

やさしい心 あたたかい手 あふれる笑顔



施設もちつき会のひとコマ・・・於、3階食堂

いわさき荘だより

平成 24 年
新年号

発行：いわき厚生会
編集：広報委員会

新たな年を迎えて

職員代表より

▽昨年を振り返ると千年に一度といわれる大震災や台風などによる大きな自然災害のことをふれずにおれません。

▽三月十一日、当県をはじめ東日本を襲った地震と津波、それに続く人災とも言われる福島第一原子力発電所のメルトスルーという事故は言葉を失うほどの大きな事であり、ただに放射線という見えない恐怖に怯えながらの生活を強いられる現在進行形の災害です。

▽二十世紀初頭以来人類は原子力のリスクの大きさを知りつつも、その持てる英知で技術革新を進めてきました。が、いつしか「おごり」「慢心」から何ら根拠のない「安全神話」の旗印のもと日本各地に原発が乱立し今回の最悪な事態を招き結果われわれの生活スタイルを変え、価値観さえ再考させられました。

▽しかし今回の災害は日本だけではなく世界中の人々を動かし、支援の輪を広げ人のつながり「絆」が大切であることを実感させる機会となりました。いわさき荘ではあらためて人のつながり「絆」の観点からご利用される方々やご家族の皆様、地域の皆様に喜ばれ信頼される施設を目指し、職員一丸となり全力を尽くしてまいりたいと思っております。

☆年頭の挨拶

施設長 楊本 敏

▼旧年中は大震災とそれに続く原発事故により創設以来最大の危機に直面しましたが地域の皆様をはじめ全国より暖かいご支援を賜り克服することができました。

▼本年も「やさしい心・あたたかい手・あふれる笑顔」のスローガンのもと利用者様に安心安全のサービスの提供を、そして地域の皆様に支えられつつ社会に貢献出来る施設運営を心がけ、これまでに授かった御恩に報いる所存です。昨年に倍してのご支援、宜しくお願ひします。

平成二十四年 元旦



クリスマス会

▼十二月二十三日、施設恒例のクリスマス会が開催されました。職員が扮するサンタクロース&着ぐるみアニマルとの風船バレーボール等で楽しんだ後サンタクロースよりお楽しみのプレゼントがあり皆さん十分楽しんでいるようでした。



フロア対抗、風船バレー大会



プレゼントを手にご満悦の表情です



ボールが2個でテンヤワンヤ!



2人のサンタ+アニマルが相手

餅つき大会

▼十二月二十八日、お楽しみ餅つき大会が施設3階食堂にて盛大?執り行われました。大勢のギャラリの皆様が見守られる中、施設代表の模範演技?の後「我こそは」と名乗りを上げた輩(単なる出しやばり)が続き、お年寄りの皆様の千本杵も参加しつき上げ完了となった次第です。



お年寄りと学生さんの共同作業!



如意棒?で記念撮影ですか



あっちオバさん、こっちお嬢さん



余ったアンコを失敬!



今回は文明の利器・大活躍!

園児交流会

▼十二月一日、思いがけない訪問者がありました。常磐第二保育園の園児との交流会で、かわいい園児たちの演技にお年寄りの皆さんは目を細め、まるで「孫」を見守るおじいちゃん・おばあちゃんのように皆さん楽しまれているようでした。



表彰状！本年度最高の笑顔です



集団的？忍者ハットリくん「にんにん」



また会う日まで「さようなら」



お年寄りへプレゼント贈呈！



寒い中のクラシックバレ



三宝保育園のみなさま



翠の杜高等学校生ボランティア様



買物デーでのひとコマ

いわさき荘写真館



おとなり長倉小学校4年生、交流会時パノラマ記念写真

医務室だより



管理栄養士より



▼こんにちは、いわさき荘ご利用の皆様はインフルエンザ等に罹患することなく元気に過ごされております。新年を迎えインフルエンザA型、B型の流行が顕著となつて職員も感染対策委員会を筆頭に手洗い・うがい及び免疫アップへと日々努力しているところです。

