

季刊 てんぼうだい

社会福祉法人 常美会
 おくらの里

愛媛県新居浜市御蔵町11-23
 TEL (0897) 31-6113
 FAX (0897) 31-6114

第65号
 2023年冬

年頭のご挨拶

社会福祉法人常美会 理事長

藤田 譲治

新年あけましておめでとうございます。
 今年も皆様方にとって実りの多い年であり
 ますようお願いいたします。

私共、常美会も法人の認可を受け早二十二年
 になり、施設も四施設となり、今ではそれぞれ
 の拠点がお年寄りと児童の生活の場となっていま
 す。しかし、新型コロナウイルスにより、施設内
 外でも様々な影響を受け、日々、感染症対策の
 取り組みを継続して実施しており、それでもま
 だ以前の正常な様にはなりません、ワクチン接
 種等により少しずつ明るい希望が見えはじめてき
 ました。まだまだ色々な制約等があり、関係者
 やご家族の皆様にはご不便をおかけしており、申
 し訳なく思っています。今後とも御理解をお願い
 いたします。

今年も入所者さん、利用者さんの安心安全を
 十分に考えた上での施設運営に努めていきたいと
 思っています。そして、福祉の心を持ち、社会
 福祉の使命を忘れず、地域の方・ご家族の皆
 様に、より一層の信頼を得られますよう、
 役員一同が一丸となり、より良い生活の
 場となる様に、施設運営に努力してい
 く所存です。

最後に、皆様のご健康と益々の
 ご発展をお祈りしまして、年始
 のあいさつとさせていただきます。

新春の想い

新しい年を迎えるにあたり、皆様
 にそれぞれの想いや願いを綴ってもら
 いました。

二〇二三年が皆様にとって良い一年
 となりますように！





お誕生日
女性はなぜか嘘のさんば
ちと言って38歳とい
うそうです(^O^)

明けましておめでとうございます
今年こそ絶対外出したいですね!!
コロナを吹っ飛ばそう

おいしい
長生きして
良かった～

おやつクラブ
「バナナパウンドケーキ」

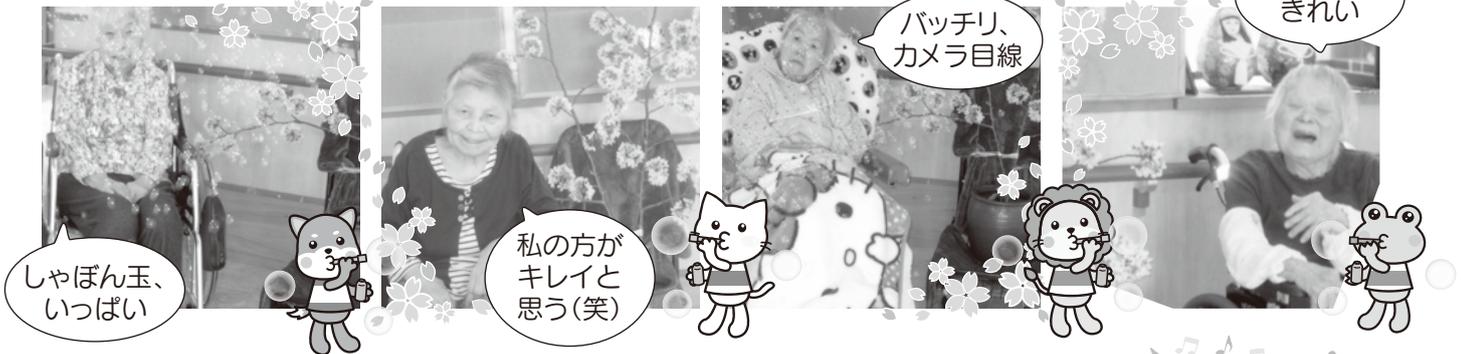
えっ? 94歳!!
い～え38歳です。

昨年一年を
振り返る!!



入所者の皆さんたくさん素敵な
笑顔を見せてくださいました。

桜とシャボン玉 ～幻想的～ 外出行事が中止となり室内でお花見をしました。



しゃぼん玉、
いっぱい

私の方が
キレイと
思う(笑)

バッチリ、
カメラ目線

すごい～
きれい

紫陽花 たくさん色とりどりの紫陽花をいただきました。一緒に記念撮影!



ウエディング
ブーケ
みたいね

うふ♡
花の精さん

侑子さん
女優のよう
におキレイですよ
(職員)

よいよ～
けっこな

ハロウィンパーティー

毎年恒例の仮装をしてお写真撮影です。お好みのお菓子を
選んでいただきました。綿菓子が一番人気だったそうです。



いつも
ありがとう。
うれしい

道子は
ぷりてい

ヤッホー



しっとり
歌いあげます
真剣!!



