

まりあ通信

令和7年
VOL.246

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



表紙【 ちっちなお家みづきより 】

《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・ちっちなお家みづき	4P
■避難訓練・新人研修・祝吉スマイルカフェ・みやこんじょハーモニカ教室	5P
■赤い羽根共同募金・わくわくワゴン・まりあ農園・成人式	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】



お正月は、門松と一緒に写真を撮りました。元旦のお昼は、豪華なおせち料理を食べられました。職員と一緒に、利用者様もお正月の歌を歌いながら楽しい時間を過ごされました。

12月はクリスマスパーティーで利用者様と一緒にケーキを作りました。皆さん真剣に取り組んでおられ、味もとても美味しかったと喜ばれておりました。

特別養護老人ホームまりあ【ユニット空】

お正月には、天気の良い日に門松と写真を撮り、元旦の昼食では【おせち】を食べました。皆様、豪華なお料理に舌鼓を打ちながら穏やかに新年の始まりを迎えられました。



明けまして
おめでとうございます



次はカニを食べよう…



10日には、3ユニット合同で【たこ焼き&焼きそば】を作りました。皆様、出来上がる様子を目で楽しみつつ、広がるソースの香りで食欲を刺激されたのか嬉しそうに「美味しかあ！」とばくばく沢山召し上がられていました。



特別養護老人ホームまりあ【ユニット郷】



1月に荒木様、森様、久松様がお誕生日を迎えられました。おめでとうございます！
3ユニットの皆様で集まり一緒に楽しくお祝いました。

たこ焼きと焼きそばをご利用者様にも手伝って頂きながら作りました。皆様、たこ焼きづくりを「楽しみやね」、「お腹がすいたね」とわくわくしながら興味津々に見学されておりました。いざ食べ始めるとおかわりされる方がほとんどで「美味しいねー」と大好評でした！

今後も楽しく和やかに過ごしていける様に職員一同頑張っております！





グループホーム夢では、新年を迎え皆さんでおせち料理や和菓子を堪能したり、天気の良い日には外に出て一緒に凧揚げを行ったりしました。皆様、慣れた手つきで風の糸を引いて、「上がれー」と走って見事に凧を上げておられました。

皆様に「今年は令和7年ですよ」とお伝えすると「もう7年ね、早いね」「昭和、平成、令和か」と、驚かれておりました。

今年も皆さんといろいろな行事を行いながら楽しく過ごしていきたいと思っております。



グループホーム想では、新年を迎えるにあたり、巳年の壁紙を皆さまと一緒に作成しました。色がついた紙を丸め、貼り付ける工程では、どのようなものになるのかは予想がつかないのですが、完成した壁紙を前にすると、「よかふうにできたね。」と、とても喜ばれていました。



グループホーム花では、お正月に獅子舞が来てくれました。皆様びっくりされながらも喜んで頭を噛んでもらい、今年一年をよりよく過ごせるよう願っておられました。また、ちらし寿司作りと一緒にされ、錦糸卵を切られたり混ぜられるなど楽しまれ、「美味しいね～」と話をしながら沢山たべられていました。

ショートステイまりあ



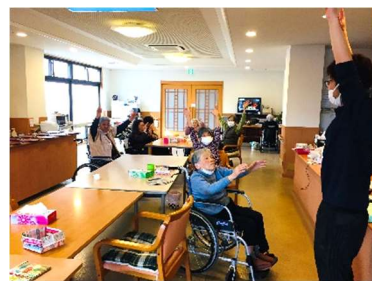
ショートステイでは、お正月におせち料理を美味しく頂きました。また、急遽、獅子舞が来てくれ、皆さん大喜びで頭を噛んでもらったり、手を噛んで貰ったりしていました。

1月7日は、都城の伝統行事『ななとこさん』で、職員の子どもが綺麗な晴れ着を見せに来てくれました。お昼ご飯には七草粥ができました。

今年一年宜しく願いいたします。



住宅型有料ホームまりあ



昼食前に皆様で表情の体操・体全体を動かすラジオ体操等行っています。周りの方と一緒に話をしながら笑顔で体操をされていました。「体を動かすとぼかぼかするね。」と話されていて、体操終わりには皆様で寒い冬の話で盛り上がっておられました。



サービス付き高齢者向け住宅まりあ



利用者様が折り紙を持ってこられ「鶴はどうやって折るの？」等と話をされながら完成されていました。その後も、金魚や風船等も折って楽しまれました。色鮮やかな作品になりました！



硯や筆の習字を準備され、年賀状を書かれていました。一枚ずつ丁寧に、100枚程書かれていました。

デイサービスセンター福さんの家

12月に感謝祭を開催しました。日頃の感謝を込めて職員による踊りやハンドベル演奏を披露し、皆さまとても喜んで下さりました。食事も工夫して提供すると「美味しそう」と言われながら、いつもより沢山食べておられました。



