

第114号 R4.1.15

# 悠々だより

社会福祉法人 萬里の会  
特別養護老人ホーム悠々の里  
デイサービスセンター悠々の里  
悠々の里居宅介護支援事業所

愛知県愛西市小茂井町宮浦64番地1  
TEL: 0567-28-6618 FAX: 0567-28-7183  
ホームページ <http://www.yuuyuu.or.jp>



法人の記念日を皆さんでお祝いしました。

「悠々だより」第114号 目次

- P1 ……表紙
- P2 ……新春を迎えて・新年のあいさつ
- P3 ……運動会、一般救急講習
- P4 ……10・11月合同誕生日会、法人記念日
- P5 ……新入居者紹介、日常生活の場面そのものがリハビリテーション  
(寝たきり、寝かせきりにならないために)
- P6 ……委員会活動報告【食事改善委員会】
- P7 ……日本のお正月行事食を知ろう、居宅介護支援事業所からののお知らせ、寄付
- P8 ……これからの予定、お誕生日おめでとう、編集後記



## 新春を迎えて



理事長 日永 徹 代

あけましておめでとうございます。皆様方におかれましては健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

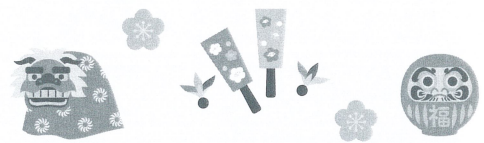
旧年中は、新型コロナウイルスにより、なかなか施設内での面会を再開することができませんでしたが、ウイルス感染者の減少により令和3年11月から施設内での面会を実施しております。家族様を始め地域の皆様や、当法人に協力いただいているボランティア関係の皆様等からのご支援とご協力を賜り、心よりお礼申し上げます。

さて、当施設もこの地域に根を下ろして31年となりました。最近では、施設の老朽化に伴い空調機器や特殊浴槽などの設備更新を行いました。利用者様が快適で安心して過ごしていただけるよう、今後も計画的な設備更新を実施してまいります。

悠々の里ではご利用者様の生活の支援・介助を第一に、施設職員が法人理念である「心かよう介護」を目指し、地域の皆様に愛され信頼される施設になるよう努力する所存でございます。

今後とも皆様の一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げ、新年のあいさつとさせていただきます。

## 新年のあいさつ



施設長 山内 秀 男

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えになられたことと、心からお慶び申し上げます。

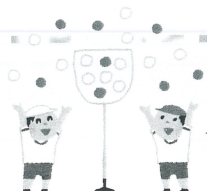
新型コロナウイルス感染症は、未だ世界中に蔓延しています。日本でも感染者の増加と減少を繰り返し、新たな変異株も見受けられます。

2021年の介護報酬改定は、感染症や災害への対応力強化、BCP（業務継続計画）策定への取り組み、虐待防止やハラスメント対策など介護業務の安定的な継続のために取り組んでいかなければならないものとなっています。また、今改定で最大の柱となったのが、「LIFE（科学的介護情報システム）」の運用です。より質の高い介護サービスを利用者様に提供していくために、介護そのものの概念を「ICTを活用した人と人の関わり」へ客体化させていくものです。

介護を必要とする高齢者は増加傾向にあるものの、介護・福祉分野の担い手不足、財政的な制約の高まりなど、福祉を取り巻く環境の変化に伴い、質的・量的な介護ニーズは日々、変化しております。

こうした多種多様な課題の中で、現場改革と科学的介護の実現を通じた、介護サービスに対応していかなければなりません。利用者様の尊厳を守り、利用者個々の状態に応じた安心な生活ができますよう職員一同一丸となって努めてまいります。

新型コロナウイルスの終息を願うとともに、本年も変わらぬご理解とご協力をお願いいたしまして年頭のあいさつといたします。



## 運動会

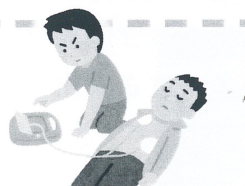
介護士 服部 千晶

10月13日(水)に「運動会」を開催いたしました。

利用者様は、赤組と白組に分かれ風船割りゲーム・旗取りゲーム・玉入れを行いました。赤組は赤いハチマキを巻き、白組は白い帽子を被り、気合を入れて各種目に参加していただきました。利用者様が風船を割ったり、玉をカゴに入れたり、旗に書いてある指令を職員と共に行動する様子がみられ、会場は競い合いつつ楽しみながら白熱していました。

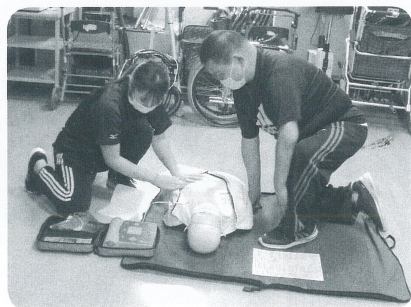
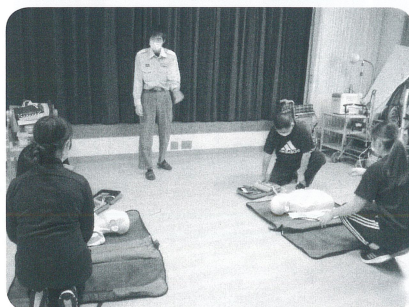


