

第126号 R7.1.15

# 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>

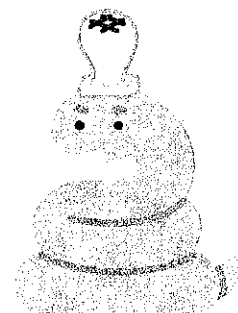


おいしい焼きいもができました★



「悠々だより」第126号 一目次

- P1 ……表紙
- P2 ……新春を迎えて・新年のあいさつ
- P3 ……秋の大運動会・ドライブ
- P4 ……秋祭り・法人記念日
- P5 ……モーニングサーズをご存じでしょうか？
- P6 ……新入居者紹介
- P7 ……デイサービスだより・デイケアマネージメント委員会
- 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 敬代

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喜び申し上げます。

昨年は、石川県能登地方を震源とする地震が元日に発生し、同県輪島市と志賀町で震度7を観測し、多くの被害をもたらしました。被災された方々におかれましては不自由な生活を強いられており、大変、苦勞されていることと思います。また、亡くなられた方のご冥福をお祈りしますとともに、早期の復興を願うものであります。当地域においても東海地震が心配され、東海、東南海、南海地震が連動して起こった場合には甚大な被害が予想されます。地震、地盤の液状化等によるインフラ設備への影響、施設の沈下・傾斜などが危惧されます。業務継続計画（BCP）に基づき、利用者様の安全確保を優先に進めてまいります。

さて、令和2年度より新型コロナウイルス感染症の影響で、家族様や地域の皆様との交流ができませんでしたが、5年ぶりに交流行事である「秋祭り」を特別養護老人ホーム悠々の里駐車場で開催することができました。約1時間30分の開催ではありましたが、利用者様と家族様との笑顔を拝見していますと信頼できる安心・安全な施設づくりに努めなければと思う次第であります。

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。

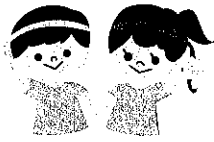
皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えになられたことと心からお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられて1年8カ月経過しましたが、まだまだ感染症に対する予断は許されませんが、少しずつ緩和されてきています。面会については、面会時間、面会人数の制限はありますが、事前予約の必要もなく、お会いすることができます。しかしながら、入浴などと重なると暫くお待ちいただくこととなりますので、事前確認をいただくと良いかと思っております。

昨年は、施設の環境整備としまして利用者様の衣類等の洗濯に関わる大型乾燥機や、食事に伴う大型食器洗浄機の更新をいたしました。日本の人口構造ピラミッドは、少子高齢化の逆三角形であります。介護を必要とする高齢者が増える中で、労働人口が減ってきており介護に携わる職員の確保が難しくなっています。介護施設の運営は外国人労働者の雇用、介護ロボットの導入、介護現場のICT\*化を進めていかなければ、いずれ厳しくなっていくもの感じております。利用者様の介護サービスを提供していく上で介護職員は切り離すことはできませんが、職務の軽減に繋がる手法は取り入れていかなければなりません。

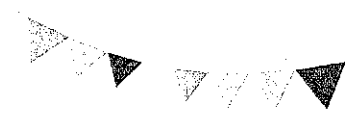
今後とも皆様の一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます、新年のあいさつとさせていただきます。

※ICTとは……情報通信技術



# 秋の大運動会

～10月9日～

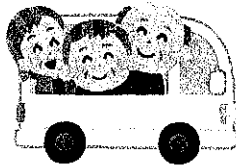


介護士 荒木 都子

今年のテーマは「笑」。ラジオ体操で身体をほぐし、紅白に分かれ、さあ対決！  
 風船で作った大玉を皆様で息を合わせ落とさないように転がしますが相手チームが妨害！  
 職員の競技も行い「第一指令」で早着替え、「第二指令」で利用者様とジャンケンやあっち向いて  
 ホイ等を行いGoal！いつも見ない職員の格好を見て、会場は大爆笑！最後は玉入れでクライマックス  
 大盛り上がりでテーマ通り、「笑い」の耐えない運動会でした。



