月には、立派な帯を巻き、完成となりました！！



手作りグッズ



便利グッズ等の手作りを随時、実施しています。特にニーズのあった物は、コロナ禍にての必需品、マスクを置いておくマスクケースでした。作り方は、まずクリアケースをサイズに合わせてカットし、リボンで付け合わせ、自分の思うままに可愛くアレンジする、簡単に完成出来る物でした。食事の際等、ちょっとした時のマスク置き場に困惑していた方もいらっしゃるのではないか？発想からの便利グッズでした。

その他にも編み物、貼り絵等沢山の物を制作しています。

クリスマス会♪

コロナ禍において毎年恒例の慰問の方々によるクリスマスコンサートも中止となりました。各施設にて、何かをとの事でデイケアにても細やかなクリスマス会を開催しました。

- クラリネット&ピアノによる演奏会 → 「ジングルベル・ホワイトクリスマス・おめでとうクリスマス・もろびとこぞりて」頼まれていないがアンコール曲「アメージンググレイス」
- ハンドベルによる演奏 → 「きよしこの夜」
- 秘伝の手品 → (笑)
- 職員による踊り → 「サンタが街にやってくる」大成功でした！(*´▽`*)♪



なんちゃって！真面目に音楽活動（笑）♪



デイケアには、職員の日替わりによる30分間のお話しの時間があります。その時間に私は、子供の頃習っていた、ピアノを演奏しています。また、幸いなことに学生時代、吹奏楽部にてクラリネットを担当していた職員がおり、よく合わせて演奏をしています。歌謡曲、演歌、ポップス等、レパートリーはどんどん増えてきました。

利用者様より、演奏した楽曲との思い出を教えてもらった、「今日は何の曲を演奏するの？」「私、歌が好きなんだよ」「楽しみにしているよ」等と声を掛けてもらえることが増え、とても嬉しく励みとなっています。

これからも、皆様、誰もが知っていて楽しめる様な楽曲を演奏したいと考えています。そんな名曲のアイデアがあれば、是非教えてください。

介護職員 森安 亜希

ちぎり絵

「もうちょっと違う色にしたらえかったかなあ」

「なかなか えーぐあいにいかんわあ」

「上手にしとるがー、誰がしたんかなあ」

年も押し迫った12月21日、みなみがた荘デイサービスでは、ちぎり絵をしていると、こんな会話が聞かれました。

さて、ちぎり絵とはどんなものでしょうか？

東京都済生会向島病院の記事によると、“ちぎり絵は、高齢者の指先の訓練になり、空間認知能力の向上も期待されます。塗り絵素材を用意し、その上に好きな絵をちぎって貼るちぎり絵は高齢者にとっても受け入れやすく、また、作品を展示したり、持ち帰ることもできるので意欲の向上にもつながるといわれています。”とあります。

ちぎり絵は、かみをちぎる、色を見分ける、下絵に沿って紙を貼るといった一連の作業がありますので、デイサービスの目的の一つである機能低下の予防効果が期待できるものです。



皆さんが思いのままに色紙を使い、ご自分であれこれ考えたり、職員と「あーでもない。こーでもない…」などのやりとりをしながら作り上げていく過程も、意欲をかきたてる要素となっています。

また、自分で作るということは、考え、指先を使い、職員とのやりとり（ふれあい）によって、「楽しかった！ 一生懸命やった！」などその人の心に響き、心に残るものではないでしょうか。

大きな作品になりますので、すぐに完成しませんが、それもちぎり絵の良いところで、やっと出来上がった作品が展示させることで、作る過程だけでなく、そのあとの楽しみも残ります。

みなみがた荘デイサービスでは、これからもこのちぎり絵を通して、ご利用者の皆様とのコミュニケーションを図り、楽しいひと時を過ごして頂くことでより良いサービスの向上に努めてまいります。





