

地域密着型特別養護老人ホーム

愛護苑

広報
第30号

2023.8.1

印刷 あべ印刷株式会社

- 発行 社会福祉法人 愛護会 地域密着型特別養護老人ホーム 愛護苑
- 住所 〒023-0132 岩手県奥州市水沢羽田町字水無沢491-3
- TEL 0197-51-6835 ● FAX 0197-51-6836 ● URL <http://aigokai.jp/>
- 責任者 千葉信男 ● E-mail aigoen@aigokai.jp
- 編集 切金唯希 小田島奈未 菊池愛大 伊藤光春 小林琴海 高橋美奈子



「愛護苑」開設十二年目を迎えて

施設長 千葉 信男

日頃は、地域の皆さまを始め多くの方々のご支援ご協力に心より感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は、感染症法上の位置づけの変更により五類に移行されましたが、感染が終息した訳ではありませんので今後も引き続き十分な感染対策を行って参ります。

さて、当苑も六月で十二年目を迎えることが出来ました。これも偏に関係各位のご理解とご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

過日「福祉サービスに関するアンケート調査」を実施したところ、大方のご家族様より感謝のお言葉を頂戴しております。一方で「コロナ禍で面会も出来ないことから個人の様子が分からない」等の意見も頂きました。このことについては、全面解除とはなりませんが、指定場所においての面会を再開しています。久しぶりの対面に笑顔が多く見られておられます。

奥州市の高齢化率は、三十六%を超え独居並びに高齢者世帯は年々増加している状況にあります。二〇二五年問題（団塊の世代の方が七十五歳以上となる年）は直ぐそこまで来ており、二〇四〇年問題（団塊のジュニア世代が高齢者となる年）も十数年後と考えると高齢者を支援する場所と担う人の確保は避けては通れない課題であります。

介護施設はもとより、殆どの業種において人材不足に悩まれている状況にあると聞いております。当苑においても「ゆとりある支援」を行う為の「職員体制の構築」が必須であると考えており、ハローワークの求人説明会の参加、職員紹介制度の活用、人材派遣の活用及び外国人採用等も選択肢に入れて「人材確保」に努めて参ります。

また、「電気代の高騰や食料品等の値上げが経営を圧迫しており、「節電・節約」対策の必要性、その他にも「設備、備品等」の経年劣化が顕著であり、修繕や更新が必要となつて来ています。経費増額を抑える工夫、更には、利用者様の福祉サービスに影響を及ぼさない支出の抑制等を図る必要があります。課題は山積されております。

いすれにしましても、利用者様の生活を第一とした施設運営を十二年も歩んで参りたいと考えております。今後とも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。

七夕



職員手作りの吹き流し！
綺麗ですね！



願い事何にしようかな…♪



短冊は自分で書いたよ、叶うといいな



七夕メニュー★星型の人参とおくらがポイントです！

今年も六月の下旬から七夕に向けての準備を進めていました。各ユニットに笹を用意し、利用者さんにも協力していただいて、飾り付けを行いました。利用者さんは短冊に願いを込めたり、折り紙で鶴を折ったり、夏用のうちわづくりに取り組んでいたできました。七夕当日には七夕の特別メニューが昼食として提供され、皆さん「美味しかったよ」と素敵な笑顔を見せてくださいました。

また、金ヶ崎保育園の園児の皆さんから七夕飾りをプレゼントしていただきました。今年は園児の皆さんと利用者さんが直接対面して交流することができました。

短冊に込めた願い事、叶うといいですね。



各ユニットに笹を飾りました！
大きいです！



おいしいですか？と尋ねたら「美味しい」と一言、
夢中で食べられていました



天ぷらね…美味しいよねえ♡



みんなで記念写真を撮りました！
いい笑顔ですね！



金ヶ崎保育園の園児の皆さんが
七夕飾りをプレゼントしてくれました！



お花見



肌寒かったけど桜は綺麗でした！



今年は桜早かったねとしみじみ…



満開の桜きれいですね！



「きれいだな」と喜んでいただけた様子でした

今年も利用者の皆様と一緒に花見外出に出かけてきました。今年も例年よりも開花が一段と早かったのですが、外出した日はまだ肌寒さが残っていました。そんな中でも外出した利用者さんは満開の桜を見ることができて喜んでおられました。また来年も綺麗な桜が見られるといいですね。



