

# まりあ通信

令和 7 年

VO I .249

(平成 14 年より発行)

社会福祉法人まりあ 広報誌 令和 7 年 8 月 10 日 発行 (2 か月 1 回 10 日発行)



表紙【 デイサービスセンター福さんの家 】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 |
| ■中堅研修・救急法研修・スマイルカフェ祝吉                     | 5p |
| ■避難訓練・大根田まつり・施設介護実習の受け入れ                  | 6p |
| ■介護の豆知識・栄養管理室より・編集後記                      | 7p |



7月は七夕に3ユニット合同で食事会を行い、海ユニットでは天ぷらを揚げました。6月に植えたナスとピーマンを収穫し、皆様に召し上がって頂きました。普段と違った食事メニューを頂き皆様、喜ばれていました。



海ユニットでは7月の初めにうなぎを頂きました。「暑い時期はうなぎを食べると元気になるね」「久しぶりだから美味しい」などと話しながら、召し上がられていました。まだまだ暑い日が続きますが、ご利用者様が喜んで下さる企画を考えて行きたいと思えます！

### 【ユニット空】

6月の父の日はチョコケーキ作りを行いました☆利用者様には混ぜるのを手伝っていただいたりして皆様が見守られる中とても美味しそうなお菓子ができました。切り分けるときは「早く」「待ってるよ！」と待ちきれないといった様子で楽しみにされる方もいらっしゃり、口周りにチョコレートをつけながら美味しそうに味わっていらっしゃいました。



7月の七夕には3ユニットで食事会を開催しました☆空ユニットでは利用者様と一緒にちらし寿司を作りました。混ぜたりうちわで仰いでいただきながら時々つまみ食い(笑)をしつつ、色鮮やかで美味しそうなおちらし寿司が出来上がりました。他ユニット作の料理も並び、豪華で楽しい昼食となりました。

### 【ユニット郷】



7月7日の七夕に向け飾りを作り、大切な願い事を込めた短冊を飾らせて頂きました。「どんな願い事にしようかね」「七夕ね、きれいやね」と会話も弾み笑顔がみられ、楽しい時間となりました。  
☆☆☆皆様の願いが届きますように☆☆☆

7月の行事七夕まつりでは、ユニット合同で、たこ焼き、天ぷら、ちらし寿司、餃子、豚汁、じゃがいも餅等のスペシャルメニューをご用意し、お召し上がり頂きました。職員も真心込めて調理致しました。皆様から「いっぱい食べて嬉しい」「美味しいね」と言ったお声を頂き、職員にとっても、日々の支援の励みとなる大切な時間となりました。

## グループホームまりあ 【ユニット夢】



元気で美味しい物が一杯食べれますように



夢ユニットは七夕に向けて短冊に皆様で願い事を書いたり飾りつけを一生懸命行いました。普段なかなか字を書く事が無い方もペンを握り、見本を見ながら丁寧に書いて下さいました。七夕飾りも「ここがいいかな」と位置を確認しながら素敵に飾り付けて下さいました。暑い日が多い中でも皆様元気に体を動かされたり、外に散歩に行かれたりされ、楽しく過ごされています。感染症や熱中症に気をつけつつ、皆様と楽しめるような行事を今後も計画して参ります。

## 【ユニット想】

今夏は6月に梅仕事を行いました。梅の種取り塩漬けをお手伝い下さいました。自家製の梅干しを楽しみに待っています。7月に入り七夕の飾りや短冊へ願い事を書いて頂きました。

厳しい暑さが続くと食欲もなくなりがちですが、体調を崩されないようしっかり栄養を取って頂き元気に夏を乗り越えたいですね。



## 【ユニット花】



涼しい時間帯に日向ぼっこを兼ねて職員と一緒に散歩行きました



グループホーム花ユニットでは、7月7日の七夕に向けて七夕飾りや短冊に願い事を書いていただきました。皆さん楽しまれながら七夕飾りを作っておられました。

また、「毎日健康でありますように」「皆で楽しい日々を」「いつまでも明るい日々が続きますように」など、心のこもった温かい願い事が沢山集まりました。

## ショートステイまりあ



今回はレクリエーションの一環として、おやつ作りを行いました。ホットケーキを作りました。調理の段階から利用者様にもお手伝いをお願いし、楽しそうな表情で手伝われている様子が見られました。好きな果物やクリーム等、好きなトッピングも選ばれホットケーキの味にもご満足いただけた様子でした。

また、別の日にはパズルに挑戦されました。久々に挑戦したパズルは、ピースが上手くあわず悪戦苦闘され、職員の手も少し借りながら取り組まれていました。完成した際には嬉しそうにされている様子も見られました。

## 住宅型有料ホームまりあ



デイサービス等がお休みの利用者様は、同じテーブルを囲んでゲームや読書をしたり、お茶を飲んだりとゆっくり過ごされています。皆様の自宅として、このような穏やかな日常の風景を大切にしていきたいと改めて思いました。