特別養護老人ホーム

特別養護老人ホーム 憩いの丘

1/
15金

とんど焼き

昨年より新型コロナウイルスの猛威が続いており、第3波の襲来とも言われています。岡山県内でも感染拡大の兆しがみられ、クラスターも発生しています。

施設におきましても「3密」を回避し、感染予防に努めながら日々の業務に当たっております。利用者の皆様は毎日の感染者増加の報道に不安を感じ、施設行事等も中止や延期、また規模を縮小しての開催によりとても窮屈な思いをされているのではないかと思います。本来であれば年末から年始にかけての楽しい行事が盛大に行われる予定でしたが少し物足りない形となってしまいました。

この度、年始の行事でもあります、「とんど」を菜園にて行いました。毎年恒例の行事ではありますが今年はいよいよ一層の招福、厄除け、また無病息災の強い思いを込めて行いました。

昨年まではお餅やみかんなどを焼き、利用者の皆様に「元気でいられますように」と食べて頂いていましたが、今年は温かい甘酒を飲んで頂きました。3密に注意しながら順番にとんど焼きの風景を見て頂き、窓越しではありますが炎と煙に当たり、今年1年元気に過ごせますようにとお祈りをしました。

久しぶりの行事が無事に執り行え、皆様の笑顔を見ることができ職員一同大変嬉しく感じました。コロナの状況が早く落ち着き、色々な行事・クラブ活動に参加することができる活気ある生活を願ってやみません。

利用者の皆様・職員一人一人が健康に留意し、これからも継続して感染予防に努めていきましょう。



介護職員 久米井 須磨子

憩いの丘 デイサービスセンター



介護ロボットパロくん

11月下旬、憩いの丘デイサービスセンターに可愛らしいアザラシ型ロボットがやってきました。タテゴトアザラシの赤ちゃんがモデルで、世界一の癒しのロボットとしてギネスブックにも認定されています。アニマルセラピーに近いもので、AIとまではいきませんが頭の中にコンピューターが入っていて本物に近いような工夫がされています。

触覚・視覚を持ち、触られたことや明るさの変化を感じることができます。褒められた言葉を理解し、さらには音のする方向を認識し感情を鳴き声で表現することもできます。また、頭や足を動かしまぶたを開閉させてしぐさで感情を表現します。何とも本物に近いと錯覚するような賢いアザラシなのです。

では、なぜパロくんが当事業所にやってくるようになったのでしょうか。

「帰りたい。私は何で一人だけ残るとるん?」とか「なんかすることないかな。でも何かせー言われても出来んけど。」等、デイではいろんな訴えがあります。

そんな時、岡山市のスキルアップ研修に参加し、介護ロボット普及推進事業のリモート研修を受けました。コロナ禍にあって、介護の負担軽減、要介護者への見守り、日常的な動作の補助、精神的ケアに資するものとして有効性が高いと思うものを借り入れることになりました。

パロくんが初めてデイサービスに来た時には、多くの方が戸惑っておられました。でもすぐにパロくんを魅了され、「可愛いなあー!!!癒されるなあー!!!」と皆さま良い笑顔で話しかけていました。首元につけた名札を見て「パロくん、パロくん」と呼んでいましたが、いつの間にかデイサービスの一員のように遠くへいても「パロくんこっちへおいでー!抱っこしてあげるよ〜!」と言われている姿が微笑ましかったです。

また、初め頃は「きょーてーなあー、こっちに来させんでちょうで〜!」と拒絶されていた方も「最初は怖かったけど本当に可愛いなあー!」と笑顔を見せてくれるようになりました。普段はあまり笑わないような方でもパロくんが目の前に来るとパッと明るくなります。

パロくんには人を元気づけ、穏やかな気持ちにさせてくれる力があります。ちょっとした見守りが必要なときにも相手になってくれます。動物セラピーと同様の精神的な情緒安定にも効果があります。

コロナ禍で世界は大変厳しい状況におかれています。皆様にとってほんの少しでも前向きな気持ちで生きていけるような心のオアシスになれば、と願っています。

生活相談員 片岡なおみ



介護老人保健施設

永年勤続表彰

10年
表彰



作業療法士 風早 康之

令和2年11月11日（水）に、10年勤続の表彰で岡山済生会総合病院さいゆうホールに於いて、盛大な式典を催していただき心より光栄に存じます。過ぎ去った長い年月を振り返りますと、表彰に値するような功績は、何一つ思い当たりませんが、ただ、自分たちに与えられた仕事をいつも精一杯にやり遂げることが出来た、その喜びと充実感だけはしっかりとつかむことが出来たと思っております。