私に
ハナマル!!



昔より声
出なっとるわ



あめあめ
ふれふれ♪
かあさんが〜

カラオケ クラブ

今週もこの日がやってきた!
普段は大きな声をだすのは恥ずかしいけれど…。この日は自慢の歌声を響かせます!!皆さんが笑顔になるように、気持ちを込めて歌います!聞いてください! 私の十八番スタートです!!



こんなに
難しかった?



甘い
歌声



気持込めて
歌います…



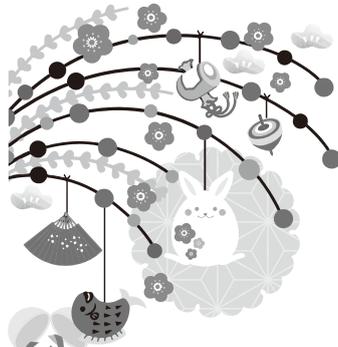
毎週の
楽しみじゃ



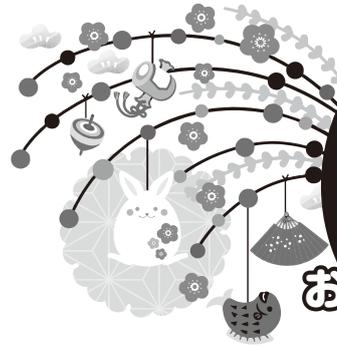
リンリン
リン〜♪



楽しい!
楽しい!



2023 HAPPY NEW YEAR!!



おくら里
別館

2F
お知らせ

入所者の皆さんに昨年行った行事で、今年もやりたい事を聞いてみました。その結果は…

第1位 すいか割り

大きくて立派なスイカだったので、なかなか割れなかったけど、みんなで協力してなんとか割れました。

今年のスイカは甘かったよ♥

なつかしいね〜。



子ども時代の思い出

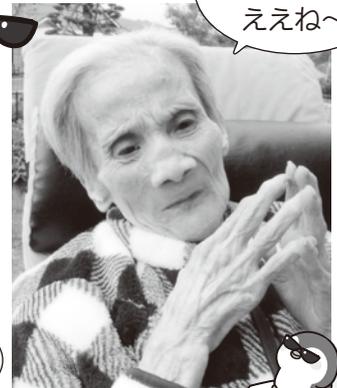
割った後はおいしくいただきました♥

第2位 日光浴!!

11月のポカポカ陽気でいいお天気の日にお庭の芝生の上で日光浴しました。

風は冷たいけど、気持ちええね〜

ちょうどいいひざし



11月の日光浴

ひさしぶりの外じゃ〜

第3位 ハロウィン

毎年おなじみのハロウィンです。みなさんで仮装して写真撮影しましたよ。

にあってない?

おやつくれないと…

トリック
オア
トリート



ハロウィンの仮装と言われ…
魔女ならぬ魔王!!

となりました!!今年も、より多くの行事を予定しています。皆さんの笑顔の写真をたくさん撮っていきたいと思います!!

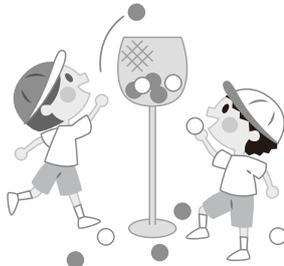


デイサービスセンターおくらの里

運動会

毎年行っている運動会を今年も開催することができました。

カッパリレー、借り物競争などの種目があり、皆様、一生懸命、競技に参加され、無事楽しい運動会となりました。



紅葉狩り ～別子ライン～



紅葉見学に行ってきました～!!! 山なので、少し肌寒い日もありましたが、おおむね天気にも恵まれました。

黄・赤・緑の様々な色の紅葉を見られ、皆様「すごくきれい」と大変喜ばれておりました。

紅葉見学中は、暖かい日が多く、きれいに紅葉していました。「来年も見に行きたいね」「思い出になった」と口々におっしゃられていました。



高齢者に多い内出血

年齢を重ねることにより皮膚が薄くなり、毛細血管も脆くなる事で「ぶつける」などの衝撃が加わらなくても「内出血」を起こしやすくなります。血液がサラサラになる薬やステロイド剤を服用されている場合は特に「内出血」を起こしやすいです。

例えば、手すりを掴むことでも手で握ることで皮膚が引っ張られる刺激が加わり毛細血管に傷が付き「内出血」を起こすこともあります。また、ベッドやトイレの移乗の際に支えてもらう力が加わることによっても「内出血」を起こしてしまうことも多くあります。

