

第118号 R5.2.1

# 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

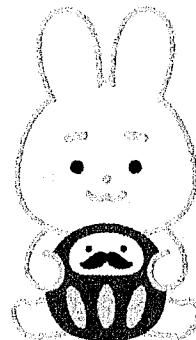
愛知県愛西市小茂井町宮浦64番地1  
TEL: 0567-28-6618 FAX: 0567-28-7183  
ホームページ <http://www.yuuyuu.or.jp>



ご利用者様に、素敵なイラストを描いていただきました。

「悠々だより」第118号 一目次

- P1 ……表紙
- P2 ……新春を迎えて・新年のあいさつ
- P3 ……秋のドライブ・法人記念日
- P4 ……新入居者紹介・感染褥瘡対策委員会活動報告
- P5 ……脳梗塞にならないために
- P6 ……1月15日は小正月
- P7 ……デイサービスだより
- 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。

新型コロナウイルス感染症は、未だに終息の兆しがみえず、ウイズコロナの時代へと入っています。また、ロシアがウクライナへ侵攻して11か月が過ぎました。この二つの大きな出来事が世界経済の混乱を招き、全世界の国民は食料や光熱費などあらゆる物の物価高や消費の削減を求められています。こうした時代の中でも「人にやさしく、相手を思いやる気持ち」を忘れずに過ごしていただきたいと思います。心を豊かにすることで、物事への考え方も変わってくるかと思っています。

悠々の里では、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。

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。



## 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。

昨年末は、当施設において新型コロナウイルス感染症によるクラスターを発生させてしまいました。利用者様並びに家族様に変御心配をお掛けし、誠に申し訳ありませんでした。

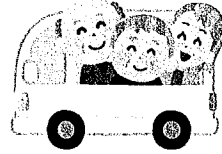
また、昨年、福祉関係については、高齢者施設や児童施設に携わる職員による虐待問題、死亡事件がありました。虐待については、あってはならないことです。国は介護施設に対して、令和6年4月1日までに虐待防止の推進を義務付けています。当法人として令和4年4月に委員会を設置しましたが、今一度、内容を精査してまいりたいと思います。

私見になりますが、介護に関わる人たちは、基本的にはやさしい方だと思っています。

利用者様が施設に入居されれば一番身近な人は、職員であります。職員の会話、接遇によって入居後の利用者様の人生が変わってきます。当法人の理念である「老後を健やかに生活していただくために『心かよう介護』を実践し、地域から信頼される施設を築く」を、職員とともに堅守してまいります。

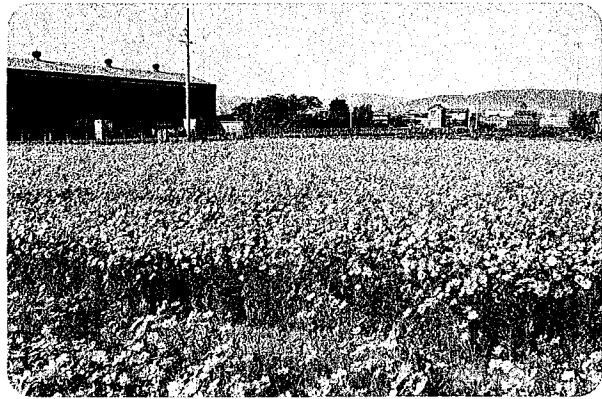
今後とも皆様の一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げ、新年のあいさつとさせていただきます。

## 秋のドライブ

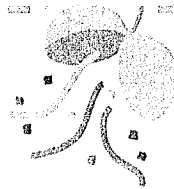


介護士 多賀 友香子

10月26日(水)、弥富市にあるコスモス畑を見に行きました。新型コロナウイルス感染予防のため、車からは降りず、車窓からの眺めになりましたが、畑一面のコスモスは圧巻で、写真がカラーではないのが残念なくらいとても美しかったです。参加された利用者様はみんな素敵な笑顔で、口々に「きれいだね」「すごいね」などとお話しされていました。