# ドライブ

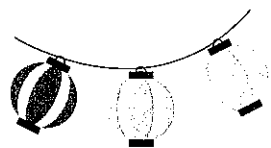


介護士 紀藤 あかね

10月16日に、天王川公園にドライブに出かけました。車の中では利用者様と昔の天王川公園や地域の出来事を話題に話し、楽しく過ごしました。

おやつに近くのケーキ屋さんで買ったケーキを「美味しい、美味しい」と言いながら、施設で利用者様が嬉しそうに召し上がっていました。また利用者様と色々な所にドライブに行き、色々な話をしたいと思います。





# 秋祭り



介護副主任 永田 貴彦

近年の猛暑の影響により、夏祭りを本年度より開催時期を変更し、秋祭りとして10月に開催致しました。5年ぶりに家族様と一緒に屋外で開催することが出来ました。

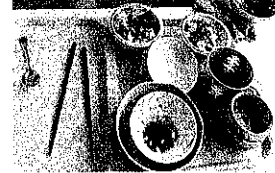
感染予防の為、家族様の人数制限や行事中の飲食を禁止する等の規制を設けての開催となりました。



# 法人記念日

介護副主任 三森 麻友

11月20日(水)に法人記念日を利用者の皆様とお祝いをしました。くす玉を割り、クイズゲームを行いました。くす玉を割る際は、職員と共に上手く割る事ができました。クイズでは、少し頭を使う問題も用意し、みんなで話し合いながら答えを考えていました。昼食は、いつもより少し豪華な食事(お刺身・天ぷら・茶碗蒸し・ケーキ)を提供させていただき、皆様「美味しい、美味しい」といいながら召し上がっていました。



# モーニングサージを ご存じでしょうか？



看護師 岩狭 正美

血圧のお話です。早朝に血圧が上昇する人には2タイプあります。

- ①夜間に低下した血圧が早朝に急上昇する【モーニングサージ型】
- ②夜間に上昇した血圧がそのまま早朝も維持される【夜間高血圧型】

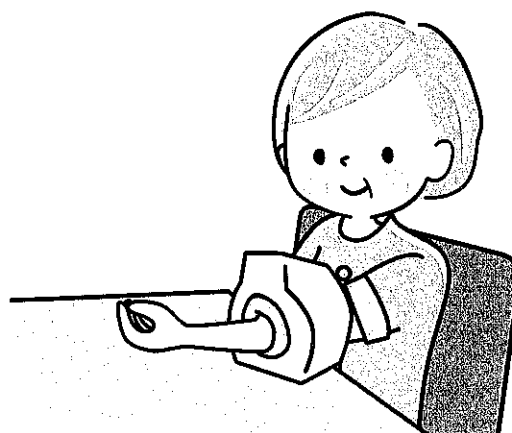
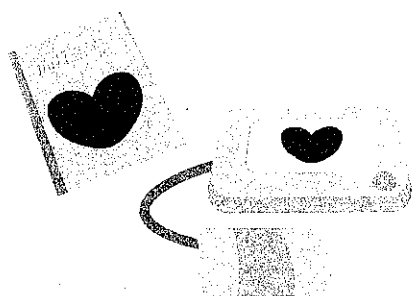
このうちモーニングサージ型はそうでない人に比べて、脳卒中や心筋梗塞の発症のリスクが2.7倍高いと言われています。

もともと健康な人でも血圧は緩やかな日内変動があり、朝は高くなり夜に低くなります。しかし、朝目覚める前後に急激に血圧が上がるのが「モーニングサージ」です。病院や健康診断では発見できないモーニングサージ。それを知るためには、ご自宅で血圧を測る習慣をつけましょう。毎日測ることが望ましいですが、忙しい人は週に数回でもかまいません。測るタイミングは朝と夜の1日2回です。

朝は起床後1時間以内。食事前、トイレをすませたあと。

夜は運動後、入浴後、飲酒の直後を避けて測定。

血圧手帳を利用して記録する習慣をつけましょう。家庭血圧が高めの方は、かかりつけ医又は循環器内科を受診して医師に相談しましょう。早朝から血圧コントロールを行うことで脳卒中や心筋梗塞の発症予防につなげましょう。



