

# まりあ通信

令和7年  
VOI.247

社会福祉法人まりあ 広報誌 令和7年4月10日 発行 (2か月1回10日発行)



表紙【 グループホームまりあより 】

## 《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 |
| ■入社式・主任研修・避難訓練                            | 5P |
| ■霧島ファクトリーガーデン外出・卒塾式・都城泉ヶ丘高等学校附属中学校・節分     | 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】



2月は利用者様と一緒にホットケーキ作りを行いました。皆さん、一生懸命材料を混ぜたり、ホットプレートで生地を焼いたりされて、とても美味しいホットケーキが出来ました。

3月は誕生日会を行い、ケーキを食べました。バースデイソングを歌って、誕生日をお祝いし、皆さん「美味しかったよ」と喜ばれていました♪

## 特別養護老人ホームまりあ【ユニット空】

2月の誕生日会ではカップのチョコケーキを作ってお祝いしました。利用者様がクリームで飾りつけをされたケーキは、濃厚な味わいをしており、皆さま美味しそうに堪能されている様子でした。

3月は塩ちゃんこ鍋を作りました。皆で一つの鍋を囲み、いい香りに空腹を刺激された利用者様は、気に入られたご様子で、汁まで飲み干されたり、お代わりをされるなど沢山召し上がっていらっしゃいました。



## 特別養護老人ホームまりあ【ユニット郷】



3月は、まだ厳しい寒さが続いておりましたのでご利用者様に“ほっと”して頂きたくおでん会を開催しました！

皆様、ぱくぱくと勢い良く食べられており、ご好評いただきました！ちょうど開催した日は、かなりの寒さがありましたので、温かいものを沢山の方と一緒に召し上がる事で心も体も温かくする機会を作れたと思います。

昨年度は本当にありがとうございました。本年度も郷ユニット職員一同、ご利用者皆様に心穏やかに楽しく過ごして頂けるよう日々邁進して参ります！

季節を感じていただけるイベントや誕生日会などの様子をまりあ通信でも発信していければと思います。

改めまして、令和7年度もどうぞ宜しくお願い申し上げます。





春ののどかな日に、お茶会をしませんか？と、準備のお菓子作りからご参加いただきました。

今後も、季節を感じて頂けるような行事を計画して、利用者様に楽しんで頂けるように工夫してまいります。



3月は、季節感を感じて頂きたく、お茶会に利用者様をお誘いいたしました。羊羹作りにも参加して頂き、皆様、美味しそうに召し上がられていました。

また、お花見にも神柱公園に行き、残念ながら桜は開花していませんでしたが、近くで植木市をされており、植木を真剣に見られていました。

季節が感じられる行事を行いたいと思います。今年度もよろしくお願いたします。



3月は米麴をつかった昔ながらの甘酒作りを行いました。「美味しいのが出来るといいね」「昔はよく作ったのよ」と、懐かしそうに、楽しんで作っておられました。お茶の時間にお出しすると「懐かしいね」「体にいいからいいね～」と笑顔が多く見られました。また、ひな祭りではお茶会を開催しました。お抹茶を点てると、「昔していたのよ」と話をされながら楽しんでおられました。



## ショートステイまりあ



プロジェクターで映画鑑賞をしました。真剣に観られていました。

節分で豆まきをした後にホットチョコレートを作りました。皆さんと一緒に作り、美味しくおやつに頂きました。



良い天気。中々外に出る事がないので日向ぼっこをしながらパズルをしています。明日もいい天気だといいなー



## 住宅型有料ホームまりあ



月日が経つのは早く、もう3月が過ぎてしまいました。気温が真夏日の日もあれば、風が冷たく寒い日もあり、寒暖差が激しくなってきました。外の景色を眺めながら「風が強いね～。もうそんな時期かな。」と去年を振り返りながら、笑顔でお話をされる場面がとても暖かく感じました。皆様、体調に気を付けながら日々過ごしておられます。

## サービス付き高齢者向け住宅まりあ



まりあの敷地内の桜やミヤマツツジが咲きました。この日は少し肌寒い日でしたが、花を眺められて、「綺麗やね。」と、喜ばれていました。また、利用者様の居室から見える花を話題にされている時もあります。