ご家族様より、大きなスイカを頂き皆で頂きました。「甘くて美味しい！」ととても喜ばれておりました♪

## サービス付き高齢者向け住宅まりあ



サ高住の建物周りに植栽してあるブルーベリーが実りました。毎年もたくさんの実をつけてくれています。また、今年は中庭には朝顔を育ててみました。葉は屋根に届きそうなほど茂っていますが、花はまだなようです。「早く咲かないかな。」と皆様楽しみにされています。

## デイサービスセンター福さんの家

毎日が猛暑ですね☆福さんの家では手作りの梅ジュースや経口補水液を作り、熱中症予防に努めています。利用者様が過ごしやすいように室温・湿度を見ながらエアコンの調整を行っています。

日中、皆様は個々に取り組みをされ、職員との交流も楽しんでいます。7月は七夕にて短冊に願い事を書いて笹に飾りました。皆さん「健康」や「家族の幸せ」など思いを込めて書かれていました。毎年恒例の浴衣を着ての写真撮影も行いました。男性の方は仁平さんを着て頂き、凄くお似合いになっていました。着物に触れる機会が少なくなっているので皆様とても喜んでくださいました。

### 経口補水液の作り方

水	1L
塩	3グラム
砂糖	40グラム

柑橘の果汁をお好みで入れると  
美味しく頂けます



## デイサービスセンターまりあ

7月といえば「七夕」ですね。街などで七夕飾りを見かけると、夏の訪れを感じます。デイサービスでも利用者様に七夕飾り作りと短冊に願い事を書いて頂きました。「元気すごせますように」「長生きできますように」「デイサービスに元気でいきますように」などと皆さんのたくさんの思いと願いが込めてありました。

皆様の願い事が叶いますように職員一同お祈りいたしております。



## ちっちゃんお家みづき

みづきでは、隔週の曜日に分けて脳トレーニング、制作、外に出て散歩、運動を行っています。制作では、来年度のカレンダーを利用者様に色を塗ってもらいながら、制作しています。脳トレーニングや、運動では、職員と一緒に卓球や言葉遊びオセロゲーム等をされ皆様笑顔で楽しんでいます。

7/7が七夕であったので、みづきでは利用者様に短冊にお願い事を書いて頂き、笹に飾り付けも一緒にして下さいました。皆様、短冊に「いつまでも元気でいられますように」「みんなと仲良く過ごせますように」等のお願い事を書かれておりました。



## 中堅職員研修

6月17日、まりあ内職員中堅研修にて、株式会社ミキ様より福祉用具についての研修をして頂きました。

利用者様それぞれに合った福祉用具の選定の仕方など学ばせて頂き、実際に持って来て頂いた車椅子やティルト式車椅子(※)の操作方法なども学ぶことができました。

実際に乗って体験する事もでき、『この角度だと乗りにくい』『これだとお尻が痛くなる』と気づく事ができ、とても良い体験となりました。



※ ティルト式車椅子：座面と背もたれが一緒に傾くことができる車椅子。

## スマイル・カフェ祝吉

7月19日に祝吉地区スマイル・カフェが開催されました。今回は、小規模多機能ホーム一休庵にてソーメン流しを行いました。祝吉地区公民館にてソーメンやおにぎりを準備し、フルーツ・トマト・ゼリーもトッピングしました。一休庵の利用者様や夢学舎の生徒6名も参加され、賑やかに行なわれました。普段あまり食べられない方も、たくさん食べられ職員の方もビックリされていました。皆で楽しみながらの食事は食欲も出るようです。次回は、デイサービスセンター福さんの家で焼き肉が行われます。

また、7月9日には祝吉地区公民館主催のミニバレーボール大会が計画されていましたが、会場の都合により、中止となり、交流会のみ開催され、大会は無かったです。空想の会話を楽しみ「あの時のサーブは良かったよ」など会話が弾みました。年々参加者が減り、若い方の参加が無くなってきたと話されていました。福さんの家では地域活動に積極的に参加しながら、これからも交流を深めて参りたいと思います。



## 避難訓練

令和7年6月26日にデイサービス・グループホーム・みづきの避難訓練を行いました。デイサービス側・厨房からの出火を想定した訓練でした。他部署の職員の協力を貰いながら、実際に利用者様も一緒に避難して頂きました。また消火器の使い方を体験できたことは、大変有意義でした。

今回のことを単なる訓練に終わらせず、訓練を通して得られた学びを今後の防災対策に活かすことが重要だと思います。また日頃から防災グッズの準備や避難経路の確認などの大切さを改めて再認識出来ました。



## 救急法研修

7月15日、新人・中途採用職員を含む13名の職員を対象に普通救命講習を、まりあの地域交流センターにて行いました。

なぜ救急法を学ぶのか、胸骨圧迫はどうやって行うのか、AEDの使用法等、講習と実技を行ないました。実際に人が倒れている場面を想定し、助けを呼ぶ・胸骨圧迫開始・AED装着・交代で胸骨圧迫を継続するという一連の流れを研修参加者全員で繰り返し行いました。

新人職員の方は初めて行う胸骨圧迫に戸惑いながらもゆっくり繰り返し行う事でちゃんと行えるようになりました。8・9月も開催します。いざというときに落ち着いて対応できるようにしっかり学びたいと思います。