今回の表彰は私にとって身に余る栄誉だけではなく、この10年を振り返る良い機会となりました。入社以来、仕事や付き合いの場で、数えきれないほど多くの人に出会いました。上司や先輩の諸氏、同僚や後輩の皆さん、他部門の方々に至るまで、たくさんの方々から多くのことを教わり、10年もの間仕事を続けることが出来ました。今日の自分があるのもその人達のおかげだと思います。今後とも一層の努力をいたす覚悟でございますので、変わらぬご指導とご鞭撻のほどお願い申し上げます。

看護職員 佐々木 由美子

5年
表彰

平成27年春、長年勤務していた病院を退職し備中荘へ入職しました。入職初日、不安と緊張でいっぱいになっていたのを最近のこのように思い出します。最初の頃は、病院での看護と施設での看護の違いに戸惑い悩みましたが、備中荘の仲間を支えられ助けられ頑張ることができました。備中荘の皆様には大変感謝しております。

これからも初心を忘れず、常に優しさの気持ちを持ちながら利用者様の健康をお支えすると共に、安心して生活していただけるよう努力してまいりたいと思います。

理学療法士 北 直人

5年
表彰

令和2年11月11日（水）に、5年勤続表彰を賜り心より光栄に思いますとともにお支えくださいました皆様に御礼申し上げます。

私はこれまで15年間理学療法士を生業として参りましたが、済生会では福祉という新しい経験をさせて頂き、貴重な5年間を過ごすことができました。

今回表彰を賜り、これまでの自分を振り返る良い機会となるとともに、この5年間を過ごすことができたのもひとえに皆様方のお力添えあつてのことであると考えております。

今後ともより一層の努力をし、至らぬ点を反省しながら、更なる成長にて皆様に恩返しできまよう日々努力して参りたいと思います。

介護職員 佐野 乃里佳

5年
表彰

令和2年11月11日（水）に、勤続5年表彰を頂きました。式典には参加する事が出来ませんでした。記念品を頂き感謝です。

あつと言う間の5年間！楽しい事ばかりではありませんでしたが、周りの支えや利用者様の笑顔に元気をもらいこれまで続けてこられたように思います。コロナ禍でイベント等の中止や、面会の制限があったりと利用者様には負担をかけておりますが、利用者様がより多く笑って過ごせるように、1日1日を大切にこれからも頑張りたいと思います。

介護職員 横田 美保子

5年
表彰

この度は勤続5年を表彰して頂きましてありがとうございます。あつという間に5年が経ちました。この5年の間には楽しいこと、苦しいことと本当に色々な経験がありましたが、充実した5年になったと思います。

これからも様々な事を学び、経験しながら自分自身を成長させ、今以上に利用者様に日々笑顔で過ごしていただける様に取り組んでいきたいです。

介護老人保健施設

備中荘 水害及び地震・防火避難訓練を実施

令和2年12月17日（木）に、水害及び地震・防火避難訓練を実施しました。総勢20名が参加し、避難誘導等の訓練を行いました。コロナ禍でも、地震や洪水被害は発生する可能性が高いので、備中荘でも災害への意識が高まっています。感染予防対策を施しながら真剣に訓練を実施することができました。

定期的な訓練を実施し、職員の防災・防火意識を高め、より安全で安心される施設にしていきたいと思えます。

事務職員 市川 浩司



令和2年度新型コロナウイルス感染症予防対策研修会

令和2年11月4日（金）と18日（金）に2回に渡って、岡山市保健所主催の令和2年度新型コロナウイルス感染症予防対策研修会がZoomを使用したWeb会議で実施され、感染委員として出席しました。