初詣



1月は少人数でしたが、近くの早水神社まで初詣に行きました。

お参り時、付けておられた手袋を外され、「手袋しているとバチがあたるといけないからね」と言われ、ご家族の健康を祈願されておられました。

デイサービスセンターまりあ



年末に一年間の感謝を込めて、お楽しみ抽選会を行いました！利用者様に箱を差し出すとワクワクされながら、くじを引かれる姿が印象的でした。

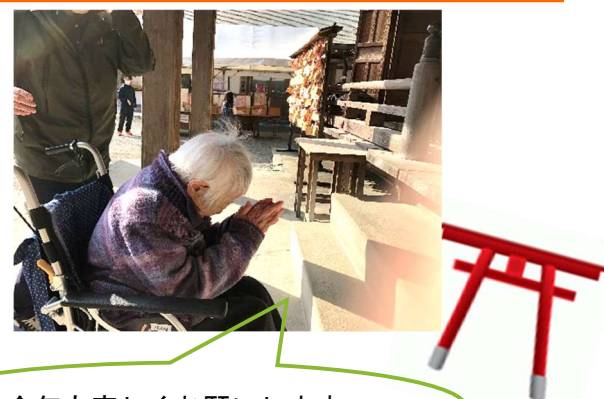
景品が渡ると他の利用者様と「何が当たった？」と見せ合い談笑されていましたよ！

2025年巳年

新年に向けて干支の壁画作成を行いました。利用者様総出で花紙を丸める作業を行って頂き、画用紙に描いたへびのイラストに合わせてボンドで張り付けを行いました。皆様で協力して立派な作品が出来上がりました！へび（巳）は「再生」や「長寿」の象徴となっており縁起の良い年だそうです。今年も健康で元気な1年となりますように♪



ちっちゃなお家みづき



今年も宜しくお願いします◎



みづきのご利用者様と神柱へ初詣に行って来ました。久しぶりの外出の方もおられ車の中では楽しそうにされていました♪ 神社では、「久しぶりにお参りに来た」と涙を流す方もいらっしゃいました。皆様、しっかりと神様にお参りされていました。

避難訓練を行いました📱

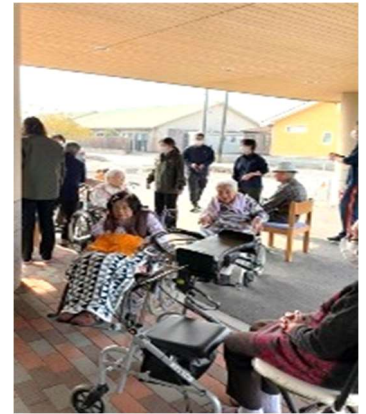
1月23日に、グループホームとみづき合同の避難訓練を行いました。

訓練の様子は、運営推進会議の委員の皆さまにも見ていただきました。

勤務者が限られた夜間帯の想定で、火災発生から避難開始までの職員の動きと並行して、特養側建物への効果的な連絡方法を再確認する機会となりました。

図上訓練とは違い実際に行動することで、「こうすれば効率よく避難させられるのではないか」「一時避難場所はここにしたいほうがいいのか」等の意見が出てきました。

この訓練を火災発生時のほかに地震発生時の動きにも役立てられればと思います。



新人職員研修（排泄ケア・身体拘束・食事介助・顧客満足度・緊急時の対応など）

1月21日に第6回新人職員研修を行いました。

「排泄ケアのフィードバック」「身体拘束」「食事形態・食事介助方法(試食)」「顧客満足度」「緊急時の対応」をテーマに研修を行いました。

「排泄ケア」については、講師であるユニ・チャームの内布様より紙おむつのあて方からスキンケアまで講義を受けた後からのフィードバック研修をして頂きました。利用者様が不快な気持ちや皮膚トラブルにならないよう、おむつやパッドのあて方の再確認できる研修になりました。



「顧客満足度」については、宮崎太陽銀行の栢木様を講師に、利用者様・ご家族、職員が満足して頂けるよう、どうすれば実現できるかご講義頂きました。新人研修も3月に予定している残り1回ですが、入社されてから少しずつ社会人として成長を感じています。法人として職員みんなで成長できるよう、今後も研修を企画実施して参ります。



祝吉スマイルカフェ 🎄クリスマス会🎄

12月に祝吉地区の『スマイルカフェ』に参加しました。祝吉地区公民館にてクリスマス会と食事はバイキング方式での提供でした。祝吉地区の方々に協力頂きながら色々なおかずを調理し、豪華な食事会でした。子供達や祝吉地区の方々と談笑しとても楽しい時間を一緒に過ごさせて頂きました。