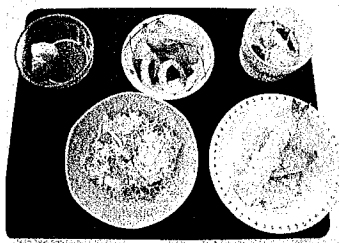


## 法人記念日



生活相談員 喜入 永伍

11月16日(水)に第32回法人記念日行事を開催しました。今年の法人記念日は、入居者の方が若かりし時代を過ごしてきた1960年代から1980年代の出来事を、写真を見ながら振り返っていただきました。当時の事をしっかり覚えている方が多く、「懐かしい」と手を叩き、昔を思い出している方が多く見られました。昼の食事は、お刺身、天ぷら、茶わん蒸し、ちらし寿司、和菓子といった内容で、皆様とても喜ばれていました。



## 新入居者紹介



中野 百合子 様

安心できる場所が私の居場所です。ここで安心して気をつかわずにみなさんと楽しく過ごしたいです。



横井 みや子 様

みなさんの幸せを祈りながら、ここで楽しく過ごしたいです。



齋藤 マサヲ 様

自分でできることは、自分でやりたいです。これからお世話になりますが、よろしくお願ひします。



## 委員会活動報告 (感染褥瘡対策委員会)

感染褥瘡対策委員会では、施設内の感染予防のための取り組み、褥瘡の発生・悪化を予防するための取り組みについて毎月協議しています。また、感染症・食中毒に関する研修も年2回行っています。

主な取り組み：新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、疥癬等の感染症についての周知、予防対策  
感染拡大予防のための簡易的マニュアルの作成と周知  
褥瘡発生・悪化予防のための定期的評価  
看取り介護実施についての情報共有

新型コロナウイルス第8波の流行に伴い、利用者の皆様、ご家族様には大変ご心配ご迷惑をおかけしました。より一層、感染症の発生、蔓延予防に努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。

# 脳梗塞にならないために

看護師 吉田 百合子

1月20日は、血栓予防の日とされています。

これは、大阪府大阪市中央区に事務局を置き、ナットウキナーゼ・ビタミンK2・納豆菌など、納豆由来の機能物質の科学的情報や安全性などの情報を発信する日本ナットウキナーゼ協会（JNKA）によって制定されました。

日付については、寒い時期に血栓が出来やすいことから「大寒」である1月20日を記念日としました。また、20日を「2（ツ）0（マル）」（詰まる）と読む語呂合わせにも由来します。納豆に含まれるたんぱく質分解酵素「ナットウキナーゼ」が血栓を溶解し、脳梗塞や心筋梗塞を予防する効果があることをアピールすることも目的の一つです。記念日は一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されました。

日本の健康を支えてきた伝統食品である納豆。この納豆のネバネバ部分に「ナットウキナーゼ」が含まれ、血栓の素となるタンパク質であるフィブリンを分解します。血栓は深夜から早朝にかけて出来やすいため、「ナットウキナーゼ」を摂取する時間帯は夕食後や寝る前がよいと考えられています。

しかし、納豆を食べていれば脳梗塞や心筋梗塞を起こさないというわけではなく、やはり、日常生活を見直し、改善していく必要があります。

脳梗塞に関して、日本脳卒中協会の先生が、少しでも意識を持って予防に役立てていただけるように「脳卒中予防10か条」を提案し啓発に力を入れているとの事でしたのでご紹介します。



## 「脳卒中予防10か条」

01. 手始めに 高血圧から 治しましょう
02. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
03. 不整脈 見つかれば すぐ受診
04. 予防には たばこを止める 意志を持って
05. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
06. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
07. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
08. 体力に 合った運動 続けよう
09. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

# 1月15日は小正月

調理員 田島 桂子

1月15日は「小正月」と言って、1年の健康を願って小豆粥を食べる風習があります。中国では、小豆のように赤い色の食べ物は、邪気を払うと考えられており、日本でも、無病息災を祈願して食べられるようになったようです。