研修では飛沫・エアロゾル対策、個人防護具の節約、重症・隔離が必要になった時の事前ケア計画について等、注意点や工夫することを学びました。

岡山県も、昨年12月頃から毎日のように感染者数が2桁台が続き、累計感染者数も増加の一途を辿っています。備中荘では幸いなことに感染者は出ていませんが、普段の生活からしっかり感染防止対策に取り組み、いざという時に備えて施設全体が一丸となってこのコロナ禍を乗り切っていこうと思えます。

介護職員 北口 由佳



お正月

新年明けましておめでとうございます。皆様、お正月はどのように過ごされましたか？

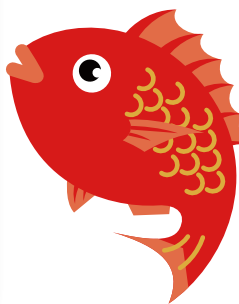
小規模多機能の今年一年の始まりは職員手作りの門松で皆様を迎えました。「すごい立派な門松」「売り物にしてもいけるじゃろ」と喜んで頂きました。

食事は祝い肴、口取り、焼き物、酢の物、煮物と用意され、「昔は年末に作って忙しかったよ」「黒豆はマメに働けると意味があるのよ」など正月の思い出話に盛り上がり、美味しく食事が出来ました。

午後からは琴の音色を聴きながら、書き初め、絵馬、福笑いを行いました、書き初めでは「緊張するわー」言われながら「謹賀新年」「新春」など二枚、三枚と筆が進みました。手作り絵馬では「何を書こうかな」と考えられ、家族の健康や幸せの願いが多く、皆様の温かい気持ちを感じることが出来ました。

ゆっくりとした時間を過ごせ、「初笑い」もあり楽しい正月となりました。

本年も宜しくお願い致します。



介護職員 三木 佐登美

文化祭



令和3年1月新しい年を迎えた最初の行事「文化祭」が行われました。それぞれの部署でこの日の為に準備した作品の数々を展示しました、思い出の写真集や絵馬に習字、編み物や塗り絵等です。「上手く書けれんわ」と習字を何回も書き直すご利用者や「これどうすればええん？」と絵馬作りに悩むご利用者。作品を見ているとその時の姿が思い出されました。ご利用者もきっと作る楽しさや、それを見る楽しさを感じて頂けたのではないかなと思っています。

コロナ禍で制限された生活の中でしたが今回の文化祭は無事に終わりました。ひと時でも楽しみ喜んで頂けたのなら光栄です。

来年こそは笑って同じ時が過ごせますように…。

介護職員 青井 恵



クリスマス会

12月25日に宇垣荘クリスマス会を行いました。今回のクリスマス会はコロナで他の事業所の利用者さんが集まって楽しむことが出来ず残念でした。それでも、皆さんに楽しかったと思ってもらえるように今までの写真を集めDVD作成をして上映をしました。

当日DVDを上映すると「あ、あの人知っとる。」「私が写っとる。」「あの人誰だっけ？」と声にだし言われてました。職員にも協力してもらい、これまた「かわいい。」「あの職員知っとる。」「見たことある。」「誰で一。」との声(笑)。それぞれ各事業所の声もたくさん聞けました。

来年は、皆さんが集まって楽しいクリスマス会ができる事を祈ります。

介護職員 安藤 知可子





防災避難訓練

令和2年11月17日に夜間想定で避難訓練を実施しました。いつもは大雨による洪水・土砂災害の避難訓練の後、火災による避難訓練の2部構成で実施していましたが、新型コロナウイルスの対策のため、参加は入所1年未満の入所者（6名）と職員（6名）のみにして訓練を実施しました。異例のやり方になりましたが、参加の入所者には交流ホールに集まって頂き、施設長より施設の構造や避難のやり方について説明をしました。