## 新入居者様紹介



三輪 妙子 様  
仲良くしてください。



佐藤 玉枝 様  
よろしくお願いします。



古川 絹子 様  
元気に過ごしたいです。



榛村 サワエ 様  
よろしくお願いします。



常磐苑 様 金2万円

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。





# デイサービスだより

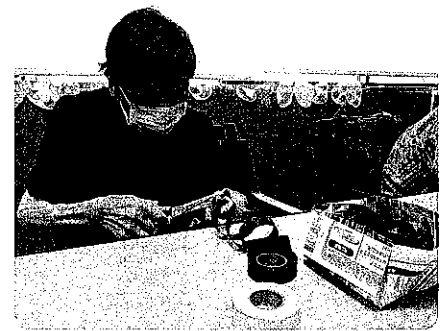
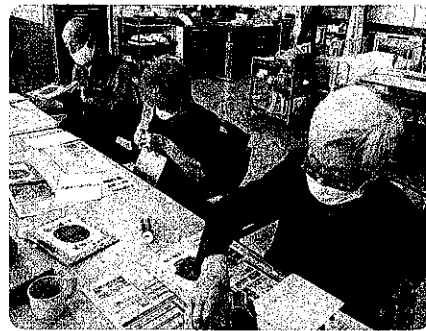


— 1月号 —

## ～ 季節の制作 ～

介護士 伊藤 真希子

利用者様には、季節に合わせた作品を毎月持ち帰ってもらっています。秋から冬にかけて、フクロウのストラップやクリスマスツリーの壁掛けといった様々な作品を作っています。制作中は、皆様細かい作業も集中されており、完成した時には「いいのができたからまた部屋に飾るわ」と笑顔で話されていました。利用者様の楽しみにつながるような作品作りを、これからも提供していきたいと思えます。



## デイケアマネジメント委員会活動報告

生活相談員 野田 直子

月に1度、利用者様に対する援助内容の見直しや検討を行っている委員会です。

居宅介護事業所から送られてくる計画書に元づき、通所介護計画書は作成されます。利用者様一人ひとりに目標があり、職員は目標を把握した上で利用中の援助を展開しています。小規模ではありますが、きめ細やかなサービスと利用者様、家族様が満足していただけるように今後も心掛けていきたいと思えます。家族様とは日頃からコミュニケーションを大切にしていきたいと思えます。

些細なことでも構いませんので、ご相談ください。よろしくお願いたします。





# これからの予定

## 1月

【January】

- ・誕生日会 & かきぞめ大会  
8日(水)



## 2月

【February】

- ・節分行事  
5日(水)
- ・ドライブ  
12日(水)  
19日(水)  
26日(水)



## 3月

【March】

- ・誕生日会 & 桃の節句  
5日(水)
- ・彼岸供養  
12日(水)
- ・花見ドライブ  
26日(水)

### <面会のご案内>

面会ルールは必ずお守りください。

- ・面会予約 必要なし
- ・面会時間 10:30~11:30まで  
14:30~16:00まで
- ・館内への入室人数 6名まで ・面会時間 20分
- ・飲食禁止
- ・不織布マスク着用
- ・風邪症状の方の面会禁止

※行事や急きょ病院受診になる場合は、面会ができませんのでご了承ください。事前にお電話で問い合わせいただくことをお勧めいたします。

※面会方法の変更についてはホームページに掲載させていただきます。

\*\*\*\*\*  
**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	101歳
伊藤美年子様	95歳
黒宮 敬子様	90歳
三輪 妙子様	90歳
武藤智代子様	90歳
殿山 通代様	85歳
伊藤とし子様	77歳

#### 2月生まれの方

安田富美子様	100歳
内田 哲二様	91歳
土方ヒト己様	87歳
鈴木 永子様	87歳
榛村サワ工様	87歳
田中 繁子様	86歳
堀田サヨ子様	86歳
内田しづ子様	82歳

#### 3月生まれの方

中野百合子様	98歳
梶浦 誓様	95歳
佐藤 文子様	91歳
加藤 明子様	90歳
丹羽 一子様	81歳

### 編集後記

2025年は巳年です。「巳」の文字は「蛇」を表す象形文字がルーツで、胎児の形を表すという説があり、そこから「起こる」「始まる」「定まる」「将来や未来がある」「子孫繁栄」などの意味を持つといわれています。また、蛇は、脱皮をすることから「再生と繁栄」を象徴し、それが金運や富と結びつき、金運上昇にご利益があるとされているそうです。

蛇というと苦手な方も多いかもしれませんが、日本や中国、インドなどでは古くから神聖なものとして扱われ、最近では、あまり手がかからないことや品種の豊富さが人気となり、ペットとして飼育する人も増えているようです。

今年は巳にあやかって、皆様の希望ある将来、未来につながる素敵な1年になることをお祈りします。