高齢者の場合、「内出血」を全く起こさないことは非常に難しいことであるとは思いますが、注意できることはたくさんあると思います。

内出血を起こさない為の対策

- ①手袋や靴下で外部からの衝撃を予防する。
- ②保湿クリームなどを使用し皮膚に潤いと弾力を保つ。
- ③入浴時に柔らかいタオルなど皮膚に優しいものを使用する。
- ④栄養をしっかり摂る。

医務・栄養だより

冬もしっかり水分補給

「おうち時間」という言葉も聞きなれたこの頃、実際にお家で過ごす時間が増えた方もいらっしゃると思います。汗をかく機会も減り、水分補給を忘れがちになっていませんか？最近、尿の色が濃くなった。何だかぼーっとする。ということがあれば、体が脱水を起こしているサインです。

私たちは汗だけでなく、排泄や呼吸からも、水分を体外に出しています。その量にして約2.5ℓになります。私たちの体内で、水分(約200ml)がつくられていますので、残りの失われた2.3ℓ分を食事から1ℓ、飲み物から1.3ℓを補給する必要があります。コップ1杯が200mlのため、1日約6杯分を目安にこまめに少量ずつ水分補給をしましょう。ただし、腎臓や心臓に疾患のある方で水分制限をされている場合は、そちらに合わせる必要があります。

日常生活における水分補給のタイミング

- のどが渴いたと感じる前：のどの渴きを感じる時点で、軽度の脱水状態になっています。こまめに水分補給を行きましょう。
- 入浴や就寝の前後：汗をかくため、水分をとるようにしましょう。冬は空気が乾燥しているため、鼻やのどの粘膜も乾燥しやすくなります。粘膜が乾燥していると細菌やウイルスなどの病原体への感染リスクが高くなるため、しっかりと水分補給をして冬を健康に過ごしましょう。

居宅介護支援事業所 おくらの里

高齢者が転倒しやすい場所とタイミング

高齢者には、高齢者ならではの転倒の原因があります。在宅介護で転倒リスクを減らすためには、転倒しやすい場所やタイミングについて理解を深めることが大切です。転倒の原因は「つまずく」「足を滑らせる、足が引っ掛かる」「バランスを崩す」「膝折れする」など油断は禁物です。

是非ご相談ください



ベッドや車椅子を借りたい



忘れっぽくなった!



一人でお風呂に入れなくなってきた



最近、歩く事が大変になってきた



家事ができなくなってきた

2F

地域密着型

特別養護老人ホーム

広瀬の里

八重桜・向日葵

敬老の日

9月19日の敬老会には、料理人が腕をふるった料理を皆さんでいただきました。

何が入っているのかしら??



最高級
会席料理
だわ!



おかわり
あるかしら?



ハロウィン

おめかしした入所者が主役の仮装パーティが今年も開催されました。

私におかし
ちょうだい!



みんなで
ハッピー
ハロウィン!!

職員と一緒に
ハイチーズ!



3F

地域密着型

特別養護老人ホーム

広瀬の里

金木犀

敬老の日

敬老の日に入所者の皆さんへ職員からプレゼントを贈りました。



早く食べたいよ～



プレゼント
ありがとう!!



何が入っているのか
楽しみ!



カワイイ
でしょ!!



ハロウィン

今年も魔女やお化けに変装したハロウィンパーティーを開催しました。

10月30日が待ち遠しいわ～笑笑

どれから
食べよう
かな♪



似合う
かしら?



ハッピー
ハロウィン





グループホームうわばら



新年あけましておめでとうございます。昨年も引き続きコロナ一色で終わりました。今年こそはコロナも終息し、以前の様に、安全で健康に過ごせる普通の日常が戻りますように祈りたいと思います。

敬老の日お食事会とプレゼント



皆さん
おめでとう
ございます



9月18日敬老の日 入居者の皆さんには美味しい巻き寿司を食べていただきました。その後ホームの生活で使っていただく食器などをプレゼントさせていただきました。皆さん大変喜ばれ、嬉しそうにプレゼントを確認されていました。

散歩



モデルさんみたいに
きれいに撮ってよ!



ちょっと寒いけど
楽しいね~♡



11月の天気の良い日 「ちょっと外に出てもいいですか」のご希望に答え、近くにある広瀬公園へ散歩に出かけました。やっぱり外に出てちょっとヒンヤリする空気に触れてみると、秋を感じられたのではないかと思います。

日常のコマ

誕生日



似てる
かな?

御家族からの似顔絵プレゼント

予防接種



先生、お手柔らかに!

習字



上手に
書けた
だろう!