また、参加の職員は事務所の防災盤の取扱いについて、業者の方よりシミュレーションをしながら説明して頂き基本的なことをしっかり学ぶ事が出来ました。

いつ起こるか分からない火災や地震・水害に備え、今後も定期的に訓練を実施していきます。次回は散水栓のホースを使った消火訓練もしたいと思っています。

事務所 吉澤 和幸



12月 行事食 パンメニューとおでんメニュー

冬至からお正月にかけて行事食が続きました。感染防止の観点から今年度のバイキングは、いつもと違う形式で行いました。職員が配膳し入所者様には自席にて、好きなものを選んでいただくようにしました。座席も向かい合わせにならないようになっています。

12月25日の昼食は、5種類のパンから選んで頂きました。不動の一番人気はアンパンでした。次いでメロンパンが人気でした。「もう1つちょうだい」と多い方で8個、お召し上がりになりました。



12月28日の昼食は、おでん7種類より選んで頂きました。温かいおでん、おにぎり、デザートゼリーに「おいしかった」「お腹いっぱいです」と好評でした。

「食べることが楽しみ！」という入所者様の声に応えられるような給食にして行きたいと思っています。

管理栄養士 友次 朋恵



元旦記念写真

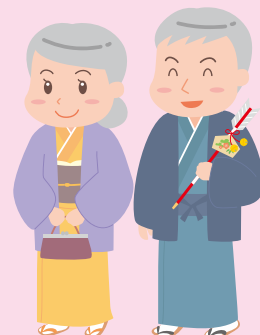
令和3年元旦に、記念写真を干支の『牛』壁画の前で撮影しました。

女性の方は、職員がにわか美容師となり、お化粧・ヘアスタイルを整えて、用意した着物の中から、「私は、これがええわ」と選び「恥ずかしいようなわ」「可愛い」「正月らしいな」と言いながら、カメラマンの(笑)ってハイポーズに、満面の笑顔をされていました。

また、ご夫妻で揃って記念写真を写された方は、奥様の可愛い和服姿に、ご主人様も終始にっこりされていました。職員も皆さんと一緒に正月を楽しませて頂きました。

後日、レクリエーション時に1月のカレンダーに写真を貼って作成し、居室に飾られました。今年もお元気にお過ごし下さいね。

介護職員 安藤 好恵



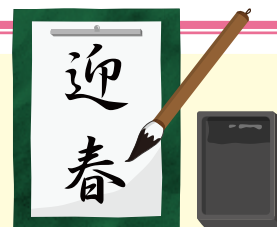
書初め

新春の書初めを1月2日に行いました。年の初めに因んだ文字を入所者の皆さんが「字がもげた。」「上手に書けた。」等々話をしながら笑顔の中、一生懸命されていました。中には変わり種で『ラーメン』と書かれていた入所者の方もおられ、思わず爆笑してしまいました。

完成した作品は、昨年に職員と入所者の皆さんで画用紙を丸めて作った一年の象徴、丑年の立体壁画の周りに飾りました。因みに立体壁画の下書きは私が行い我ながら、か(・▽・)!! と自画自賛しています。(笑)

今年一年、皆様が元気に過ごせたら良いと願っています。

介護職員 重利 徹



とんど焼き

令和3年1月15日 小正月(昔のお正月)にとんど焼きをしました。

地域によって呼び方が異なり、『どんど焼き』『どんどん焼き』『左義長』などの呼び方があります。年神様(毎年お正月、名家にやってくる豊作や幸せをもたらす神様)が空へ帰って行くのをお見送りし、無病息災、五穀豊穡などを祈願する行事です。やぐらなどを組み、火を点け、お正月飾りや書初めなどを燃やしますが、年神様はこの時の煙に乗って空へ帰って行くと考えられているようです。また、とんど焼きの火で、餅や団子を焼くこともあります。その餅や団子を食べることで、虫歯が出来ないとか、健康で過ごせると言われたり、とんど焼きの煙に当たると、その一年を無病息災に過ごせると言われています。

玉松園でも裏のグラウンドでとんど焼きをしました。皆さんとの密接を防ぐためにお部屋から見守って頂きました。また、煙の臭いで「あ〜とんど〜やってる♪」「やってる! やってる!」お部屋から賑やかな声が聞こえます。また、とんど焼きの灰で、皆さんのおでこや頬ぺた、鼻の頭にぺっぺと付けていきます! ♪すると、「もお〜やだあ〜」「もお〜ええわあ〜」と言いながら、一緒に今年も一年無事過ごせますようにお祈りしました。

