

まりあ通信

令和 7 年

VOI.250

(平成 14 年より発行)

社会福祉法人まりあ 広報誌

令和 7 年 10 月 10 日 発行 (2 か月 1 回 10 日発行)



表紙【 デイサービスセンター福さんの家 】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・ちっちゃんお家みづき	4p
■敬老会・彼岸法要	5p
■上期研修・スマイルカフェ・買物支援・在宅介護者の集い	6p
■介護の豆知識・栄養管理室より	7p



9月には3名の方がお誕生日を迎えられ、職員・利用者様とお祝いをしました。お昼は、利用者様からリクエストのあった「きのこ御飯」を炊きました。

3時のおやつには利用者様とガトーショコラを作りました。材料を混ぜたり、デコレーションを手伝って頂きながら「昔、子供たちとホットケーキを作ったのを思い出した」などと会話をしながら作りました。皆さんで3時に美味しく頂きました。



【ユニット空】



8月にはスイカやかき氷を食べました。甘いスイカや冷たいかき氷を堪能され、氷を削る際の音も楽しまれていました。夏らしいものを食べて季節を感じて頂けたのではないのでしょうか。



9月に市役所から職員の方が来られ、100歳記念のお祝いをされました。ご本人様も嬉しそうに記念品を受け取られ、スタッフからのお祝いの言葉に「ありがとう何もかもあなた達のおかげ」とにっこりとされました。



【ユニット郷】



9月にお誕生日を迎えられた、和田様と和佐様のお二人を利用者様と職員で心を込めてお祝いしました。お祝いの歌や特別に用意したお寿司、職員手作りのデザートと一緒に味わいながら、交流の時間を過ごしました。利用者様から「美味しかった」「祝ってくれてありがとう」との喜びの声も頂きました。お誕生日を迎えられた方はもちろん、周りの皆様にとっても幸せを分かち合う大切な時間となりました。





夢ユニットでプチ敬老会を行いました！
職員の手作りケーキでご長寿祝いをさせて頂きました。

誕生日の方が一時帰宅され、ご自宅でご家族と誕生日祝いをされ美味しそうにケーキを食べていました。
久しぶりのご自宅での時間をとても喜ばれていました。



【ユニット想】



朝夕の空気に初秋の気配が感じられる頃となりました。
気温差もあり、職員含めご利用様様の体調管理に注意しながら日々過ごしております。
9月は敬老の日という利用様が主役の月でした。敬老会では卒寿の方も居られ、卒寿記念状をお贈りしました。
また、敬老のお祝いのケーキを全員でいただきました。喜んでいただければ幸いです。
夏バテは秋に出るともいわれますので、ご家族の皆様もお身体にはくれぐれもお気を付けください。

【ユニット花】



赤紫蘇を頂いた為、利用者様のご協力のもと、初挑戦となる紫蘇ジュース作りを行いました。砂糖やレモン果汁を加えて出来あがったジュースは、鮮やかな赤色のとても綺麗な色で「昔よく作ったのよ」「懐かしい味だね」と話しながら、さっぱりとした味を楽しんで頂きました。



暑い夏にぴったりなかき氷を利用者様と一緒に作りました。
いちご味・メロン味の2種類のシロップに「私はこっちにするは」と喜ばれながら選ばれ食べられていました。

ショートステイまりあ



暑い夏にぴったりな食べ物と言えば、そうめん！
 という事で、そうめん流しを行いました。暑くて食欲がない時でも美味しく頂ける夏の定番というだけあって、普段より美味しそうに食事される様子が見られました。また、そうめんの流れは意外と早かったのですが、皆様上手にすくわれ、そうめん流しを楽しんで頂けたご様子でした。

住宅型有料ホームまりあ



皆様、慣れないおもちゃを真剣にされている様子です。周りの方と協力しながら一生懸命、飛んでくるのを心待ちにしていました。遊びをしていく中で自然と利用者様が周りに集まり、テーブルを囲むように輪を作り、皆様で昔話に花を咲かせていました。今と昔の違いを話されたり、職員も輪に入り、一緒に楽しく話したりと、とても貴重な経験をお聞きすることができました。



サービス付き高齢者向け住宅まりあ



以前も紹介いたしましたが、サービス付き高齢者向け住宅のマスコットの金魚です。5・6年生活しています。利用者様や見学される方も「可愛いね。こんなに大きいの初めてみた」と声が出ています。



サービス付き高齢者向け住宅での取り組みについてご紹介いたします。自立度の高い方が多く自宅での生活に近いよう、ゴミの分別などができるゴミ箱を設置しています。少しでもご自宅に近い雰囲気をめざし住みやすい暮らしを提供していきます。



日常のゲーム
や脳トレー
ニング・指先の
訓練等、色々
な活動を行っ
ています。



デイサービスセンターまりあ

9月17日・18日の二日間、デイサービスにて秋祭りを開催しました。

射的や金魚すくいなど様々なゲームを行い、射的では景品を当てて一喜一憂されていました。

職員もハッピーを着て、提灯を飾り、盆踊りや花火、太鼓などの音色も響かせ、昔懐かしいお祭りの風景に皆様喜んでいらっしゃいました。ジュースやたこ焼き、ケーキ・羊羹なども好評で美味しそうに召し上がられ、「もっと食べたい」とおかわりもされていました。

