いちがお園だより

発行 社会福祉法人はしうど福祉会
発行日 令和 5年 3月1日
No.336

令和4年度を振り返り

日が長くなり、ほんの少し春の気配を感じるようになってきました。
過ぎてみればあっという間ですが、毎日何かしらのドラマが起こる現場では毎日毎日が真剣勝負。
年度初めに立てた事業計画のテーマは『人材減の対応と工夫！』です。果たしてこのテーマはどこまで追求できたのでしょうか。振りかえってみます。

4月　新卒の職員を迎え、嬉しい入職式となりました。9月にも途中入職の職員があり、法人全体で育成。周囲の手厚い指導で、独り立ちの日はもうすぐです。チームの一員として自立して仕事ができるようになっています。

５月には、特養とショートステイを一体的に運営することになりました。
これまでショートステイだけの職員を配置していましたが、特養の職員も在宅のご利用者にかかわる事で新たな関係を築いています。

人材減の中ではあっても、ご利用者へのサービスの質は下げるわけにはいきません。
季節ごとの行事を楽しんだり、ドライブなどで気分転換もしながら日常は穏やかに過ぎていきます。
面会も窓越しですが、お顔をみて話ができるよう配慮しています。

職員の資質向上はサービスの質に直結します。
コロナ禍、リモートで学習ができるようになったことは大きな収穫です。時間や経費をかけず、学習の機会が増え、また密にならずに受講ができるようになったことは喜ばしい事です。

食べることは生活の楽しみであり、生きる力の源です。美味しい食事を提供するためにいろいろ工夫をしてきましたが、やはり食を支えるマンパワーがなくては美味しい食事は提供できません。
人の確保が難しい現状では委託給食会社に委託をして工夫をしています。
丹後の豊かな食材を使った、美味しい食事を提供して喜んでいただきたいです。

コロナ快気祝い

コロナウイルス感染症　インフルエンザの流行で得た教訓は沢山あります。
今後も感染予防に努めて、毎日元気に過ごしたいものです。
日頃からの備えがいかに大切かを学んだ令和4年度となりました。

丹後のバラ寿司　茶碗蒸しでちょっと1杯
元気になって良かったです

お雛様のマスクもとれますように

節分は旧暦の1年の始まり。運勢の変わり目は節分からと言われる大切な節目の日です。あちこちで豆をまいて福をよせ、無病息災を願いました。
次年度は良い事ばかり起こる気がします。

在宅介護支援センター

こんにちは　ケアマネジャーです

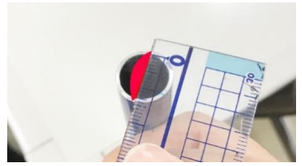
ようやく冬も終わり、少しづつ暖かくなってくる時期となりました。外出の機会が増えると杖の出番も増えますね。今月は杖のゴム先について紹介します。

転倒予防に重要な杖
杖の先についているゴムは、杖をついたときに滑らないようにするとても大切なものです。杖を使用していると、ゴム製チップがすり減っていたり頻繁に使わなくても経年劣化してきます。すり減ったり、劣化したゴム先をそのままにしておくと、滑る事があり、転倒の原因となります。

先ゴムは自分で交換する事ができます。
先ゴムのサイズを確認するには2つの方法があります。

①先ゴムを外して、内径＝ゴムの内側の直径を測る

②ゴムがすでについていない場合は、杖先の外径＝杖の尖端の直径を測る



サイズがわかったら、ジャストサイズの先ゴムのものを探します。
杖を購入されたお店に問い合わせていただいたり、介護用品を扱っているお店やインターネットでも購入できます。

★担当のケアマネジャーにお問い合わせください

デイサービス

デイサービス利用の目的の一つに『入浴』があります。
家の風呂に1人ではいるのは危ない、しっかりと洗えない、体の不安があるから入れてほしいといった要望です。しかし体調によって入浴ができなかったり、家で入るから入浴はしないと言われる方もあります。