🎵みやこんじょハーモニカ教室の演奏会がありました🎵



「みやこんじょハーモニカ教室」様による、ハーモニカの演奏会が開催されました！

デイサービスやグループホーム、みづき等より利用者様が足を運ばれ会場は満員。

馴染みある童謡や歌謡曲が演奏され、皆様一緒に合唱をされたり、踊りをされたりと大いに賑わっていました。素敵な演奏会を有難うございました！

赤い羽根共同募金

令和6年度赤い羽根共同募金に、まりあでは今回も職域募金を行いました。131名が募金を行い、18,008円の募金が集まりました。赤い羽根共同募金チャリティバザーにも、職員が自宅から持ち寄った物品を提供しました。

赤い羽根共同募金は、地域福祉のために、また支援を必要としている人々が安心して暮らすことができるためよう実施されています。

「地域の福祉、みんなで参加」のスローガンのとおり、今後も、まりあでは募金活動やチャリティバザーに協力していきたいと思いをします。



買い物支援『わくわくワゴン』

12月19日にニシムタ五十市店へ年末の買い物を『わくわく♡ワゴン』で地域の皆様と一緒にに行ってきました。今回は10名の参加があり、買い物も各々に買いたい物を買われていました。買い物が早く終わった方は、フードコートの所で話しを楽しまれていました。次年度も、計画し買い物支援を継続していきたいと思いをします。



まりあ農園 ♪野菜がたくさん採れました♪



寒さが一気に厳しくなり、野菜にも霜が降るようになりました。白菜は、日陰になり日照時間が少なかった為か、半分程の収穫でしたが、ホウレン草や大根は立派に育ってくれました！収穫作業では利用者様も嬉しそうにされていました。大根は、さっそくべったら漬けにしておやつ時間のお茶請けとして提供しました。利用者様から好評を頂いています！



新成人の紹介 地元の成人式に参加しました



特別養護老人ホームまりあ郷ユニットの川原凜心さんが、成人式を迎えられました。ご成人おめでとうございます！

いつも明るい笑顔と気配りで利用者様や職員を照らして下さり、周りを明るく元気にして下さっています。

まりあ職員一同、新たな門出を迎えられたことを心より嬉しく思っております。この先には大変なこともあると思いますが希望に満ちた素晴らしい人生を歩まれることをお祈りしております！

冬でも元気！高齢者の自宅での過ごし方



ヒートショックに要注意！

ヒートショックとは、急激な温度変化によって生じる現象です。特に冬場、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴槽へ移動する際に血圧が急激に変化し、心臓や血管に負担がかかる事があります。最悪の場合、命に関わる危険もあるため、予防が大切です。

～ヒートショックを防ぐための4つのポイント～

- ① 入浴や脱衣所を温める。 ② 服装に注意する。 ③ トイレに暖房器具を設置する。 ④ 家全体の温度差を小さくする。

転倒に注意！

寒い季節になると、体がこわばり、普段は出来ていた動作が難しく感じるが増えてきます。その結果、転倒のリスクも高まります。高齢者にとって、転倒は骨折や入院につながる危険がある為、十分な対策が必要です。

～転倒を防ぐための3つのポイント～

- ① 立ち上がる前に体を温める。 ② 手すりを活用し、ゆっくりと歩く。 ③ 転倒を未然に防ぐ環境作り。

誤嚥や窒息に気を付ける！

冬は寒さの影響で口や喉の動きが鈍くなることがあります。また、新年には特別な食事をする機会が増え、窒息や誤嚥のリスクが高まります。特にお餅などの食材は、しっかりと対策をすることが大切です。安全に食事を楽しむためのポイントを押さえましょう。

～安全に食べるための3つのポイント～

- ① 30回以上しっかりかんで食べる。 ② 水分をこまめに摂る。 ③ 食べやすい大きさに切り分ける。

栄養管理室よりレシピ紹介 「中華サラダ」



《 材料 1人分 》

- 大根 千切り 30g
- 人参 千切り 3g
- 胡瓜 千切り 20g
- 鶏ササミフレーク 15g
- 乾燥わかめ 0.3g
- ★ごま油 1g ★マヨネーズ 5g
- ★薄口醤油 3g ★にんにく少々
- ★上白糖 3g ★塩コショウ少々

《 作り方 》

- ① 大根、人参を茹でる。
- ② 胡瓜は、塩もみをする。
- ③ わかめは、ふやかした後に茹でる。
- ④ 調味料★を混ぜ合わせる。
- ⑤ 全ての食材と調味料を混ぜ合わせる。



《編集後記》

まだまだ寒さが厳しい日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。新年早々大きな地震があり、ご心配をお掛けした事と思います。幸いまりあでは大きな被害はなく、利用者様も穏やかに新年を迎えられました。

今回のまりあ通信では、利用者様の新年の様子や新成人の晴れ姿など、笑顔になれるような心温まる記事が多く掲載されております。これからも利用者様のご様子をお伝えしていければと思います。

【 担当 : 岩田 】

社会福祉法人まりあ 広報誌 まりあ新聞 Vol.246

■発行日:令和7年2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。