## 一般救急講習



生活相談員 日永 正美

10月27日(水)と11月24日(水)の2日間、愛西市消防署職員に来ていただき、心肺蘇生の一般救急講習を職員が受講しました。



## 10・11月合同誕生日会



介護士 岩月 夏佑

11月10日(水)に「10月・11月合同誕生日会」を行いました。

4つのグループに分かれ、ぬいぐるみ釣りを行いました。小さいぬいぐるみや、大きいぬいぐるみを用意し職員がサポート・見守りをしながら行いました。皆様楽しそうに参加されていました。



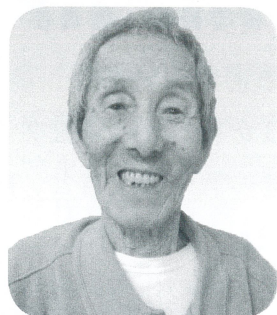
## 法人記念日

介護士 喜入 永伍

11月17日(水)に第31回法人記念日を開催しました。今年の法人記念日は、開所当時の1991年(平成3年)、さらに31年前の1960年代の出来事を振り返り、当時の暮らしや流行など、昔懐かしい思い出や経験を思い起こして頂きました。「懐かしい」と言われながら、手を叩き、たくさんの笑顔を見る事が出来ました。食事内容も、お刺身、天ぷら、茶わん蒸し、飾り稲荷、和菓子といった豪華な内容で皆様とても喜ばれていました。



## 新入居者紹介



荻須 松夫 様

趣味はカラオケで歌手の五木ひろしが好きです。仕事は農業をやっていました。畑と田んぼで色々な野菜を作っていました。私の畑で作った物は美味しいと思いますので食べて下さい。

# 日常生活の場面そのものが リハビリテーション

(寝たきり、寝かせきりにならないために)

看護師 森 茂子



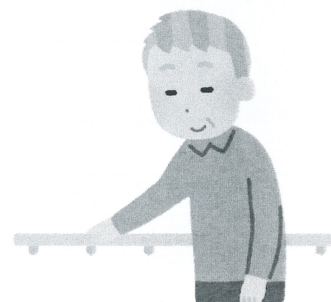
痛みがあるから動かない。何もやる気が起こらず体を動かさなくなる。体を動かさないから、筋肉を使わない。筋肉を使わないため基礎代謝が低下する。基礎代謝が低下することで食欲が出ず、食事をとらなくなる。食事をとらないから、栄養が十分でなく体力が落ちる。体力が落ちてますます体を動かしにくくなる……。悪循環に陥ってどんどん身体機能は衰え、取り返しがつかなくなってしまう。

だからこそ、介護の支援で身体機能の維持を第一に考えてほしいと思います。

一つは過剰介護をしないこと、「出来ない」から「手を出す」、「時間がかかる」から「やってしまう」のではなく、出来るだけ本人が行うという方向で考えてほしいと思います。「できない＝させない」という安易な考えを一度捨てて、本人が出来るまで待つ、出来るように工夫するという意識を持ち、身の回りのことは本人に行ってもらうことを考え、また本人の出来る幅を狭めない為に大切なことです。

介護を受ける本人も介護をしてくれるからと言って甘えたり、面倒くさがったり、最初から出来ないとあきらめたりしないこと、自分では何もしないのではなく、出来るだけ身の回りの事が行えるように取り組んでいくことが大切です。

介護保険は出来なくなってから利用するのではなく、体の衰えに気づいた時から使うことが大切です。寝たきりになる前に介護保険を利用して、リハビリ等に努めることが本人の状態悪化防止、有意義な老後を送ることにつながると考えられます。



# 委員会活動報告(食事改善委員会)

食事改善委員会 委員長 佐藤 克也

食事改善委員会では、低栄養の方の食事内容の見直し、3か月ごとの栄養ケアプランの見直し、食事について気になることなどを毎月話し合い、利用者の低栄養改善と、献立内容の改善に努めています。また、年2回、食中毒予防のための研修も行っています。