どの時期に、どんな花が咲くのか利用者様と天気の良い日に探していけたらと思います。



## デイサービスセンター福さんの家

4月に入りやっと暖かくなりました。庭の草木も彩りよく、花壇の花が生き活きとしているのを見ると元気がでます。梅の花は終わりましたが、今年は沢山梅の実が付きそうです。梅ジュースや梅干しを作るのを楽しみにされています。桜の木もつぼみを持ち、花が咲くのを皆さん心待ちしています。桜が咲いたら木の下でお花見をしたいと思います。

3月は毎年7段飾りのひな人形を飾りお祝いをしました。ひな人形を手に取り微笑まれるご利用者や「初めて見た」と喜ばれる方もいらっしゃいました。小さい頃の思い出や子供さんたちの話など懐かしそうに話されていました。また、活動にてボール投げを楽しまれ他者との交流に繋がりました。



## デイサービスセンターまりあ



春のお彼岸の季節となりました。急に寒くなる事もありましたが、暖かな陽気も増え、春らしくなってきました。デイサービスセンターまりあでは利用者様と一緒に牡丹餅を作りました！

食べる時期により春彼岸は「牡丹餅」、秋彼岸は「お萩」と呼ばれるそうで、その時期に咲く花が名前の由来となっているそうです。材料はどちらももち米です。炊き立てで熱々のもち米も慣れた手つきで丸められ、きな粉をまぶして頂きました。おやつのお時間にお出ししましたが「美味しい！大好物なの」と嬉しそうに召し上がっておられました。



## ちっちゃなお家みづき

まりあ周辺のお花を見に行きました✽「綺麗な花だね」と笑顔で言われ鑑賞していました。「また連れて行ってね」と言われていました。



気持ちがよかね

屋前のみづきにてラジオ体操をしました。「気持ちがよかね」と言われ職員の真似をして体操をされていました。



## 令和7年度入社式を行いました

4月1日、社会福祉法人まりあ入社式が執り行われ、令和7年度は高校卒業者4名、専門学校卒業者1名の5名が入社しました。

芝理事長の訓示の後、辞令交付を受けました。辞令は一人ひとり手渡しされ、緊張した面持ちでした。

入社式後は新人研修を行いました。

理事長、副理事長より講話があり、まりあ設立への思いを学ぶ機会となりました。これから社会人として経験を積み、専門性向上やスキルアップを目指して共にやりがいを持って成長に期待したいと思います。



## 主任研修【相談業務の対応・実践研修】

令和7年2月5日(水)に主任研修【相談業務の対応・実践研修】を行いました。

今回の研修はシリーズ化した研修になっており、第3回目は実際に相談に来られた際(様々なケース)の対応2人ペアで行いました。

### 研修の目的

- ① 相談者の質問等に対し、適切な対応が出来るか
- ② 相談者の心情面を汲み取りながら情報収集を行い、まりあ全体を考えながら案内や紹介が出来るか
- ③ 主任に必要な分析力、折衝力を身に付け、育成力につなげていく

年間を通し、シリーズ化しながら行った新しい試みの研修でしたが、主任としての育成にもつながり、実践の場で活かす事が出来る研修になったと思います。

来年度も、更なるまりあの発展と質の向上の為、研修自体も様々な工夫をしてまいります。



## 避難訓練（特養側建物・ショートステイ）を行いました📱



2月22日に特養側建物(ショートステイ)の避難訓練を実施しました。

日中帯でショートステイの洗濯室からの火災を想定し、利用者様も一緒に避難して頂きました。

初期消火失敗から消防署へ連絡し、他職員へ協力を貰いながら、利用者様を避難し居室の中に残っていないかの確認を行います。避難後に消火器の使用方法についての講習を行いました。

ご家庭でも防災グッズの準備をしておくといいかもしれないですね。

●水、(1日3ℓ)、食料品(レトルト食品)、衛生用品(ティッシュ)、携帯トイレ、照明器具(懐中電灯)、医薬品、季節用品、個人の必需品、小物類、情報収集ツール (最低3日分が理想)

## 霧島ファクトリーガーデンに外出しました



霧島ファクトリーガーデン内にあるパン屋さんで買い物をしたり、散歩をしたりして気持ちのいい時間を過ごせました。神社でお参りもでき、皆さまとても喜ばれていました。

## 夢学舎の卒塾式がありました



今年度は8名の塾生が卒塾になりました。祝吉小学校の校長先生からお祝いの言葉を頂き、緊張している生徒達でした。

一年間、週一回の塾ですが勉強はもちろん、人との交流や先生との信頼関係を学びました。地域で取り組まれているスマイルカフェに参加して、地域の方との交流も行ってきました。

