

まりあ通信

令和3年
VO1.5

社会福祉法人まりあ 広報誌

令和3年12月10日 発行

(2か月1回10日発行)



表紙【 今年の笑顔を集めてみました 】

《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
■グループホーム・特養合同まりあンピック・介護のQ&A・地域活動	5p
■各部会紹介・働き方改革について	6p
■利用者様の作品紹介・お知らせ・栄養管理室よりレシピ紹介・お知らせ・編集後記	7p

特別養護老人ホームまりあ【ユニット海】

11月に皆様でスイートポテトを作りました♪
職員が付き添いながらも、慣れた手つきでさつま芋の皮むきや切ったり潰したり等を行い、「何が出来るんやろか?」「私に任せて」と張り切って作って下さいました。完成すると「あの芋でこんなのが出来たんだね!とても美味しいわ」と喜ばれていました♪



【ユニット空】



9・10月にお誕生日会を開き、一緒にホットケーキを焼いたり沢山のスイーツを用意して、皆さまで楽しくお祝いしました。

フルーツを好きなだけご自分で盛り付けられたり、皆で歌を歌ったりしました。

「来年も楽しみだ」と笑いながらお喋りも弾み、楽しいひと時を過ごされました。



【ユニット郷】

11月は職員が手作りのマフィンを作って、おやつ時間に召し上がったり、職員と歌を歌われたりされながら過ごされました!皆さま、美味しそうに召し上がり、良かったです!
だいぶ冷え込んできましたので体調などに気をつけながら楽しく過ごしていける様頑張っていきます!





時間がある時に編み物を上手に編まれて、職員が「すごいですね！」と話をするととても喜ばれておりました。

3時のおやつのお菓子作りを利用者様で作っていただきました(*^^*)
一生懸命生クリーム作りをされ「これ出来てるの？」と聞かれながら混ぜて下さいました。クレープを巻く作業もとても上手に巻かれていました♪



【ユニット想】



新聞を読んでいる姿を撮ろうとしたら笑顔을向けて下さいました



少し暖かい日や天気の良い日には、外に出て体操をしたり、おやつを食べたりしました。外に出ると、皆様自然と笑顔がこぼれ、楽しい時間を過ごすことが出来ました。



卒寿★
おめでとうございます♡

【ユニット花】



クリスマスツリーの飾りつけをしました。段々と寒くなってきましたが風邪をひかないよう、元気に過ごしたいと思います☆彡

風は冷たいですが、天気がポカポカで、気持ち良いです☺



11月になり肌寒い季節となりました。
皆様はどのような寒さ対策をされていますでしょうか？



11/18 (木) に3種類の鍋を食べました。みそ鍋、キムチ鍋、あごだし柑橘鍋と珍しい鍋もあり、利用者様も沢山おかわりをされ、温まった1日となりました。12月は、さらに厳しい寒さが続きます。体調管理に気を配りながら、元気に乗り越えていきたいと思います♪



住宅型有料ホームまりあ



立派なツリーが
できました☆



12月ということでクリスマスツリーの飾り付けをしました。「よかね～」と喜びの声が聞こえました。天気の良い日にはテラスで日向ぼっこをしたりとゆっくり過ごしました(*^~*)



サービス付き高齢者向け住宅まりあ



月に1回行っているフラワーアレンジメントの様子です(^~)花をひとつひとつ手に取りながら、真剣な表情で取り組まれています！



居室から見える
もみじの葉が赤く
染まってとてもきれいです！



デイサービスセンター福さんの家

10月は運動会やこんにやく芋作り、ハロウィンお菓子作りを行いました。
運動会では、借り物競争や職員が目隠しをして、指定された利用者様を当てるゲーム等楽しみました♪



デイサービスセンターまりあ



まりあ農園



青空の下、たまねぎの苗を300本植えました☆
皆さん、昔取った杵柄で、手際よく植えて下さいました(*^~^*)
来年、収穫できるのが楽しみです！！



秋といえば…さつまいも！



今回の調理活動ではガネ作りを行いました。利用者様に切る・揚げる作業を協力していただき、美味しく出来上がりました(^^)



ちっちゃなお家みづき



10月は、みづき運動会を開催致しました☆
練習の時は「難しいわぁ」と言われていましたが、本番になると「負けるものか！」と声が聞こえる程の戦いぶりでした(*^▽^*)



