

# まりあ通信

令和5年  
VOL.7

社会福祉法人まりあ 広報誌 令和5年2月10日 発行 (2か月1回10日発行)



表紙【 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
■お正月の様子・1月12日新人研修	5P
■赤い羽根共同募金・救急法・まりあ農園	6P
■介護Q&A・栄養管理室よりご挨拶・編集後記	7P



元旦はテラスに出て初日の出を拝みました。寒かったですが、皆さん「きれいだね～」と言われ、1年の始まりを感じておられました。

年末は皆さんと忘年会も兼ねて、餃子鍋をしました！餃子は手作り餃子です。沢山出来たので、焼き餃子も作り美味しく頂きました。



海ユニットでは、今年も利用者様に楽しんで頂ける様な取り組みをしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



【ユニット空】



12月から色々なイベントを楽しみました☆クリスマス会や鍋パーティなど、皆様笑顔で参加して頂きました(\*^-^\*)  
今後も季節を取り入れながら、楽しんで頂けるように取り組んでまいります。



【ユニット郷】



森時子様  
1月11日に  
78歳の  
お誕生日を迎えられました。

おめでとうございます！



植物の苗をプランターに植えました。  
寒さに負けず元気に育っています  
春が楽しみです。





夢ユニットでは花紙で花をたくさん作り、その花で年末に鳥居を作成しました。

比較的暖かい日の多かった今年のお正月は、外気浴を楽しむこともでき、「もうお正月ね？早いね」と言われ、びっくりとされる方もいらっしゃいました。

書初めをされたり、お正月の歌を皆さんで歌われたりと、楽しい正月を迎えられました。

今年も利用者様が楽しく過ごせるよう工夫してまいります。

【ユニット想】



想ユニットでは1月生まれの興侶様、前園様を手作りケーキでお祝いしました。皆様「美味しいね～」と喜んで食べられていました。おめでとうございます！



お正月にはおせちを一緒に作り、皆様で美味しく頂きました。今年一年も利用者様と楽しく健康に過ごせるよう努めて参りますので宜しくお願い致します。

【ユニット花】



今年もよろしくお願いします。



お祝い膳を美味しく頂きました。まりあの庭で初詣。今年も元気で過ごせますように



## ショートステイまりあ

おせち美味  
しいね♪



今日は  
豪華だね♪



あけまして  
おめでとう  
ございます！



ショートステイでも元旦の日に利用者様と一緒におせち料理を頂きました。  
皆様、「とても美味しい」と喜んでくださいました。

## 住宅型有料ホームまりあ



住宅型ではおせち料理を食べたり、テレビで駅伝を見たりとゆっくりとお正月を  
過ごしました。豪華なおせちに皆さんとても喜ばれていました(\*^^\*)



## サービス付き高齢者向け住宅まりあ



今月のフラワーアレンジの様子です。

他の方と交流しながら  
楽しまれていました♪



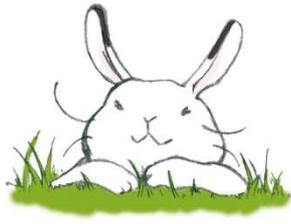
日中は、塗り絵や  
スマートフォンで動画  
を見て過ごされてる方も  
いらっしゃいます♪



## デイサービスセンター福さんの家

12月中旬に吊るした干し柿が食べ頃になり、利用者様にも味見をして頂きました。柔らかく、甘みもあってとてもおいしい干し柿が出来ました。何度か挑戦してきましたが、初めて口にする事ができ、感無量です。

お正月に、オードブルを囲み食事会をしました。『正月も美味しいものが食べられて、よか正月や!!』と喜びの声が聞けました。コロナ渦にて今年も初詣に出掛ける事は難しいので、手作り神社を設置し、皆さん手を合わせて「今年も一年健康でありますように」と真剣に祈っておられました。



## デイサービスセンターまりあ



年末最終日に1年間の感謝の気持ちを込めてくじ引き大会を行い、利用者様にちょっとしたプレゼントをお渡し致しました!

鏡開きと題して、お餅の代わりにさつま芋を入れたぜんざいを振舞いました。温かいぜんざいを皆さんペロリと召し上がられて、心も身体もポカポカになりました♪



## ちっちなお家みづき

年末年始は、クリスマス会を行ったり、おせちを食べたり楽しい日々を過ごしました♪



みづきでは日中、色々な物で、頭の体操や手や指を動かす事を行っています♪こちらはダイソーにある「バランスアイスクリームゲーム」いうもので上に積み重ねたり、2人で協力してアーチを作るように積み重ねていくゲームができます。



## お正月の様子

おせちを頂き、新年をお祝いました。  
色とりどりのおせちに「美味しいね～」などと話されていました。



今年の干支のうさぎの絵馬に、一年間の願いを記入しました★



## 1月12日新人研修



今回午前中に、入浴・排泄・移乗の分野について研修を行い、様々な手順や注意点を知る事が出来ました。また、絵を見て考えられる行動への危険を予測する問題や演習を行い体験することで、注意する点の見直し、身体の動き方や負担のない介助方法をイメージする事が出来ました。