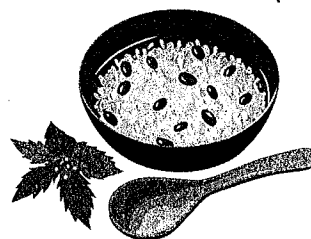
## ☆ 小豆粥レシピ ☆

材料(2人分) : 米 1/2合 乾燥小豆 30g  
水(ゆで用) 適量 水(煮る用) 500ml 水(炊く用) 600ml  
塩 小さじ1/4 黒いりごま 適量

作り方：準備 米は洗米し、水気を切る。小豆はさっと洗う。

- ① 鍋に小豆を入れ、小豆が浸るほどの水を入れ、中火にかける。  
沸騰したら2分ほどでざるにあげる。
- ② 鍋に①を入れ煮る用の水を注ぎ、中火にかける。  
沸騰したら弱火にし、落とし蓋をして30分ほど煮込む。  
あくが出る場合は取り除く。
- ③ 小豆の芯が少し残るくらいの柔らかさになったら、  
ゆで汁200mlを取り分けざるにあげる。
- ④ 鍋に、米・水(炊く用)・③のゆで汁を加え、30分浸水させる。
- ⑤ 塩と③の小豆を加え、ふたをして中火で加熱する。  
沸騰したらふたをずらし、弱火で30分ほど炊く。
- ⑥ 器に盛り付け、黒いりごまをかける。

みなさんも、小正月に、大正月のごちそうで  
疲れた胃を休めつつ、無病息災を祈願して、  
小豆粥を食べてみてはいかがでしょうか。





# デイサービスだより

— 1月号 —



生活相談員 野田 直子

## 運動会 ～10月上旬に開催～

毎年恒例の運動会を開催しました！競技種目は綱引き、玉入れ、宝釣り。コロナ禍と言う事もあり、競技内容についても利用者様の接触が少ないもので対応し、パン食い競争のように、マスクを外す行為があるものは中止させて頂きました。利用者の皆様は、それぞれの競技に集中して取り組むことができました。声を出した応援はまだまだ先になりそうですが、季節を感じて頂ければ幸いです。



## 津島神社へ紅葉散策 ～11月上旬実施～

紅葉が見ごろになる11月初めに、津島神社へ出かけました。七五三参りの時期と重なり、境内近くには着物を着た可愛い子供の姿がみられました。利用者様からは「来て良かった」等の感想が多く聞かれました。最近に通院以外の外出は少なくなったと思います。身近なところから機会を作り、今後も継続できればと思います。





# これからの予定

## 1月【睦月】

(実施済み)

- ・かきぞめ大会  
11日(水)



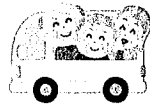
## 2月【如月】

- ・節分行事  
8日(水)



## 3月【弥生】

- ・彼岸供養  
15日(水)
- ・避難訓練  
22日(水)
- ・花見ドライブ  
29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。

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

#### 1月生まれの方

久野 智子様	99歳
福田 洋子様	93歳
矢木 昌子様	90歳
黒宮 敬子様	88歳
村瀬かづ子様	88歳
武藤智代子様	88歳
川島嘉津子様	83歳
伊藤とし子様	75歳

#### 2月生まれの方

伊藤てる子様	101歳
齋藤マサヲ様	93歳
堀田サヨ子様	84歳
丸目トキ子様	84歳
田中 繁子様	84歳
鈴置 幸二様	74歳

#### 3月生まれの方

中野百合子様	96歳
梶浦 誓様	93歳
佐藤 文子様	89歳
加藤 明子様	88歳
丹羽 一子様	79歳

### 編集後記

本来なら令和5年1月15日号として発行する予定だった悠々だよりですが、発行が遅れることになってしまい、楽しみに待っていた利用者様、ご家族様にはご心配とご迷惑をおかけし、大変申し訳ございませんでした。

年末に施設内で新型コロナウイルス感染症によるクラスターが発生し、感染力の強さと恐ろしさを改めて感じさせられました。世間でもいまだ終息の兆しが見えない新型コロナウイルス感染症ですが、冬は気温・湿度の低下により、風邪、インフルエンザ、感染性胃腸炎など様々な病気が流行しやすい季節です。感染対策はもちろんですが、食事と睡眠をしっかりととり、体を温めて、体調を整えて過ごしたいと思います。