11月は、からいもが美味しい季節です。そこでお芋をふかし、茶巾絞りを作りました。皆様手際が良く、あっという間に完成。甘くておいしかったですね。



♪茶巾絞りとミニどら焼き♪

グループホーム・特養合同まりあンピック

巻き巻き競争

10月にグループホームと特養で合同運動会を開催しました★お天気にも恵まれ、とても白熱した運動会になりました♪



パン食い競争



いけいけ白組！
頑張れ頑張れ！！



介護のQ&A



口腔ケア編

Q1、歯がない人の口腔ケアには何を使うと良いか？

- ① 歯ブラシ ② スポンジブラシ

義歯をしていると歯肉に負担がかかる為、口腔内の清潔を保ち、粘膜の炎症を防ぐことが大切です。

排泄編

Q2、便意を感じていても我慢するとどのくらいで便意はなくなる？

- ① 15分くらい ② 30分くらい

便意を我慢しすぎると便秘を引き起こします

便意を感じると意識的に肛門を収縮させ、肛門を開かないようにすることが出来ます。しかし15分程我慢してしまうと肛門が緊張してしまい、便意が抑制される為便意が無くなり便秘に繋がってしまいます。

地域活動

11月26日（金）に霧の蔵ファクトリーガーデン（霧島グランドゴルフコース）にて、小松原地区社会福祉協議会主催による、グランドゴルフ大会に参加させて頂きました。公民館長、民生委員・児童委員、ボランティア団体、地域包括支援センター、地区社協の関係者等を含めて約50名が参加されました。一昨年より行事等の自粛も続いておりましたが、まりあからも4名参加させて頂き、慣れないグランドゴルフに珍プレーの続出でした。ラウンドしながら地域の皆様とも久しぶりにお会いでき楽しませていただく事が出来ました。少しずつではありますが、買い物支援等の地域貢献活動も皆様と意見交換しながら取り組んでいきたいと思っております。

答え Q1、②スポンジブラシ Q2、①15分くらい



各部会の紹介

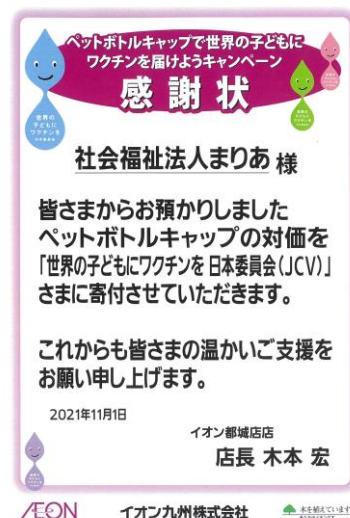
今月の通信では「環境部」についてご紹介させていただきます。

【環境部】

- ①毎月第3水曜日の夕方に職員全体でまりあ内の清掃、地域のゴミ拾いを中心に清掃活動を行っています。
- ②部署内の清掃チェックを行い、気付いた点や良かった点などの評価から改善策を考え、部署内の環境美化の維持を目指しております。様々な職員が見る事で、気付かない所も目が行き届くようになりました。
- ③ペットボトルのキャップを集め、イオンへ搬入しています。



何のため？ ⇒キャップは回収業者の方が引き取られ、その後はプラスチックのリサイクル資源に生まれ変わります。その収益から世界の子供へのワクチン代になるそうです。因みにキャップ500個で約1kg、45Lのゴミ袋1袋分で約7kgになるそうです。そして4kgで一人分のワクチンとなります。搬入すると、感謝状を戴けます。量としては集まりにくく、時間がかかりますが身近な資源の活用がどこかで役に立っているのだと思うと嬉しいです。



