

# まりあ通信

令和6年  
VOl.244

社会福祉法人まりあ 広報誌 令和6年12月10日 発行 (2か月1回10日発行)



表紙【 住宅型有料ホームまりあ より 】

## 《今月号の内容》

■特別養護老人ホームまりあ【海】【空】【郷】	1P
■グループホームまりあ 【夢】【想】【花】	2P
■ショートステイまりあ・住宅型有料ホームまりあ・サービス付き高齢者向け住宅まりあ	3P
■デイサービスセンター福さんの家・デイサービスセンターまりあ・ちっちゃなお家みづき	4P
■国際機器展・社会福祉功労者等表彰式・永年勤続表彰・小松原地区まつり・赤い羽根共同募金	5P
■特養3ユニット合同焼き芋・運動会	6P
■介護の豆知識・栄養管理室よりレシピ紹介・編集後記	7P

## 特別養護老人ホームまりあ【ユニット海】



11月は前野様が誕生日を迎えるという事で、空ユニットの穂満様と一緒に都城島津邸の菊花展を訪れました。久々の外出という事で、お二人ともとても楽しそうに展示されている菊をみて「きれいな花やねー」と喜ばれておりました。その後、近くの広場でご飯を食べて充実した時間を過ごす事が出来ました。

毎日お昼前にリハビリ体操を行っております。身体機能の維持に役立っており、皆さん頑張っておられます。

## 特別養護老人ホームまりあ【ユニット空】



☆11月に【もんじゃ焼き】を作りユニットのみんなで食べました☆

利用者様は、目の前で調理する様子を興味深げに見守りつつ香りを楽しまれ、実食の際には熱さに驚かれる場面もありましたが、皆様「美味しい」と食べられていました。黙々と口に運ぶ方もいらっしゃれば「よくわからない」といしつつお代わりをされるなど大好評の昼食となりました！



## 特別養護老人ホームまりあ【ユニット郷】



11月には、観音さくらの里の温泉に入り荒木様・寺田様が職員と外出しました！温泉にゆったり浸かり、お座敷でご飯を食べられると笑顔でくつろがれておりました。

11月半ばから、朝晩はかなり冷え込むようになってきました。やっと寒さが出てきたと思いきや本格的な冬の寒さがやってきました。

利用者様になるべく過ごしやすく、気分転換等で楽しんで頂きつつ日々送って頂けるように職員一同頑張ってお参ります！

ご家族の皆様もお体に気を付けてお過ごしください。



11月に行った運動会に向けて皆様で制作をしました。万国旗では色塗りや季節の花をかざるなどそれぞれ工夫して作って下さいました。完成すると、「よかたができたね」と喜ばれ、本番の運動会も彩ることができました。

運動会当日も職員・利用者様みなさん笑顔多く楽しんで下さる姿が見られました。



皆様体調良く運動会に参加出来、天候にも恵まれ楽しまれておりました。笑顔も沢山見られていました。また、収穫した秋の味覚のお芋を使いお芋のハンコを作り色々な色を塗って作品を作成して下さいました。



10月25日には、他部署のご利用者様と一緒にコスモスを見に外出しました。「きれいだね～」と言われながら季節のお花を堪能されていました。また、11月8日にはグループホームまりあ・ちっちゃなお家みづき合同で運動会が開催され、その事前準備として万国旗の色塗りやペーパーフラワーの作成・飾りつけなど、皆さん楽しんで取り組まれていました。運動会当日も、皆さん大きな声で応援や競技に参加され大盛況となりました。