最後は職員と利用者様で炭坑節を踊って終わりました。

今回の秋祭りでは普段見られないような表情も多くみられ、利用者様のたくさんの笑顔も印象的でした。

利用者様、職員ともにとっても楽しい二日間になりました。



ちっちゃなお家みづき

8月に行事としてそうめん流し、天ぷらをしました。昔、家でされていたと話される利用者様も多く、「珍しい」「懐かしい」と声が多く聞かれていました。また、立ち上がって流れてくるそうめんを箸でつかんで美味しそうに食べられていました。天ぷらは、なす、ピーマン、さつま芋、カボチャの4種類を天ぷらにし、利用者様にも揚げただき、美味しい天ぷらが出来上がりました。皆様、天ぷら、そうめんを沢山食べてくださり、とても楽しい行事になりました。



日常では、的当てゲームをしてみました。10点・30点・50点・100点の所に5個のお手玉を投げてもらいました。皆様、しっかりと100点を狙い、お手玉を投げられており、100点の所に入ると「やったー!」「おお〜」等、拍手や歓声が上がりとても盛り上がっていました。



令和7年度 敬老会

各事業所で様々な敬老会が行われました。全てを掲載することはできないのですが、素敵な笑顔を集めてみました。



彼岸法要



9月24日、庄内町の『浄土真宗本願寺派 願心寺』様にお越しいただき、彼岸法要を執り行いました。グループホームまりあや特別養護老人ホームまりあへ入所されている方、ショートステイまりあを利用されている方等、たくさんの方に御列席頂きました。お寺へ直接参拝することが難しい方も多くいらっしゃり、そういった方々には大変良い機会になったかと思います。また、事業所の垣根を越え、集まることで、ちょっとしたコミュニケーションをはかることもできたようでした。



上期研修

令和7年8月19日に上期研修として認知症研修を行いました。今回の研修は当法人のグループホームまりあの管理者である外園ホーム長に講師をお願いし、講義及びグループワークを行いました。認知症の知識をさらに深める機会となりました。



<研修のねらい>

- ・認知症についての理解を深め、現場で活用できる。
- ・認知症の定義、社会背景、法律を学び理解する。
- ・事例をもとに多職種職員と様々な視点から考えることでケアの本質を見つけられる。

○グループワークでは事例をもとに中核症状や周辺症状の見分け方や対応方法等、実際に考える場をもつことができました。各事業所・職員毎に様々な工夫があり、意見交換をすることができました。今回学んだことを自分たちの事業所へ持ち帰り実践の場で活かせるように努めてまいります。



買い物支援

8月8日、買い物支援『わくわくワゴン』にてハピネスへ行きました。雨が降っておりましたが「買い物に行けて良かった、ありがとう」と喜んで頂いた様子でした。



在宅介護者の集い



7月30日、まりあ地域交流センターにて、小松原地区社会福祉協議会主催の「在宅介護者のつどい」が行われました。今回は宮崎ヒューマンサービス様より、在宅で使用可能な福祉用具のご紹介をして頂きました。また、まりあ職員より、簡単な起き上がり介助についての研修を行いました。約20名の地域の方が参加され、皆様熱心に聞き入っておられました。今後も地域の方々にお役に立つような活動を続けていきたいと思っております。

ヒートショックにご注意ください。

いよいよ秋も近づいて参りました。これから本格的な冬を迎える前に少しでもヒートショックのお話をしたいと思います。
ヒートショックとは、冬の時期に家の中の急激な温度差がもたらす身体への悪影響のことです。
脱衣所から浴室、浴室から熱い湯船へと温度差が大きくなるにつれ、血圧も上下に大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こします。
特に、高齢者、高血圧、糖尿病の疾患を患っている人は、高リスクです。

未然にヒートショックを防ぐには？

脱衣所には、暖房器具をおくなどして暖かくしましょう。またぬるめの湯加減でじんわり体を温めるのがいいようです。(適温 40℃といわれています)
ご家族の方も「お湯加減はどう？」 「大丈夫？」などの定期的な声掛けを、ぜひ習慣にしてみてください。



栄養管理室より 【炊飯器でかぼちゃのしっとりケーキ】

【材料】

冷凍かぼちゃ	400g
溶かしバター(無塩)	30g
生クリーム	200 ml
砂糖	大さじ 3
卵	3 個
薄力粉	大さじ 3
ベーキングパウダー	小さじ 1/4

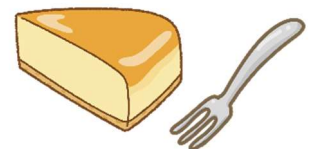
コーティング用バター
トッピング用粉砂糖(あれば)



- ① かぼちゃを耐熱容器に入れ、ふんわりラップし、600Wのレンジで 6～7 分、柔らかくなるまで加熱する。粗熱をとり、皮を取り除く。
- ② ボウルにかぼちゃ、砂糖、溶かしバターを入れてよく潰す。生クリームを加えて混ぜる。
- ③ ②に卵を割り入れて混ぜ、こす。
- ④ 薄力粉、ベーキングパウダーをふるいながら③に加え混ぜる。
- ⑤ 炊飯器の内釜にコーティング用のバターをぬり、生地を流し入れる。平らにならし、通常炊飯する。保温機能で 20 分保温し、しっかりと冷ます。器に取り出し、冷蔵庫で 1 時間程度冷ます。



食べる直前に粉砂糖をふりかけると、きれいに仕上がります。



《編集後記》

日が短くなり暦の上では秋に入りましたが、まだ身近なところで秋を感じづらい状況ですね。読書の秋、スポーツの秋等色々な秋があるなかで私は食欲の秋が一番だと思っています！食べすぎ飲み過ぎには要注意です…。まだまだ、日中も暑い日が続いており、熱中症への警戒も必要と思われるので、水分と睡眠を十分にとり体調管理にお気を付けください！

【 ショートステイまりあ:外山 】

社会福祉法人まりあ 広報誌 まりあ新聞 Vo l . 250



■発行日：令和 7 年 10 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。