久しぶりの習字ですが、きれいに書けました。

「あれ、なんだっけ？」が増えていませんか？

人は、50歳前後から「物事を覚える、記憶を脳に保存する、思い出す」という流れが滞り、「アレアレ症候群」と呼ばれる現象が起こりやすくなります。

しかし、脳を刺激し脳細胞を増やすことで、人の脳は何歳からでも向上させることができます。加齢による脳機能の低下を防ぐには「手で書くこと」が良いと言われ、手で書くという何気ない作業ですが、脳はかなり刺激されるといい、スマホやパソコンでの文字打ちには、脳の刺激はあまりないといえます。

手で字を書くことは、「集中力が増す、自分の思考を言語化して脳が働く、記憶力の維持・定着に効果的」と言われますので、手で字を書く習慣を身につけましょう。

字を書くといっても、いきなり長い文章は大変でしょうから、5行程度の箇条書き日記をつけてはいかがでしょうか。例えば「その日の天気、その日食べたもの、その日の服、その日何をしたか、一日の感想」など書くことを決め、毎日続けることが大切です。

児童養護施設 東新学園

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。

2年目を迎えた東新学園ですが、終息の目途がたえないコロナウイルスの状況もあり、招待行事や幼稚園・学校行事に関しては、中止や規模を縮小しての実施となる事が多かつたように思います。また、東新学園でも行事計画をしても中止となる事も多かつたのですが、コロナウイルスの状況を見ながら、児童が楽しめるように行事計画を練り直しながら、実施をすることも出来ました。

今年もより児童たちが日々明るく楽しく元気に過ごせるようサポートしていきたいと思えます。

東新学園職員一同

令和4年6月～12月
寄付寄贈者

- 松本 征宏様
 - 瀬野 満也様
 - 愛媛県食鳥協会様
 - 松山養鶏農業協同組合様
 - 花王(株)様
 - タカラレーベン西日本様
- お心遣い
ありがとうございました。

職員募集のお知らせ



常美会の各施設では資格や経験を問わない人物重視の採用活動を行っております。

新しい年、新年度に向けて、新しい環境で一緒に働きませんか。随時、問合せや見学を受け付けております。

- 募集職種
介護職員・看護職員・調理職員
児童指導員・保育士
- お問い合わせ先 おくらの里
TEL(0897)31-6113まで

東新夏祭り(室内での開催)



ハロウィンへ向かう児童たち



ティラノサウルス展



編集後記

2023年、明けましておめでとうございます。旧年中も関係者の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございます。定期発行の「てんぼうだい」は一昨年から夏秋号を休刊扱いとさせて頂いた。今回の発行となりました。コロナと共に暮らす生活も3年を経過し、猛威を振るった第7波を超えて、まだまだ先が見えない状況が続いています。昨年やコロナウイルスによる社会的な物価高騰など、重たい話題が多かつたように思います。

今年はずで羨望(みずのとう)と言われる年になります。この言葉は、終わりと新しいもの成長を表す「葵とウサギ」の様に飛び跳ねて、回復や好転するという意味が込められた「 equal」が巡りあつたものになります。その言葉のように、明るく縁起のよい話題が少しでもあればいいなと願わざるをえません。

法人内の施設においては、長引くコロナウイルスへの対応に良くも悪くも慣れてしまつたところもありますが、安心・安全な利用者への生活の為、日々、継続した感染対策を行っております。面会やサービス利用の面においても、ご不便をおかけしており、ご協力いただきありがとうございます。また、人材難・人材不足と言われている昨今に、ミヤンマーから新たな技能実習生が昨年、常美会に来てくれ、日々勤勉に実習をしながらも色々とは考えていなくなつたことや予想していなかつたことかも知れませんが、現実となつているご時世で、何かしらの気づきや学びを与えてくれると思います。

年頭にあつて、常美会に関わる全ての利用者ご家族、職員、関係者の皆様にとって、温かく笑顔のある一年となりますよう祈念しております。新年もどうぞ、よろしくお願いたします。

季刊誌「てんぼうだい」編集委員一同



おくらの里

〒792-0047 愛媛県新居浜市御蔵町11番23号
TEL(0897)31-6113 FAX(0897)31-6114

広瀬の里/地域密着型特別養護老人ホーム・短期入所生活介護
〒792-0047 愛媛県新居浜市御蔵町11番20号
TEL(0897)47-3367 FAX(0897)41-3338

うわばら/認知症対応型共同生活介護
〒792-0046 愛媛県新居浜市上原四丁目1番15号
TEL(0897)47-0900 FAX(0897)40-3456

東新学園/児童養護施設
〒792-0047 愛媛県新居浜市御蔵町11-3
TEL(0897)47-6145 FAX(0897)47-6146

E-mail ● okura11@okuranosato.com
ホームページ ● https://www.okuranosato.com/