## ショートステイまりあ



一生懸命に色塗りをされていました。「ここは何色？」と近くにいる人に聞いて塗っていました。

仲良く2人で話を楽しまれていました。ご飯も一緒にお話をしながら食べられていました。



お誕生日おめでとうございます。いつまでもお元気で過ごしてください。



職員の子供の七五三の姿に、「小さいね」「ちょっと来て見せてごらん」と話しかけておられました。



## 住宅型有料ホームまりあ

天気がとても良く気持ちのいい日曜日がありました。みんなでテラスに行き日光を浴びると、気持ちが良いね～お花が綺麗だね。」と笑顔が沢山見られとても素敵な表情でした。



お誕生日おめでとうございます。素敵なお花と果物の贈り物。今年はカーネーション。とても嬉しい表情です。



ご家族の方が来て下さり、散髪途中でパシャリ。ご家族が来られてとても嬉しそうでした。

素敵なお花を居室に飾りました。

## サービス付き高齢者向け住宅まりあ



職員と一緒に笑顔で(\*^^)v

クリスマスバージョンに変わりました。

季節に合わせた壁面に変えて楽しんで頂いています。

朝夕は、かなり冷え込んできましたが昼間は日差しが、とても暖かくて気持ち良いです。散歩に最適ですね。



## デイサービスセンター福さんの家

今年の秋は、本当に雨の多い秋でした。やっとお天気に恵まれ過ごしやすい日中は、庭に出て体操をしたり、レクリエーションでボール投げをしたりして、楽しく過ごしました。日向ぼっこも気持ち良かったです。ドングリを拾い、「珍しいね」と喜ばれる利用者様も居られました。10月24日は泉ヶ丘中学校の生徒さんが実習に来られ、利用者様と交流をしました。皆さんの顔が生き生きとして、孫さんを見ているように嬉しそうでした。生徒さんが考えたクイズやゲームを楽しめました。



宮崎県介護福祉士会の広報誌の表紙に応募したところ利用者様と近所の犬との写真が選ばれました。

温かみのある写真で、好評だったとの事です。デイサービスセンター「福さんの家」を紹介して頂き、広く知ってもらえて良かったです。



## デイサービスセンターまりあ

今年は暑い日が続き紅葉時期も遅かった為、何か秋を感じられる活動を行おうという事でまりあ農園で収穫したさつまいもを使って、調理活動を企画致しました。

10月はさつまいもチップス、11月は郷土料理のガネを利用者様と一緒に作りました。ガネはその見た目が“かに”に似ていることから鹿児島の方言で「がね」と言うそうです。おやつのお時間にお出して秋の味覚を感じて頂きました！



## ちっちなお家みづき



みづきでは来年の干支の創作を行っています。来年は蛇年なので蛇の壁画を作っています。花紙を小さく丸め貼り付けていきます。皆様、出来上がっていく蛇を見て「凄いね！」と喜ばれていました。

来年1月で100歳になる利用者様です！  
いつもニコニコされておりとっても  
お元気な方です♪♪



## 国際機器展・視察研修

10月2日から2泊3日で、関東方面に国際機器展と外部視察研修に行ってきました。  
外部視察研修では、下記の3カ所事業所を視察させていただきました。

- ・株式会社エムダブルエス日高 日高デイトレセンター(群馬県)
- ・ランダルコーポレーション・デイサービス安心おせわ〜く広場(埼玉県)
- ・社会福祉法人合掌苑(東京都)

今回、国際機器展では、機能訓練や通信機器等の業者から直接説明を聞くことができ、福祉用具が進歩していることや、通信技術により働く人だけでなく、介護を受ける方へも負担軽減がなされていることを知ることができました。

外部視察研修では、事業所の特長などの説明をうけ、地域との関わりや事業者の取り組みなどを学ぶことができました。働きかたへの取り組み方や、様々なサービスの提供の仕方があることを知り、とても良い刺激を受けました。



## 都城市社会福祉功労者等表彰式

10月7日都城総合文化ホールにて都城市社会福祉功労者等表彰式が行なわれ、当法人から職員の蓑部まゆみさんが表彰されました。

長い介護経験から同僚や施設利用者様からの信頼も厚く、後輩の育成や事業所のサービス向上に寄与されました。おめでとうございます。



🌸ひとこと🌸

今回表彰をいただき大変驚いております。  
これまで介護の仕事をしてこられたのは若い皆さんの優しさと思いやりのおかげです。  
誠実さをモットーにこれからも頑張りたいと思いますので  
よろしくお願い致します。

## 永年勤続表彰

10月に永年勤続表彰が行われました。  
長年、社会福祉法人まりあに勤めてこられた  
お二人です。これからも宜しくお願いします。



勤続10年  
中村ひとみさん



勤続10年  
雀ヶ野 尚樹さん

## 小松原地区まつり

10月19・20日に小松原地区まつりが開催されました。  
作品展示コーナーへ展示させていただき、壁画や灯ろうなど素敵な作品が集まりました。また、当法人よりリハビリ体操や脳トレを実施し、たくさんの方が参加して下さいました。



