

まりあ通信

令和6年

VO | .241

(平成14年より発行)

社会福祉法人まりあ 広報誌 令和6年6月10日 発行 (2か月1回10日発行)



表紙【 特別養護老人ホームまりあ 空ユニット 】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 |
| ■新人研修・職場内実習・新入職員紹介 | 5p |
| ■夢学舎入塾式・早水あやめ祭り・清掃活動・まりあ農園 | 6p |
| ■介護豆知識・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】



4月の利用者様の誕生会を開催しました。ロールケーキにいちごを皆さんで協力しながら乗せて、手作りケーキが完成しました。その後、バースデーソングを歌い皆さんで美味しく召し上がりました。

ユニット海では、誕生日を迎える利用者様に何か食べたい物や何かしたい事を聞いて、それを出来る限り実現できるようにスタッフ一同で計画を立て実施しております。今後も利用者様が喜んで頂ける様に一生懸命頑張っております。

【ユニット空】



☆野菜のプランター栽培を始めました☆

今回育てる野菜は、利用者様のご希望も踏まえた結果、【トマト・キュウリ・ニガウリ・ヘチマ】などに決まりました。プランターを囲みながら賑やかに植え付けをした後は、利用者様が最初の水やりをしてくださいました。収穫できた野菜はユニットで調理して、美味しく頂く予定です。利用者様も野菜を食べるのを楽しみにされている様子でした。無事に収穫できるようユニット一同協力して育てていきたいと思っております！

【ユニット郷】



今年も綺麗に咲いた桜を見に行くことができました！

中庭に咲いたつつじや母の日にお贈りくださったお花も楽しまれており、大好きなお花に囲まれて笑顔で過ごされています。利用者様それぞれに「綺麗やね～」と口々におっしゃって和やかな時間をおくられました。

今年も季節感を味わっていただきながら、気分転換していただけるよう、楽しく和やかな環境づくりをしていきたいと考えております。スタッフ一同実現できるよう精進して参ります。



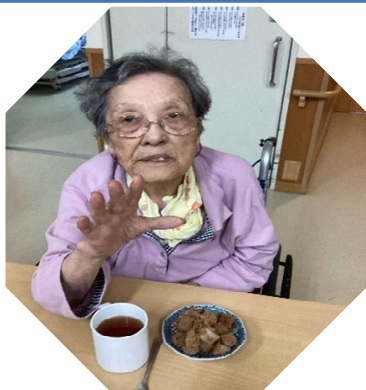
母の日に素敵なお花が届き利用者様「素敵ね。」と喜ばれていました。



天気のいい日の際は、利用者様もテラスに出て「気持ちよか〜」「風が少しあって過ごしやすいね」と等の声が聞かれ気分転換になり今後も天気がいい時に外で外気浴をしたいと思っております。また毎朝にラジオ体操を行い、ご利用者様も元気よく身体を動かしております。



【ユニット想】



職員の手作りパウンドケーキを皆さんで頂きました。カメラを向けると笑顔でポーズを取って下さいます。

「これは美味しかね」「甘くて美味しい」と言われていました。お菓子のイラストを紐に貼り付ける作業をした際には、集中されて取り組まれる様子も見られました。

【ユニット花】



グループホーム花では、春になり中庭に見える桜の木が綺麗に咲いておりました。お外へ出てお花見をしたり、皆さんと一緒に歌を歌われたりされながら、春の陽気を楽しまれておりました。また、中庭にはキンカンが実っており、お散歩ついでに収穫される姿も見られました。

ショートステイまりあ



ショートステイではペットボトルキャップ積み上げゲームと色塗りをしました。
無言で真剣に積み上げてます。積み上がった時には、「やったー」と笑顔で喜んでいます。
色塗りは、隣の方に「ここは何色かね？」と相談しながら塗っています。
出来上がった時はみんなで見ながら「上手だね」と笑顔で話しておられました。

住宅型有料ホームまりあ



住宅型ではデイサービスのお休みの日毎週日曜日はみやこんじょ弁ラジオ体操を皆さんとスタッフ一緒にします。
ラジオ体操の曲を流すと笑顔で身体を大きく動かす姿が見られます。

皆さんラジオ体操の最後に(今日も一日がんばるばい)と元気な声で言われると、明るくなり笑顔で一日が始まるのでみやこんじょ弁ラジオ体操の時間はとても大切な時間です。

サービス付き高齢者向け住宅まりあ



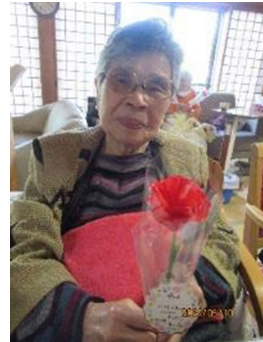
アマリリスが綺麗に咲きました♪
ご入居されている皆様からも「きれいに咲いたねー」
「みごちもんじゃ！」と喜ばれる声がきかれています。
これも日頃からお世話をしてくれている方々がいるので
このような声が聞けるのです。感謝！