各部署協力し、安心、安全、おいしい食事を提供し、利用者様の体調の維持向上ができるようにしていきたいと思えます。

## 食事・水分形態の紹介

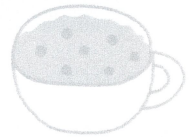
### ★主食

御飯 … 高齢者向けに普通の硬さよりやや柔らかめにしています。

軟飯 … 御飯より水分をやや多めにして炊き上げています。

粥 … 好みや体調に応じて、水分を切ったかための粥も作っています。

ペースト粥 … 粒が引っかかってうまく飲み込めない方はミキサーで粒のない状態にします。硬さは利用者ごとに調整します。



### ★副食

普通 … いわゆる普通のおかずですが、高齢者向けに柔らかく調理しています。

一口大・刻み … スプーンで食べられる方、歯が弱い方向けに食べやすい大きさにカットした食事です。

あんかけ … 細かく刻んだものをつろみあんでまとめたものです。嚙む力・飲み込む力が弱い方向けの食事です。

ペースト … 粒のひっかかりをなくした、ムース状またはペースト状の食事です。

### ★水分

飲みこむ力が弱い方、むせこみやすい方には水分にとろみをつけたり、ゼリー状に固めたりして、誤嚥を予防します。

薄いとろみ … ポタージュスープやとんかつソース状のとろみをつけます。

中間とろみ … ケチャップやはちみつ状のとろみをつけます。

濃いとろみ … ジャムやマヨネーズ状のとろみをつけます。

ゼリー … とろみのべたつきが苦手な方にはゼリー状に固めます。





# 日本のお正月 行事食を知ろう

調理員 服部 一馬

行事食とは、健康や家族の幸せを願う行事ごとに食べる料理です。お正月の行事食の定番と言えば、おせち料理や雑煮、七草粥です。

おせち料理には、「1年がいいものであるように」という願いが込められ、たくさんの縁起物が並びます。例えば、

- ・黒豆…「元気・丈夫・健康」など生活への願い
- ・くりきんとん…金銀財宝にたとえ、金運・商売繁盛への願い
- ・たたきごぼう…土地にしっかり根付くことから、家族・家業の繁栄への願いが込められています。

雑煮は地域によって入れる具材が異なります。

東日本では角餅に醤油ベースのすまし汁が多く、西日本では丸餅に白味噌といった傾向がみられます。



七草粥は、七草に、「邪気を払い、万病を予防する」効果があるとされ、おせち料理で疲れた胃を休めるという意味で食べられます。

日本のお正月行事食の意味を知って、良い1年を願いましょう。また、行事食で季節を感じ、日本の伝統を知り、たくさんの料理に触れ、食事を楽しみ、健康長寿を目指していきましょう。



## 居宅介護支援事業所からのお知らせ

管理者 山中 誠治

寒さが身に染みる季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか。

居宅介護支援事業所では住み慣れた自宅での生活を続けて頂けるよう、介護に関するご相談などを受け付けております。お気軽にお問合せ下さい。

ご相談・連絡先 悠々の里居宅介護支援事業所  
TEL 0567-28-6618  
月曜日から金曜日までの午前8時30分～午後5時30分までです。

不在時はこちらからご連絡させていただきます。

令和3年  
寄付

常磐苑 様 金4万円

寄付をいただきありがとうございました。  
施設で大切に使用させていただきます。



# これからの予定

## 1月【睦月】

- ・お茶会  
1日(土)
- ・かきぞめ大会  
12日(水)
- ・カラオケ大会  
26日(水)



## 2月【如月】

- ・節分行事  
9日(水)



## 3月【弥生】

- ・2・3誕生日会  
9日(水)
- ・彼岸供養  
16日(水)
- ・避難訓練  
23日(水)
- ・花見ドライブ  
30日(水)

### 新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染予防の為、引き続き外出行事及び来訪行事は中止させていただいております。

毎年の行事を、ご利用者様と職員とで感染対策を実施したうえで行ってまいります。

3密(密閉・密接・密集)を避け慎重に対応させて頂いておりますのでよろしくお願いいたします。

尚、面会におきまして令和3年11月1日よりコロナワクチンを2回接種され2週間以上経過された方(ワクチン接種済証の提示は必要)は、別室ではありますが施設内に2名まで、ご案内させて頂いております。

\*\*\*\*\*  
お誕生日おめでとうございます！  
\*\*\*\*\*

### 1月生まれの方

伊藤とし子様	74歳
岩間ハルノ様	92歳
川島嘉津子様	82歳
久野 智子様	98歳
黒宮 敬子様	87歳
佐藤 正倫様	75歳
芝田 繁子様	89歳
鈴木 栄一様	92歳
福田 洋子様	92歳
武藤智代子様	87歳
村瀬かづ子様	87歳
矢木 昌子様	89歳

### 2月生まれの方

伊藤てる子様	100歳
田中 繁子様	83歳
橋本ミツ工様	94歳
堀田サヨ子様	83歳
丸目トキ子様	83歳

### 3月生まれの方

荻須 松夫様	91歳
佐藤 文子様	88歳
丹羽 一子様	78歳
村上 敏子様	83歳

### 編集後記

新年あけましておめでとうございます。さて2022年は寅年ですが、過去を遡ると寅年は「初」や「新」という漢字がつくような出来事が多々ありました(世界初の女性宇宙飛行士誕生、人類初の有人衛星が達成、米国にて初の黒人大統領就任・・・等)。

また、60年に一度の「壬寅(みずのえとら)」と言われ一生に1、2度しか訪れない特別な年とされています。「壬(みずのえ)」とは、ゆったりカーブを描きながら流れる大河を表し、加えて「決断」の意味をもつ「寅」が合わさり安定性や落ち着きを持ちながらも、はっきりと決断ができる年とされています。

現在もコロナ感染症の拡大が騒がれていますが、「壬寅(みずのえとら)」の意味のもと心にゆとりを持ち冷静さを失わずおおらかに物事が見極められる年であって欲しいと願います。