介護職員 八木 祐子





養護老人ホーム

不在者投票所開設

10月に『県知事選挙』、11月には『新見市長選挙』と短期間で連続の不在者投票となりました。当日は、投票を行う皆さんは緊張のおももちで選挙会場へ入室し、新見市選挙管理委員会からの立会人のもと、厳正な雰囲気の中での開催となりました。

特に新見市長選挙は、地元の直接選挙であって個々の思いが強いようで、迷うことなく投票用紙に記入し、投票箱に投入されていました。

退室と同時に、「やれやれ！」と選挙会場の緊張感から開放されました。



主任生活相談員 黒川 睦美

和みミニ運動会

11月18日：恒例の運動会を開催しました。今年はコロナ禍のため規模を縮小し、結果より楽しんでもらうことを目的として行いました。

種目は、ボール送り・玉入れ・職員によるお尻でポン「風船をお尻で割る」の3種目での競技です。

ボール送りは、みなさん肩や腕の痛みを忘れ、相手チームに負けまいと一生懸命ボールを右へ左へ動かされていました。

玉入れでは、手の不自由な方にも配慮しみなさんの玉ができるだけ入るようにした結果、接戦となり玉を数える声にも力が入り楽しい玉入れとなりました。

お尻でポンでは、参加した職員の真剣な面持ちで風船をお尻で割る姿に、大きな声援が上がっていました。

みなさんで久しぶりに体を動かし例年と変わらぬ元気いっぱいの運動会となりました。

介護職員 田中 栄子



サンタが和みにやってきました



12月23日：「クリスマス会」を行いました。今回はコロナの影響もあり、例年とは違い規模も内容も簡素化したものとなりました。

クリスマスソングに乗せて、北の国ならぬ事務所からサンタクロースとトナカイが、飾り付けを施したそり風カートにプレゼントを積んで、皆さんお一人おひとりにクリスマスプレゼントをお渡ししました。女性の方には『マフラー』、男性の方には『靴下』。寒さが増すこの時期に暖かいプレゼントとなり、皆さん笑顔で受け取られました。

全員でクリスマスケーキを食べながら、紅茶を飲んで楽しい時間を過ごすことができました。

来年は盛大に歌を歌ったり、楽器を演奏したり、皆さんとの交流が沢山できたらと思いました。

介護職員 藤原 英美子



懐石膳で忘年会・お鍋で新年会

12月16日：コロナを忘れ、来年はいい年になる様に願い、忘年会を行いました。毎年恒例の忘年会は温かい鍋料理でしたが、今年はコロナ禍のために外食の機会もないこともあり、趣向を変えて市内の仕出し屋さんの懐石料理を用意しました。「わーすごい！美味しそう！」という声が聞こえ、刺身・天ぷら・巻きずし・きつね寿司etc、よりどりみどりでした。デザートのもっとも大きく甘くて美味しそうなイチゴを口にはおぼり、幸せそうな笑顔がこぼれるなかで、皆さんご馳走を堪能されていました。

1月13日：年の始まりを祝って、新年会を行いました。

新年会の鍋料理の具材は、市内の農家の方にいただいた白菜、和みの菜園で収穫した大きな大根、ネギなど野菜たっぷりのあつあつの寄せ鍋です。

「あ～おいしゅうよばれましたあ～」

「私はお野菜が一番好き！2杯もいただきました。」などと話されながらとても満足されていました。

計画作成担当 古屋 純子

大きなイチゴ



ヤクルト愛の車いす



1月22日：車椅子を寄贈していただきました。

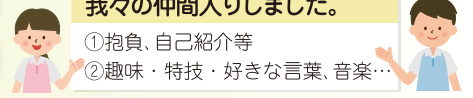
車椅子は、岡山県内のヤクルト販売店関係者による「第47回ヤクルト・チャリティーセール」が行われ、その収益金により岡山県社会福祉協議会に寄託され、平成23年に引き続き和みの郷に寄贈されました。補完的に車椅子を必要とされる方が増えており、有効に活用させていただきます。