新聞チラシで卓上用のちり箱作りに取り組み
られている様子です。
この他にも色々な方達が丁寧に作って下さり、
いつも感謝しています。ありがとうございます。

デイサービスセンター福さんの家

5月は母の日やこどもの日の行事を行いました。節句飾りを行うと「立派な飾りだね」と皆様感心されておりました。母の日では職員手づくりのカーネーションを手渡し、日頃の感謝を伝えました。男性利用者様にもお渡しすると、ご自宅に帰られ、奥様に渡されたそうです。その話を聞くとほっこりして暖かい気持ちになりました。男性も、日頃は恥ずかしくて言えない事もあるのですね☆ 母の日にて利用者様が職員を労いマッサージをして下さりました。あまりの愛情がこもったマッサージに、職員はびっくりしていましたが、とても嬉しく思いました。感謝です！

制作活動にも取り組み、背丈ぐらいの壁画を作りました。皆さんで手形を押して、大きな木が出来上がりました。6月もひまわりの壁画を作成します。出来上がりが楽しみです。



デイサービスセンターまりあ



本格的な暑さがやってくる前に、デイサービス横にある中庭でピクニックを行いました！少し風はありましたが、良く晴れたピクニック日和となりました。日差しが少し強く感じた為利用者様には帽子をかぶって頂き、熱中症対策も行いながらの実施となりましたが、いつもとは違った環境で食べるお昼ご飯に利用者様同士の会話も弾み、良い気分転換になったようです。

今年もデイサービスでは利用者様に楽しんで過ごして頂ける様に、色々な行事を企画していく予定です。

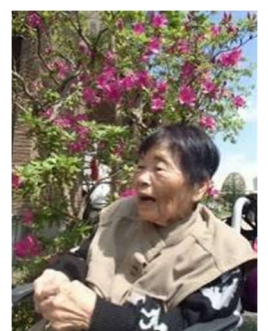


ちっちゃなお家みづき

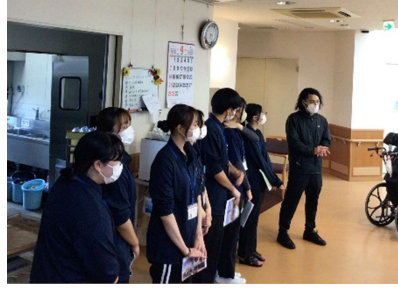


天気のいい日には外に散歩に行き、ビオトープに咲いているつつじやカラーの花を見に行きました♪満開に咲いているカラーを見て「まあ～！」とビックリされていました。

早水公園に満開に咲いているアヤメの花を見に行きました。「綺麗だね～！！花を見ると元気が出るね」と、とても喜ばれ笑顔が沢山みられました。



新人研修



4月16日に今年入社された7名の方の新人研修を実施しました。午前は仲間づくりをテーマに、タワー作りやカレー作りを行いました。2つのグループに別れてカレー・デザート(フルーチェ)を作り、緊張の中皆さん笑顔が見られていました。その後、作ったカレーやデザートは皆で頂きました。午後は各事業所を回り、施設見学を行いました。

職場内実習

新人研修の一環として、各事業所への職場内実習が行われております。実習は6月まで実施され、介護の現場だけではなく、総務や栄養管理室への実習も行っております。

各事業所の様子や利用者様との関わりの中で、沢山の刺激を得ることができ、更に、多職種とのコミュニケーションも取れていたため、今後それぞれの現場で働く上で、大きな学びに繋がってくれたと思います。



新人職員紹介



学校で学んできた知識や技術を生かし、利用者様が笑顔で過ごせるような支援を先輩方に学びながら頑張ります。

特別養護老人ホームまりあ・海
(介護職) 森重柚妃



学校で学んだことを活かして利用者様の心の声に耳を傾け、寄り添えるようなケアを意識して取り組み頑張りたいと思います。

ショートステイまりあ
(介護職) 豊福美咲



少しずつ業務を覚えていく事や、学校で学んできた事を活かしていきたいと思えます。

グループホームまりあ・花
(介護職) 平川優里



少しずつ業務内容を覚え利用者様やご家族、先輩方からも信頼されるように頑張ります。

グループホームまりあ・想
(介護職) 村田虹音



毎日の食事が「美味しい」「楽しみ」と思ってもらえるように頑張っていきます。

栄養管理室
(栄養士) 村上萌々香



少しずつ業務を覚えて利用者様が楽しめる様な取り組みができるよう頑張ります。

デイサービスセンターまりあ
(介護職) 松山優也



食事を通して利用者様を笑顔に出来るよう頑張ります。

栄養管理室
(栄養士) 渡瀬奈波



頑張ります♪

夢学舎 入塾式

5月18日夢学舎の入塾式が行われました。今年男子1名・女子8名の生徒さんが通われます。とても元気が良く明るい生徒さんです。講師のボランティアでは、3年前の卒塾生の方が来て下さるとの事でした。第一期生は高校を卒業しています。夢学舎での勉強や人・地域との関わりで大きく成長してくれている事と思います。その、つながりが今も続き、ボランティアとして参加して下さるのはとても嬉しい事です。これからも社会福祉法人として地域に貢献出来たらと考えます。