そこで、足浴とフットマッサージをしています。
「気持ちがええわ～」「足が喜んどる」「夜までポカポカしてよく寝れたわ」と好評です。

入浴剤を少し入れると良い香りがしてリラックスできます。
ご家庭でも試してみてください。

ありがとうございます

京都府女性の船様より、かわいいお花の芳香剤をいただきました。
玄関などに飾り、香りも楽しませていただいています。

3月

６日　書道
１４日　生花
３・17日　手芸

５日　FUKUSHI就職フェア
１４日　第5回　理事会
24日　第3回　評議員
27日　介護支援専門員実務研修実習
　　消防訓練

いわきの里

鬼は外～

自分で巻いた巻き寿司

今年の恵方は 南南東

節分行事

福は内～

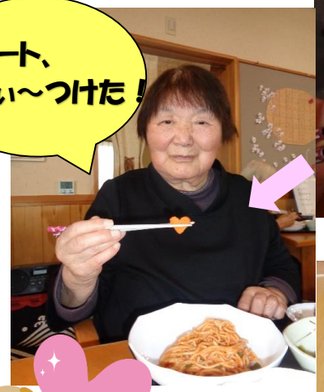
最高に美味しかったわ～

利用者と職員による共同作品です　凄いですね！

巻き寿司、おいしっ

春の壁画は
ご利用者との合作！

あきばの里 達筆！

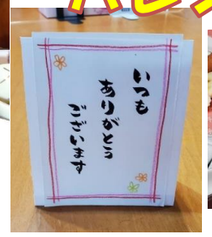


ハート、見ぃ～つけた！

食事の中のハートをさがして下さい

ナポリタンにかくれてました！

バレンタインデー



おやつは
チョコレートフォンデュ

宇川診療所

体調を整える秘訣は自律神経！

宇川診療所
看護師
永美　晶子

自律神経とは全身に巡っている神経の一つです。生命を維持するために24時間全身をコントロールしているシステムです。内臓や血管などの働きを自動的に調節してくれる神経です
自分ではコントロールできないですが、自律神経の中の交感神経と副交感神経のバランスを適切に保つことで、体調良く過ごすことにつながります

自律神経のバランスが乱れると・・・

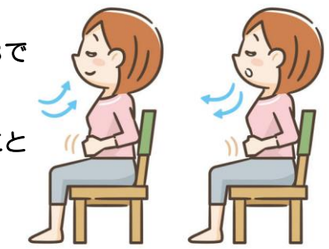
- ＊血流の悪化による頭痛、肩こり、めまい
- ＊内臓機能低下による便秘や下痢
- ＊免疫機能低下
- ＊動脈硬化
- ＊意欲低下　につながります

自律神経を整えるために

自律神経を整えるために毎日簡単にできる事から始めましょう

①朝コップ1杯の水を飲む
　＊胃腸に優しい常温の水がよいです
　＊最初に一度うがいをしましょう
（寝ている間に口腔内に繁殖している細菌を洗い流すため）
【効果】１）胃腸の神経が適度に刺激し副交感神経が高まり、自律神経が整います
　　２）体内時計のリズムも整います
　　３）腸の動きが改善し便秘の改善につながります
　　４）水分をとる事で、血液サラサラになり血流が良くなります
＊こまめに水分補給をする人ほど副交感神経の働きが高く保て、気持ちが落ち着けます

②１：２の呼吸（吸うときは１、吐くときは2の割合で呼吸する）
【方法】
１、２、３、４で鼻から息を吸って、１、２、３、４、５、６、７、８で口からスーと吐く
1日1回3分間行う事で、徐々に自律神経の調子が整ってきます
呼吸するときの姿勢も大事です　背筋を伸ばして上を向くように意識することが大切です
人はストレスを感じると交感神経が高まり、無意識に呼吸が浅くなります
深く、ゆっくりとした呼吸は副交感神経の働きを高めます
血管が広がり、全身の血流が改善。心身がリラックスできます



宇川いちがお園

2月は節分行事で豆まきをしました
「鬼は外、福は内」と威勢の良い声を出して豆まきをされていました
その甲斐あって皆さん風邪もひかれず、お元気に過ごされています