服部 豊

平成23年度号
現役で活躍してます!! 有難うございました。



新しい仲間たち



憩いの丘

看護職員 赤木 節子



- ①済生会外来センター病院を2020年3月末に退職し、縁あって5月より「憩いの丘」で、パート勤務をさせて頂いております。未だに、多くの利用者さんの顔と名前が一致せず戸惑いもありますが、利用者さんやスタッフの方に助けられ、安全第一に頑張っております。よろしくお願いたします。
- ②趣味：劇団四季やフィギュアスケートを観る事、引退された真央さんと信成氏のファンです。好きな言葉は、「継続は力なり」と相田みつを氏の「一生勉強一生青春」です。

憩いの丘

看護職員 高木 悦子



- ①令和2年12月から憩いの丘の看護師として勤務させて頂いております。久しぶりの職場復帰で戸惑うことも多いですが、利用者様に寄り添い誠実な対応を心がけていきたいと思っております。よろしくお願いたします。
- ②趣味：読書 最近は学生の頃に読んでいた本をあらためて読むこと、新しいジャンルを開拓することに熱中しています。

宇垣荘

介護職員 中島 忠義



- ①少しでも早く、利用者様、スタッフの皆様に信頼して頂けるように努力致します。
- ②趣味：釣り、アウトドア
好きな音楽：クラシック
好きな有名人：ヘルベルト・フォンカラヤン



トピックス

高齢者に皮膚のかゆみを訴える人が多いのは何故？

ライフケアセンター薬剤師 酒井 律江

どうして高齢者に「かゆい、かゆい」という人が多いの？ それは皮膚の老化なのです。

明らかな皮疹がないのに、かゆみが生じる状態を皮膚掻痒症といい、特に高齢者に生じたものを「ろうじんせいひふそうようしやう老人性皮膚掻痒症」といいます。

かゆくなるのは、外からの刺激にさらされやすい腕や脚などに多く起こりますが、背中、お腹あたりがかゆくなる人もいます。我慢できないかゆみに悩まされて、物事に集中できない、夜もグッスリ眠れないなど生活に支障をきたしている人も少なくありません。

冷たい空気で皮膚が乾燥しやすい冬は、皮膚のカサツキやかゆみを起こしやすい季節です。

そこで、「老人性皮膚掻痒症」についてお話することにしましょう。

1) 老人性皮膚掻痒症とは？

加齢により皮膚が乾燥しカサカサとなり、かゆみを伴う病気です。

2) 原因は？

皮膚の乾燥が最大の原因です。

皮膚の構造は、表面から表皮、真皮、皮下組織の順で構成されています。（図1）

このうち表皮の一番外側にある角質層が皮膚の水分を保つのに
持に、大きく関係しています。

皮膚の潤いは、角質層での次の3つの働きによって保たれてい
ます。これを「バリア機能」といいます。

①皮脂膜：

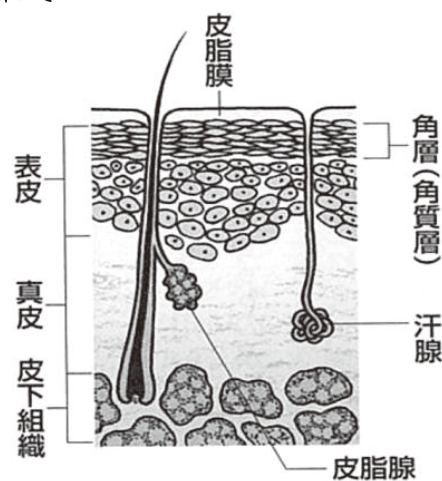
皮脂腺から分泌される脂肪で、汗などと
混じって皮膚の表面を覆い、水分の蒸発
を防いでいます。