9年目の学習応援塾『夢学舎』社会福祉法人「まりあ」との出会いが無かったら、「夢学舎」もここまで継続できなかったかもしれません。当初は「福さんの家」をお借りし、食事の提供までして頂きました。コロナ感染の影響で学習場所を自治公民館に変更し今に至っていますが、塾生の昼食の補助を継続して頂き本当に感謝です。

山口



早水 あやめまつり

4月29日あやめ祭りに参加しました。あいにくの雨にて体育館での開催となりましたが、踊りや歌・皿回しなど沢山の舞台に楽しく拝見出来ました。早水神社の髪長姫も居られ握手や一緒に写真撮影を行いました。利用者様の奥様が偶然おられ祭りを楽しむなどご夫婦の素敵な時間にもなりました。



地域貢献活動 一斉清掃



まりあでは毎月第3水曜日に地域貢献として施設の周りの清掃活動を行っています。ゴミ拾いをしたり、缶集めをしたり、地域の方との交流もはかれています。



まりあ農園

利用者様と共に植えた玉葱が今年も立派に育ち収穫の時期を迎えました！収穫した玉葱は、利用者様と一緒に調理し、かき揚げやオニオンリングとして昼食のメニューに並びました。新玉ねぎは甘さも、「美味しいよ」と話され皆様笑顔で召し上がられました♪



介護の豆知識

～ 高齢者が食べ物にむせる「嚥下障害」の予防法 ～

高齢の家族が食べ物を喉に詰まらせたり、飲み物でむせたりすると、少し心配になるものです。

これは飲み込む力が弱くなる「嚥下障害」というものであり、50歳前後から誰にでも起こりうるものなのです。

まれに、食べ物を気管に詰まらせて意識障害を起こすこともある嚥下障害について、詳しい知識を身に付けましょう。

★ 嚥下障害が引き起こす怖い「誤嚥」★

嚥下障害が出てくると最初のうちはむせる程度で済むのですが、ここから「誤嚥」に発展すると危険性が高まります。

高齢者は嚥下障害によって食べ物が気管に入ってしまうと、自分の力で食べ物を吐き出せずに意識障害を起こしたり、窒息したりしてしまう事があるのです。また、誤嚥を放置しておく、食べ物が肺に入ってしまう事もあり、その結果肺炎を引き起こす事もあります。高齢者が誤嚥性の肺炎を繰り返すと、生命にかかわる事があるので注意が必要です。

★ 早めに気づく事が大切 ★

家族に「嚥下障害」がある方がいる事に気付いたら「誤嚥」に発展する前に病院を受診することが大事です。

不安な症状があれば放置せずに、検査を受けて予防策を取る事が「誤嚥」の予防につながります。

☆ 嚥下障害を防ぐには？ ☆

- ・ ゆっくり食べるように促す
- ・ 固いものは小さめに切って出す
- ・ 正しい姿勢で食べる
- ・ 一度にたくさん食べ物を口に入れない
- ・ テレビを見ながら食べるのをやめて食事に集中する

☆ チェックをしてみよう ☆

- 食べて飲んでよくむせる
- 最近急にむせる事が増えてきた
- 食べ物がのどにつかえると訴える
- 食べ物をお茶などで飲み込んでいる
- むせそうな食べ物を避ける
- 食後に声が枯れる
- 食後も口の中に食べ物が残っている



栄養管理室よりレシピ紹介 棒棒鶏風うどん



【材料】

ゆでうどん 2玉 棒棒鶏ソース★
鶏ささ身 4本練り ★ごま 大さじ2
きゅうり 1/2本 ★砂糖 大さじ1
酒大さじ1 ★しょうゆ 大さじ1
★塩 少々
鶏ガラスープの素 小さじ1
湯 1/4カップ
市販のめんつゆ 適宜
好みで豆板醤 適宜

1、鍋に鶏ささ身を入れ、酒大さじ1とかぶるくらいの水を入れて中火にかけ、5～6分ゆでる。さまし、粗熱が取れたら食べやすく裂く。きゅうりはせん切りする。

2、鶏ガラスープの素を湯で溶き、★を加えてよく混ぜ、ささ身を加えて全体をからめる。

3、うどんを器に盛る。ささ身ときゅうりをのせ、めんつゆを好みの量かけていただく。好みで豆板醤適宜を添えてもよい。



＜編集後記＞

日が落ちるのもすっかり遅くなり、気温も日に日に上がってきて、日中は半袖でも過ごせるようになってきました。暑さはこれからでしょうが、外で過ごすには気持ちのいい気候でもあり、利用者様のたくさんの笑顔が見られて職員一同、嬉しく思います。新人職員も入り、益々、利用者様の笑顔が増えることを願いながら、これからも頑張っていきたいと思っております。

【サ高住 松崎】

社会福祉法人まりあ 広報誌 まりあ新聞 Vo1.241



- 発行日：令和6年6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、個人情報の同意のもと掲載させていただいております。