## 大根田まつり



7月20日に、大根田地区祭り(六月灯)が開催され、当法人からも、前日の準備、当日のお手伝い、片付けに参加・協力させて頂きました。当日は生憎の空模様で開始直前まで雨が降っていた影響もあり、例年よりは参加者が少ない状況だったようですが南洲太鼓の演奏や踊り、子供たちのラムネ早飲みなど行われ、最後は大人から子供まで参加した腕相撲大会で会場は大盛り上がりでした。出店も焼きたての焼き鳥販売や、焼きそば、かき氷など賑わっていました。まりあの利用者様も踊りに参加されたり、家族と記念撮影をされたりと楽しんでおられました。



## 施設介護実習の受け入れ

毎年5月頃から12月頃までの間に中学校や高校、専門学校などからたくさんの学生が実習に来られます。6月から8月にかけては特に多く、今年は櫻美学園高等学校看護専攻科・都城コアカレッジ介護福祉科・日章学園高等学校・都城高校福祉科・小松原中学校の5校から計16名の学生さん達が看護実習や介護実習、職場体験に来られています。実習や職場体験は来る方も受け入れる方も、得るものの多い大変重要な機会となっています。

- ・看護や介護を学ぶ学生: 実際の介護・看護の様子を見学・実践する場。
- ・職場体験に来られる学生: 社会とは、働くとは、介護とは実際どうなのか肌で感じる機会。
- ・実習受け入れる事業所: 自分達が普段行っている業務や介護動作の意味や目的を改めて確認する機会。
- ・利用されている方々: 孫やひ孫のような学生達とコミュニケーションを思う存分に楽しむ機会。



## 介護の豆知識

介護は大変な事も多く、苦勞されている方も多いかと思ひます。介護する側が、介護される側に対し「一緒にいて安心できる関係」が作れれば、介護の苦勞が少しは軽減できるかもしれません。

今回は、介護で役立つコミュニケーション豆知識を3つご紹介致します。ぜひ参考にされてみて下さい！

### 【その1】 共感のひとことが信頼のカギ

- 「大変ですね」「わかりますよ」と相手の気持ちに寄り添う言葉をかけるだけで、安心感がアップします。
- 言葉や行動を否定せず、まずは受け止める姿勢が大切です。

### 【その2】 話すときは“ゆっくり・はっきり・簡単に”

- 難しい言葉は使わず、短くわかりやすい言葉を心がけましょう。
- 表情・ジェスチャー・紙に書くなどの視覚的サポートも効果的です。

### 【その3】 信頼は日々の“態度”から

- 笑顔・あいさつ・丁寧な言葉づかいで、第一印象を良くすることがポイントです。
- うなずきや相づちで、「ちゃんと聞いてますよ」のサインを送りましょう。



ワンポイント！：「話すこと」より「話を聞くこと」が一緒にいて安心できる関係をつくる近道です！

## 栄養管理室より

## 【かぼちゃの煮物】

### 材料(2人分)

- ・かぼちゃ 1/4 個
- ★料理酒 大さじ 4
- ★さとう 大さじ 1と1/2
- ★しょうゆ 大さじ 2
- ・水 適量
- ・オリーブオイル 大さじ 1

- ① かぼちゃのワタをとり皮をむき、大きめ一口大に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、①を2～3分炒める(直径20センチ弱の鍋を使用しています)
- ③ ②が半分より少しかぶるくらいの水と★を入れ10分位煮る。
- ④ 柔らかくなっていれば出来上がりです。



皮の部分を全部むくのではなく、少し残すと色がきれいです。

### オリーブオイルの5つの健康効果

1. **心臓の健康を守る**:オリーブオイルに含まれるオレイン酸の一種・リノール酸には、悪玉コレステロール(LDL)を減らし、善玉コレステロール(HDL)を増やす効果があり、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを減らすことが期待できます。
2. **脳の健康をサポート**:豊富に含まれるポリフェノールの抗酸化作用により脳細胞の酸化を防ぎ、認知症予防に効果があるとされています。また、オレイン酸は脳の神経細胞の成長を促進する働きも持ちます。
3. **美肌効果**:オリーブオイルに含まれるオレイン酸やビタミンEはシワやたるみなどの老化を防ぐ美肌効果があります。
4. **消化を助ける**:胃腸の動きを活発にし、消化を助ける効果があり、便秘解消にも効果があるとされています。
5. **骨粗しょう症予防**:オリーブオイルに含まれるカルシウムやビタミンDは、骨の形成を促進する効果があるとされています。

### 《編集後記》

猛暑が続き、全国では熱中症注意報が出ています。事業所では毎日、水分補給用の飲み物等の提供や室温・体調管理に努めております。掲載の写真でも、お分かりの様に皆様とても生き生きと元気にお過ごしいただき、職員一同とても喜んでおります。皆様の大切なご家族をお守りしてこれからも通信で見えていただければと思います。

【 デイサービスセンター福さんの家 】

### 社会福祉法人まりあ 広報誌 まりあ新聞 Vo1.249



- 発行日：令和7年8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

- \* 上記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。