## 赤い羽根共同募金

都城市共同募金委員会より永きに亘り募金運動へ取り組んでいたことに際し、表彰状を頂きました。

「共同募金」の寄付によって、都城市内の社会福祉協議会や地域サロン等、様々な福祉活動団体などに助成されています。

今後も様々な活動に使って頂けるよう募金活動に取り組んでまいります。



## 特養3ユニット合同 焼き芋



3ユニットで協力して焼き芋を作りました！利用者様がお芋をアルミホイルで包み職員が炭火で焼き上げました。皆様、温かくて甘い焼き芋を「美味しか」とニコニコしながら召し上がっていらっしゃいました。ワイワイと炭火を囲み、秋の味覚を堪能しながら楽しく賑やかな時間を過ごすことができました！



## 運動会

### デイサービスセンターまりあ

毎年恒例となった運動会を今年も開催致しました！皆様準備運動をしっかりと行い、玉入れやボール引張りリレー等の競技に一生懸命挑まれました！

皆様競技に慣れてこられたのか玉入れではお砂味が全部籠に入る勢いでビックリでした。今年は紅組の勝利で幕を閉じ、メダル授与では紅組の利用者様が嬉しそうにメダルを眺めておられました♪



### グループホームまりあ・ちっちゃなお家みづき



グループホームとみづき合同の運動会が開催されました。体調管理をしっかりと皆様参加下さいました。パン食い競争や紐巻競争など行われ、普段では見られないとても楽しそうな良い表情されていた事が印象になった一日でした。

ご家族も応援に来られ、職員と一緒に二人三脚などの競技にも参加され盛り上がりました。



## ヒートショックについて

### ・ヒートショックとは～

温かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって起こる健康被害です。気温が下がる冬場に多く見られ、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こり最悪の場合死に至る事もあります。



### ・ヒートショックを起こしやすい人とは？～

- ① 高齢者(65歳以上)の方
- ② 生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病)の薬を飲まれている方

### ・ヒートショックを防ぐ対策～

- ① 脱衣所や浴室、トイレを暖める。
- ② シャワーを活用してお湯をはる。
- ③ 食後すぐの入浴や、飲酒後、服薬後の入浴を避ける。
- ④ 温度設定は41℃以下にする。
- ⑤ こまめな水分補給をする。



### ・ヒートショックが起きた場合の対処法～

軽度の場合…転倒に気をつけながら、その場にゆっくり座る。しばらく経ってもめまいが落ち着かないようであれば、119番に通報する。

重度の場合…発症者を発見したら、すぐに大きな声で助けを呼び119番に通報する。意識がないからといって、むやみに揺さぶったりするのは禁物。

## 栄養管理室よりレシピ紹介 「ぱりぱりポットパイ」



餃子の皮 4枚  
 オリーブオイル 小さじ1  
 粉チーズ 小さじ1/2  
 詰める具材  
 じゃがいも 1(125g)  
 バター 5g  
 小麦粉 大さじ1/2  
 ★ミックスペジタブル 10g  
 ★コンソメ 小さじ1/2  
 ★塩コショウ 少々  
 ★牛乳 100cc

- ① じゃがいもを加熱し、マッシャーで潰します。
- ② 溶かしたバターをなじませ、小麦粉を加えてよく混ぜます。さらに、★を加えて混ぜ合わせます。
- ③ ラップをかけてレンジ600w3分加熱します。
- ④ 耐熱容器に移します。
- ⑤ 餃子の皮1枚の両面に水を薄く付けて容器にかぶせ、餃子の皮をもう1枚重ねます。
- ⑥ 表面にオリーブオイルを塗って粉チーズを振り、トースターで2分30秒焼いたら完成です。

### 《編集後記》

日暮れが早い季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は「食欲」「スポーツ」「芸術」の秋と言える記事が揃いました。今年は紅葉の時期が短くあっという間に冬の到来となりましたが、部署ごとに秋を感じる行事が行われておりました。いよいよ今年も残りあとわずかとなります。寒さが厳しくなり、感染症も流行る季節になりますので、しっかりと休息をとりながら体調を崩されない様にお過ごし下さい。素敵な年末をお過ごし下さい。

【 デイサービスまりあ : 北原 】

社会福祉法人まりあ 広報誌 まりあ新聞 Vol.244

- 発行日:令和6年12月10日
- 都城市志比田町9573番地の1
- 編集/発行:まりあ広報部会
- 電話:0986-46-2727



\*右側のQRコードを読み込むと社会福祉法人まりあのホームページが表示されます。

\*掲載しております写真等につきましては、個人情報同意のもと掲載させていただいております。