余暇活動



あとは、水撒いて終わりだね、楽しみだ



トマトの苗、植えました



しっかりトマトになってきました



苗の観察…良く育ってきてるね

五月下旬に、施設の敷地内の花壇に利用者さんと一緒に夏野菜の苗を植えました。余暇支援委員会で夏野菜を植えるのは初めての取り組みで、夏野菜が収穫できるか期待と不安で複雑な気持ちです。夏野菜を初めて植える利用者さんむいた為、利用者さんも喜ばれていました。苗の植え付け作業や水やりは利用者さんにも積極的に取り組んで貰いました。六月下旬ごろ、成長の状況を確認すると、ミニトマトはまだ青かったですが、順調に成長しているようでした。職員も利用者さんもこれから苗がもっと大きく成長し、収穫できる事を期待しています。今年も寒暖差が激しかったり、天候も安定しなかったりと、苗の成長が心配されますが、へこたれることなく成長を望んでいます。

余暇支援委員会

厨房から 愛護苑の食卓

季節のメニュー

キムチチャンプルー (4人分)

●材料

・木綿豆腐…200g ・鶏モモ肉 (小間切れ) …200g ・にら…40g ・玉ねぎ…80g
・パプリカ…30g ・卵…1個 ・白菜キムチ…60g ・キムチのもと…大さじ2
・しょうゆ…小さじ1 ・みりん…小さじ1 ・ごま油…小さじ1

●作り方

1. 木綿豆腐は水切りをする。にらは1cm長さに切る。玉ねぎとパプリカはスライスにする。
2. ごま油で鶏もも肉を炒め、火が通ってきたら玉ねぎ、パプリカ、にら、白菜キムチを加えて炒める。
木綿豆腐は崩して加える。

3. キムチのもと、しょうゆ、みりんを味つけをし、最後に溶き卵を加えて混ぜる。

これからの暑くて食欲が落ちてしまう時期に、ほどよい辛味で食欲を増進させる一品です。しっかりと食事を取り、暑い夏を乗り越えましょう。



栄養士 菊地 忍

医務から 健康トピック

先日興味深い本を見つけました。
「熟睡感がない、何度目も目が覚める、寝ても疲れが取れない」そんな悩みを抱えている人は多くいるのではないのでしょうか。お酒を飲んで眠ったからと言ってそれらの悩みが解決するわけではなく、むしろ体重増加などのデメリットがあります。

施設や病院は消灯時間がおよそ二十一時ですが、後期高齢者は四〜五時間程度の睡眠で十分なのだそうです。さらに八時間以上の睡眠は病気になるリスクが高くなるそうです。介護をする人の多くが経験したことのある、深夜帯の覚醒はいわゆる「寝飽き」で当然のことであると思われます。

七〇代、八〇代で熟睡できる人は次のような行動をしているそうです。
①朝と昼の食事は四時間以上あける
②昼食は高たんぱくなものを摂り、熱い汁物は体内時計のリズムが狂うため避ける。

③午前中に必ず外出をすると、夜に認知症の原因物質が排出される
④テレビの前でウトウトはNG
⑤いやなことは寝る前に書き出すとメンタルが安定し、うつ病リスクが減る

①〜⑤の習慣を続けると血圧が下がり、動脈硬化の改善も期待されます。実行してみたい方は是非読んでみてはいかがでしょうか。

参考文献…「ぐっすり眠る習慣」

白濱龍太郎著

看護師 千葉 律子

新任職員挨拶



(異動) 介護職員 小田島奈未

今年度から愛護苑に異動になりました。三月までは静山園で支援員をしていました。新しく仕事を学ばなす気持ちで、一杯勤めて参ります。よろしくお祈りします。



(異動) 栄養士 菊地 忍

四月より愛護苑に勤務することになりました。菊地忍と申します。皆様に季節を感じ、喜んでいただけるような食事を提供出来るよう、努めて参りたいと思います。



(異動) ケアマネジャー 小野寺 彩

今までは栄養士として食生活支援を担当しておりましたが、今後はケアマネジャーとしてご利用者様、ご家族様のご意向に沿ったサービス提供ができるよう努めて参ります。よろしくお祈り致します。



介護職員 菊池ひとみ

四月より入職し、さくらユニットで勤務しております。菊池ひとみです。利用者様一人一人に合ったサービスが提供できるように努めて参りたいと思いますので、よろしくお祈りします。

編集後記

今年度も無事に広報誌を発行することができました。年度が変わり、編集担当のメンバーも一新され、よりご家族、地域の皆様に楽しんでいただける広報誌を発行できるよう尽力して参ります。今年の五月から新型コロナの分類も変更され、各所でかけられていた制限が解除されております。未だ油断することはできませんが、コロナと共生し、以前同様の生活が取り戻されつつあります。それをお伝えできるような広報誌発行に努めて参ります。

表紙の写真…紫陽花の飾りづくりの様子

(広報委員一同)