▼新しい年が始まり巷ではインフルエンザが猛威を振るつております。今回は管理栄養士の立場から意見を述べさせていただきます。
▼インフルエンザも風邪も風邪症候群ですが最大の違いは
※インフルエンザの症状

▼しかしご面会に訪れる家族の皆様のご協力も必要と思われまふ。具体的には来荘時、施設玄関に備え付けのアルコールにて手指の消毒を施しマスク着用をお願い申し上げます。尚、万が一体調不良の際はご面会を極力お断りいたします事、予めご了承下さいませ。



事務所に備えつけの消毒剤等

三十八〜四十度の発熱、倦怠感、筋肉痛、関節痛等の激しい症状が5日間位続き気管支炎や肺炎を併発しやすく体力の無い高齢者は命にかかわることもある。尚、最初に全身症状が現れ発熱しその後呼吸器症状が現れる事が多い。
※風邪の症状
くしゃみ、せき、鼻づまり、喉の比較的軽い呼吸器の症状。最初に呼吸器症状が現れ季節を問わず氣候の変わり目を中心に罹る人が多い。

予防・回復に役立つ栄養素を多く含む食品

1、ビタミンC
ウイルス感染や寒さへの抵抗力をつけ風邪の予防や回復に大変役立つ

つビタミン。風邪をひいている間はとても消耗が激しいので、多めに摂るようにして下さい。

◎含まれる食品(ブロッコリー、ピーマン、じゃが芋、さつまい芋、菜の花、いちご、みかん、キウイ)

2、ビタミンE
白血球やリンパ球の働きをよくし、免疫力を高めます。
◎含まれる食品(カボチャ、モルヘイ、抹茶、アーモンド)

3、亜鉛
亜鉛が不足すると免疫力が低下し、繰り返し風邪をひいてしまいます。
◎含まれる食品(豚レバー、牛肉、パルメザンチーズ、切干大根、抹茶)

4、ビタミンA
ウイルスの侵入口となる鼻やノドの粘膜を丈夫にします。
◎含まれる食品(レバー、うなぎ、卵、牛乳、小松菜、人参、春菊、カボチャ)

5、ビタミンB群
風邪で発熱するとビタミンB群が失われて不足しますので心がけてとりましょう。
◎含まれる食品(豚肉、レバー、海苔、たらこ、とうもろこし、卵、チーズ、大豆製品)

6、硫化アリル
生のニンニクやネギなどに含まれる臭い成分には強い抗菌作用と免疫力を強める力があります。体を温め滋養強壮になります。胃が弱っているときは少量にするか回復す

るまで避けまふ。
◎含まれる食品(ニンニク、白ネギ、玉ねぎ、ニラ)

7、カテキン
強力な抗菌作用があり風邪予防に効果を発揮します。
◎含まれる食品(緑茶)



☆注意点としては・・・

①脂質や食物繊維は胃腸に負担をかけて消化不良を起こし体力維持に必要なビタミンやミネラルまで排出させてしまうので注意が必要です。

②アルコールも熱やせきを悪化させたり、薬の作用を増強させるので控えます。例えば玉子酒が有効なのはひき始めだけです。ひいてからでは免疫物質を作る肝臓に負担をかけるだけなのでかえって逆効果です。

③食べ物は体を温めるものを取り、身体を冷やすものは避けるようにします。体を冷やす食品はトマト、キュウリ、ナス、トウガン、柿、白菜、セロリ、ソバ等です。またアサリ、シジミ、牡蠣などの貝類も体を冷やしますのでとらないようにしましょう。

リハビリ室雑談

▼平成二十四年も元日早々地震の幕開けとなりました。今年は辰年で天にも昇る元氣を取り戻せるようになってほしいと願います。

▼今年の正月は何となく正月らしくない状態で過ごした入所者が多い様でした。三日から機能訓練を開始しましたが朝夕の寒さが厳しく入所者の関節・筋力が気がかりですので訓練前に訓練室を温めてベストの状態に訓練に参加して下さる様になっています。