参考文献・資料

認定NPO法人 世界の子供にワクチンを 日本委員会

職員の働き方改革について

職員のスキルアップとともに働きやすい環境を目指しています。今回は、ITサポート課が主体となりパソコン講習を行いましたのでご紹介させていただきます。



機能をうまく使いこなせずパソコンでの書類に苦手意識を持っていたが、研修を通してワードとエクセルのそれぞれの良さ・使い方を知り知識が広がった。



※実際に講習を受けた職員の声聞いてみましょう※



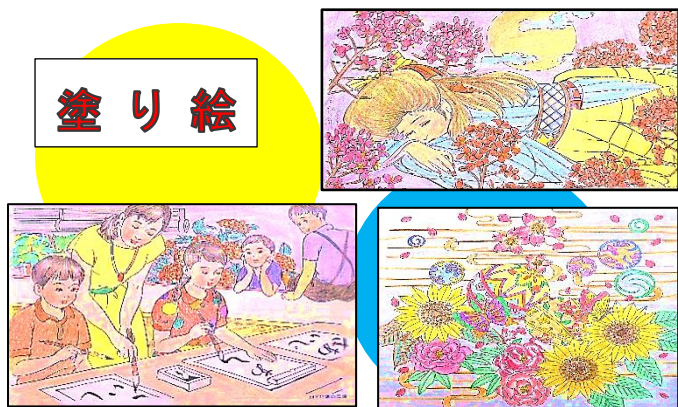
学校で学んだ事を活かす機会もなく、忘れていた事も多かったが、今後仕事で活用する事もあるので今回学んだ事を忘れずに活かしていきたい。講師の方の教え方も丁寧で分かりやすかった。



介護職もパソコンのスキルが必要になってきていると感じます。記録や報告書、行事の案内作り、またレクリエーション活動の資料集め等、様々な事をパソコンで作成することが増えてきました。今回の講習は、表作成等の初級編を学ぶ機会が持てたようです。今後も中級・上級と開催予定なので、今回の意見をもとに今後の講習に活かし、職場全体のスキルアップにつながればと思います。

【利用者様の作品紹介】

今年も残り 1 か月となりました。この 1 年、川柳や塗り絵等の作品作りに取り組まれておられる利用者様がいらっしゃいました。沢山の素敵な作品が出来ておりましたので紹介したいと思います。



川
柳

駆
百
ラ
ン
ド
セ
ル
けて
入
っ
た
る

肩
作
売
り
に
来
る
た
っ
き
孫
が

栄養管理室よりレシピ紹介 豚肉と青菜の温奴

《材 料 2～4 人分》

- ・ 青菜 50g ほど (※)
- ・ 生姜 1 かけ (約 10g)
- ・ こしょう 少々

A だし汁 250ml

A 醤油 大さじ 2 と 1/2

A みりん 大さじ 1

B 片栗粉 大さじ 1

B 水 大さじ 1 と 1/2

※青菜は好みのものを用意してください。長ねぎの斜め薄切りや、薬味ねぎを刻んでたっぷり加えても美味しいです。

《作り方》

- ・ 青菜は、1～1.5 cm 幅に切る。豚肉は 1 cm 幅に切り、生姜は皮ごとすりおろす。
- ・ 豆腐は食べやすい大きさに切り、水をはった鍋やフライパンに、塩小さじ 1 杯

(分量外)を加えて中火にかけ、沸いたら 2 分ほど加熱して温め、火を止めてそのまま盛り付け時まで温まった状態でおいで。

- ・ 小鍋に A をすべて合わせて火にかけ、沸いたら、豚肉をほぐしながら加えて火を通す。豚肉に火が通れば、こしょうをふりかけ、生姜のしぼり汁を鍋に加える。軽く沸いた中に青菜を入れ、さっと混ぜて火を通す。B の水溶き片栗粉でとろみをつける。30 秒くらいしっかり沸騰させる。豆腐をすくい取って器に盛り分け、あんをたっぷりとかける。ぜひ熱々をいただきます！

※濃縮白だし等使えばより簡単に調理できますね。



主菜にも副菜にもなる温奴レシピで、青菜は三つ葉、せり、春菊など、香りが強くてさっと火の通るものがおすすめです。たっぷりのあんの中に生姜のしぼり汁も加えるので、体がとっても温まり、高齢の皆さんや食欲のない時にも食べやすく栄養も摂れる料理です♪

【お知らせ】

年末年始のご面会について

現在、ご面会につきましては、事前予約にて 3 名以下、15 分間のお時間で対面にて面会をお願いしているところです。12 月 30 日より 1 月 3 日までは、対面での面会を制限させて頂きたいと存じます。ビデオ通話等による面会は引き続き行えますので、職員へお声掛け下さい。よろしくお願い致します。

《編集後記》

本格的に寒くなってまいりました。紅葉も綺麗に色付き、落ち葉となって冬の訪れを感じるこの季節、皆様いかがお過ごしでしょうか。今月号の表紙は今年の笑顔を掲載させていただきました。心温まる素敵な笑顔、いつも元気をもらっています。新型コロナウイルスも少しずつ減ってきてはありますが、感染症が流行しやすい時期です。引き続き気を引き締めて生活したいと思います。皆様も体調管理にお気をつけてお過ごしください。
住宅型 小松

社会福祉法人まりあ 広報誌 まりあ新聞 Vol.5

■発行日:令和 3 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、個人情報の同意のもと掲載させていただいております。