## 都城泉ヶ丘高等学校附属中学校の学生の皆さんから寄せ植えをいただきました🌸

以前デイサービスに体験学習に来て下さった学生の皆さんより、素敵な寄せ植えのお花を頂きました！学生さん自ら花を選んで寄せ植えして下さったとの事で添えられたメッセージもとても嬉しく思いました。利用者様も色鮮やかな花を眺め、「綺麗だね」「可愛いね」と楽しげに話していらっやいました。



## 節分の豆まきをおこないました👹

### ～デイサービスセンターまりあ～

今年もデイサービスに鬼がやってきました！利用者様はある人は気合十分に、ある人は笑顔で豆(新聞ボール)を鬼に投げつけておられました。後ほど鬼に感想を聞くと「勢いの強い良い豆(球)だった」そうです。十分に厄除けできた様ですね！今年も皆様元気に過ごして頂きたいです！



### ～グループホームまりあ～

節分の日に豆まきを行いました。鬼に扮した職員を怖がられる方、楽しそうに一緒に手拍子をされる方など様々な反応が見られました。

豆まきの後は、皆さんでおやつに豆やチョコレートを食べることで季節を感じておられましたが、年齢の数まで食べるのは難しいと皆さん仰っておられました。今年も楽しい厄除けが出来ました。



### ～特別養護老人ホームまりあ～

鬼に扮した職員が利用者様一人一人に襲いかかると、リアルな鬼のマスクに驚かれ、豆(落花生)を必死に投げの方や笑顔で歓声を上げながら鬼に対峙する方もいらっやいました。



楽しいな雰囲気にも逃げ出し福を沢山呼び込めたのではないのでしょうか。



### ～ショートステイまりあ～

怖くて可愛い鬼が来ました。豆の代わりに投げやすく柔らかいボールを投げて鬼退治！中々逃げない鬼！近くまで鬼が来て怖がられていました。



皆さんで協力してやっと鬼もいなくなりました。厄除けも出来た所で元気に過ごし、良い事があるといいですね。



## ☀️ 日 光 浴 ☀️

寒さも和らぎ、太陽の下で過ごす機会が増えて来ると思います。  
そこで今回は日光浴の効果についてご紹介いたします。



### ☀️ 日光浴で病気予防

日光浴をすることで、体内でビタミンDが作られます。ビタミンDはカルシウムのバランスを整え、骨の健康を保つ効果があり、骨粗鬆症や認知症予防にもなると言われています。

### ☀️ 日光浴で脳内のセロトニンを増やす

脳内のセロトニンを増やす効果があると言われています。このセロトニンとは神経伝達物質のひとつで、別名「幸せホルモン」とも呼ばれています。セロトニンが分泌されることでストレスが軽減されます。効果として、うつ病や睡眠障害、パニック障害などの改善に役立つ場合があります。

### ☀️ 日光浴で体を温める

人間の平均体温は36.5度～37.1度とされています。日光浴や運動によって体温が1度上昇すると、通常時と比べて免疫力が最大5～6倍になるともいわれています。また、手のひらを日光に当てるだけでも効果があります。手のひらを上に向けて、冬場は30分程度「手のひら日光浴」を行ってみましょう。



栄養管理室よりレシピ紹介

## 「 菜の花の梅ごま和え 」



### 《 材料 1人分 》

菜の花 1/2 束  
梅干し 1 個  
★めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ 1  
★白ごま(すりごま) 大さじ 1/2  
★砂糖 少々  
★ポン酢 少々

### 《 作り方 》

- ① お湯を沸かし、洗った菜の花を茎から鍋に入れて茹でます。
- ② 冷水に浸し水気を絞ります。
- ③ 3、4 cm幅に切ります。
- ④ ボウルに菜の花、種を外して包丁でたたいた梅肉、★の調味料を混ぜ合わせて完成です。

梅と胡麻の香りに菜の花の苦みがよく合う一品です♪ 是非ご参考ください。

### 《 編集後記 》

吹き抜ける春風が心地よい季節となりました。  
皆様、お元気にお過ごしでしょうか。  
新年度を迎え、新入職員や人事異動による新しい部署で、気持ち新たに迎えた職員もおります。  
今後も利用者様へのより良いケアの提供が行えるように精進してまいります。  
今年度もよろしく願いいたします。

【 ちっちゃなお家 みづき : 前田 】

社会福祉法人まりあ 広報誌 まりあ新聞 Vol.247

- 発行日:令和7年4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、個人情報の同意のもと掲載させていただいております。