②角質細胞間脂質：

角質細胞の隙間にあり、スポンジのよう
に水分を貯めることができます。
一般にセラミドといわれます。

③天然保湿因子：

角質細胞に含まれる保湿成分で、
水分を蓄え、皮膚に潤いと柔軟性を与えています。



（『きょうの健康』より）

図1 皮膚の構造

高齢になると、生理機能の衰えとともに皮膚にも変化が起きてきます。皮膚の老化が進むと、天然保湿因子や角質細胞間脂質などが減少し、角質中の水分が失われ、さらに皮脂の分泌も減るので、水分が蒸発しやすく、水分不足の乾燥した皮膚になってしまうのです。この状態をバリア機能が低下したといい、外からの軽い刺激でも敏感に反応してかゆみを感じるようになるのです。

3) 治療法は？

皮膚の乾燥がかゆみの原因なので、基本的には皮膚の乾燥を防ぐことが治療の中心です。

①皮膚の保湿をする：保湿剤を用いて角質層中の水分量を保つことが重要です。

尿素の入ったもの：水分を与えますが、その後水分を失うのも結構早い。どちらかという
と、手足のささくれめみたいなものを柔らかくするのによいでしょう。

高齢者の乾燥でかゆいタイプは、肌に優しいヘパリン類似物質か、しっかりこっけりの油系
のワセリンのどちらかが良いでしょう。

ヘパリン類似物質： 皮膚に水分を与えてくれます。（ex.ヒルドイド軟膏など）
乾燥がひどいときは、水分がさらに逃げないように上からワセリンで覆う（てかてか、べたべたが難点）といいでしょう。

②かゆみのあるとき、炎症のあるとき

さらにかゆみが強いと、抗アレルギー薬の飲み薬や塗り薬を使います。

炎症や湿疹があまりにも強いときは、ステロイド薬の塗り薬を使うこともあります。

4) 予防法は？

大切なことは、皮膚の乾燥を防ぐことと、かゆみを生じさせる原因を取り除くことです。

①室内湿度

エアコンの使い過ぎは部屋の空気を乾燥させるので、加湿器を使ったり、洗濯物を部屋に干したりして、湿度を適度に保つようにしましょう。一般に湿度は55～65%が良いといわれています。

②入浴の仕方

熱い湯や長湯を避ける。ゴシゴシ洗いはやめ、泡立てた石けんで優しく洗うように。温泉は皮膚を乾燥させることが多いので、長湯しないで、後は必ずスキンケアをする。入浴剤は保湿効果のあるものを使う。（硫黄や二酸化炭酸系の入浴剤は避けること）入浴直後に保湿外用剤を塗る。

③肌に合った衣類を身に着ける

④栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンB類（乳製品、卵。レバー、緑黄色野菜などに多い）、ビタミンC（野菜、果物に多い）を多くとりましょう。

⑤香辛料の摂り過ぎやお酒の飲み過ぎに注意

⑥十分な睡眠をとる

以上のように老人性皮膚掻痒症は皮膚の乾燥が問題なのです。

★皮膚の乾燥を避け、潤いのある皮膚を取り戻して、かゆみのない快適な日常生活を送りましょう！ 同時に心にも潤いを！★



令和3年を迎えましたが新型コロナウイルスの影響で面会や行事の中止等、施設の運営への影響は継続しています。クラスター、オーバーシュート、ロックダウン、パンデミック等、聞き慣れない用語で恐怖心を持ちましたが、長期化する中、施設として怯えてばかりでは居られません。

各施設の取り組みを参考にして、感染を防止しつつワクチンに期待してウイズコロナで安心して楽しく毎日をご過ごしていただきたいと思ひます。

憩いの丘 高中 和明

ライフケア：岡山市北区国体町3番12号 TEL086-252-2222 宇垣 荘：岡山市北区御津宇垣2069-10 TEL086-724-0707

憩いの丘：岡山市北区日近1807 TEL086-295-1155 玉松 園：岡山市北区御津金川123番地 TEL086-724-0058

備中 荘：岡山市北区高松原古才600-5 TEL086-287-3332 和みの郷かなや：新見市金谷641番地 TEL086-772-1244

福祉施設合同HP <http://www.okasaisei-life.jp/>