午後からは、「CS(顧客満足)ってなんだろう」と題し、講師として株式会社宮崎太陽銀行 営業統括部 兼 人事部 笑顔の配達人 栢木知恵様を講師に招き、研修を行いました。CS(顧客満足)は、「利用者様・ご家族がサービスを受ける前に抱えている事前期待を、サービスを受けた後の実績評価が上回った時に得られるもの」ということでした。利用者様・ご家族が“まりあ”に何を求めているのか、どういう期待を持っているのかをしっかりと見極めることが重要です。研修の中で特に印象に残った言葉は『笑顔』でした。『笑顔』は自分自身仕事を楽しむ源、対人関係においては信頼関係を築く、チーム力を上げる等々たくさんの効果と影響力があることを学ぶことができました。

今回学んだことを念頭に置いて職員一人ひとりが使命感やプロ意識をもって介護サービスを提供できるよう、これからも研修を重ねてサービスに生かしていきたいと思えます。

**参加者の感想** 利用者様のお気持ちを考えずこちらの都合でやってしまっは、利用者様が傷ついてしまったりひいては今後の生活に支障をきたすこともあるため、気持ちが引き締まる思いでした。改めて体の使い方や力の働き方などが分かると合点がいき、今後も意識し無理なくできる正しい介護を身につけていければよいと思いました。





## 赤い羽根共同募金のご報告

昨年 10 月 1 日から全国一斉に赤い羽根共同募金運動がスタートしました。まりあでは毎年、法人内の職域募金を行っています。

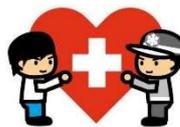
今回は 19,548 円の募金が集まり、共同募金委員会へ提出させて頂きました。

また、昨年 12 月 16 日にイオンモール都城にて開催された「赤い羽根共同募金チャリティーバザー」では新品未使用の日用雑貨や企業のグッズなど物品の提供を行いました。都城市内の地域福祉活動にお役立ていただければ幸いです。



## 救急法

新型コロナウイルス感染症が少し落ち着いた 12 月、3 年ぶりにまりあ職員は救急法を学びました。今回は入職して 3 年以内の今まで救急法を学んだ事の無い職員を対象とし、都城消防署職員を招き 3 日間で 23 名の職員が座学をはじめ AED の使い方や胸骨圧迫の方法等、人形を使用して実践練習を行いました。皆さん 終始真剣に、たまに笑いありで楽しく時間が過ぎていきました。実践しないことが一番ですが知識や技術の一つとして身をもって学ぶことが出来ました。



## デイサービスセンターまりあ農園



利用者様が種まきから手塩にかけて育てた野菜が収穫の時期を迎えています。自ら収穫作業も行われ、その野菜を使って漬物や和え物を作りました。おやつ時間に提供し、皆さん野菜の出来栄を感じながら美味しいと頬を緩めて、おかわりをされていました！今度は何を植えようかと計画中です♪



- ① 冬の浴室と脱衣所の急激な温度差によって心臓に負担がかかる現象を「オフショット」と呼ぶ。 (○ ×)
- ② 一番風呂はなるべく避ける。 (○ ×)
- ③ 食後すぐの入浴は良い。 (○ ×)



正解…

- ① × 問題文のような現象の名前は「ヒートショック」と言います。  
お風呂に限らず、暖かい部屋から急に寒い廊下に出た場合にも起こるケースがあります。  
特に高齢者は冬の入浴時のヒートショック現象に注意を払う必要があります。
- ② ○ 暖かい部屋から冷たい脱衣所、浴室に移動した際には血圧が上がりやすくなります。  
特に一番風呂は冷えている可能性が高いのでなるべく避けましょう。浴室の温度を上げるには、事前に熱いシャワーで温めたり湯船の蓋を開けて熱気を充満させておいたりするのがお勧めです。
- ③ × 消化不良を起こし、胃腸の調子が悪くなるからです。  
入浴により血液が体表に集まり、胃腸の血液循環が悪くなり胃液の分泌、胃腸の運動がとまります。  
その結果、食物が消化吸収が不良となります。入浴は食後 30 分～60 分休息後とします。

ヒートショックの予防のために 脱衣所を温め温度差を減らす(浴槽のフタを開けておく・入浴前にシャワーを出しておく)  
お風呂の温度は 38～40℃(温度が 42℃以上だと、入浴の際に心臓に負担をかけてしまうことがわかっています)

※「自分は大丈夫」と思わず注意していただきたいです。家族や周囲による高齢者への声掛けも重要です。

栄養管理室よりご挨拶

年末年始を過ごされる利用者様の為に、大晦日の夕食には年越しそばを、元日の昼食には、お正月らしさを感じて頂けるよう、おせち料理を提供させて頂きました。  
願いの込められた様々な種類の料理は、彩りよく華やかな見目で、利用者様にも喜んで頂きました。  
お食事を楽しみにして頂く事で、心も身体も元気にお過ごし頂けるよう、励んでいきたいと思っております。  
本年もどうぞよろしくお願い致します。

栄養管理室 職員一同



《編集後記》

まだまだ、寒い日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。宮崎県内でも、お正月明けよりコロナウィルス感染症やインフルエンザ等の感染症が増えてきております。今年も当施設では感染拡大防止・対策に向けて全力で取り組んでまいります。  
今後とも宜しくお願い致します。

【 ショートステイ:安藤 】

社会福祉法人まりあ 広報誌 まりあ新聞 Vol.7

- 発行日:令和 5 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。