▼尚、皆様方には朝の起床時にはまだ身体のほうが目覚めていないので歩き始め・移動等に十分過ぎるほど氣をつけて下さる様申しております。



並んで滑車訓練！



リハビリ訓練を終えてのひととき

▼入所者の皆様の一番の希望は今後大きな地震が起こらな事、一日一日元気に過ごせる事、何かおいしい物を食べたい事、そして何よりも早く暖かい春がくるのが待ち遠しいと申しております(寒いのはイヤだ)。

▼今年のリハビリ訓練目標は関節可動域維持・歩行の安定・拘縮予防等を常に考え実施して行きたいと思えますし又、入所者の安心・安全な日々の生活を願っています。

デイサービスセンター

▼デイサービスセンターでは毎月利用者様のお誕生日を祝う会を開催しております。ささやかではありますが昼食は赤飯を提供し利用者様が喜んで頂ける様バースデイングを皆で歌い心ばかりのプレゼントをお渡ししております。



北郷ミツ子様の美声です



※焼き芋大会？開催



影の少年がイモを狙ってる



焼き立ての芋は最高！



◇誕生者紹介◇

十一月

磯上 ヤチヨ様 九十六歳
 足立 フユ子様 七十七歳
 細川 フミ子 七十九歳



一月

高萩 ユキ様 九十一歳
 大平 コト様 八十二歳
 小金井 ミヨ子様 八十二歳
 伊東 テル様 九十一歳
 菅野 絢子様 九十一歳
 高原 セイ子様 八十四歳
 沼田 タケ様 九十二歳
 今野 隆一様 七十四歳

一月

野木 フクヨ様 八十九歳
 田中 ミツ子様 八十二歳
 遠藤 民子様 七十六歳
 藁谷 幸江様 七十七歳
 小野田 郁子様 八十二歳
 緑 キク様 九十三歳
 阿部 ハルヨ様 八十九歳
 熊耳 孝夫様 八十五歳
 大越 通様 七十五歳
 野木 トメ子様 九十八歳

十一月

岡部 アキ様 九十六歳
 豊島 イエ子様 九十六歳

一月

加藤 チヨ様 九十歳
 大畑 さつよ様 九十歳
 安齋 久米二様 九十一歳
 大井川 トシ様 九十九歳
 田山 實様 七十五歳
 大和田 篤三様 八十五歳
 大沼 きよ様 八十八歳
 坂口 正一様 八十六歳
 小南 とみ子様 八十六歳
 若松 栄一様 八十五歳
 安齋 トシ子様 八十八歳
 永沼 金吉様 八十八歳

一月

瀧澤 チヨノ様 八十一歳
 鈴木 千佐子様 八十二歳
 岩田 マサ様 八十四歳
 大津 ハル様 九十五歳
 鈴木 フミ様 九十二歳
 吉田 エイ子様 七十七歳
 桜林 朝二様 八十二歳
 佐藤 蔵治様 八十一歳
 水野 初枝様 八十四歳
 十文字 嘉廣様 八十九歳
 小野 照様 八十一歳

デイサービスセンター 誕生者紹介

新人職員紹介コーナー

▼十二月五日よりいわさき荘で働かせて頂いております小林正人と申します。今年高校を卒業したばかりで経験不足ですが新米職員&社会人として精進してまいりますので宜しくお願いします。



介護職員：小林 正人

▼いわさき荘デイサービスセンターに入ってから二ヶ月が経ちました。初めての経験ばかりですが、利用者様に安心して来ていただけるよう心を込めて接していきたいと思っております。



介護職員：佐藤 弘美

様のご家族様へ

担当：_____

～編集後記～

人生の「価値観」とは・・・？

大寒を過ぎ1年で最も寒い時期を向かえましたが、皆様如何お過ごしでしょうか？ さて本紙面冒頭にも掲載しましたが昨年の大震災と原発事故を経験し生きていく（人生）の価値観とは何ぞや？と考えさせられましたし、現在も思案中で夜も眠れません（オーバーですが・・・）

改めて思うに昨年の流行語大賞にもなった（絆）を軸に据えて与えられた人生を全うしていく事が大切だと思う今日この頃です（私ごと；子供の通う小学校PTA広報誌でも同様の文言を書きました（^^））

いわさき荘広報委員会委員一同

メール：info@iwasakisou.jp

ホームページ：http://iwasakisou.jp/