

まりあ通信

令和 7 年
VO 1.251
(平成 14 年より発行)

社会福祉法人まりあ 広報誌 令和 7 年 12 月 10 日 発行 (2 か月 1 回 10 日発行)



表紙【 ショートステイまりあ 】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・デイサービスセンター福さんの家	3p
■デイサービスセンターまりあ・ちっちゃなお家みづき・永年勤続表彰	4p
■グループホームみづき合同運動会・避難訓練・職場体験	5p
■BCP 研修・下期・中堅研修・特定技能実習生	6p
■介護の豆知識・栄養管理室より	7p



海ユニットの皆様は10月初めにテラスに出て、おやつを召し上りました。
今年は寒くなるのも遅かった為、ポカポカな陽気で気持ちよくゆっくり過ごす事ができました。

11月は海・空・郷、合同で焼き芋をしました。利用者様にはさつま芋をアルミホイルに包むお手伝いをして頂きました。秋の味覚を皆さん楽しまれていました。

【ユニット空】



11月は皆様と一緒に誕生日のお祝いをしました。
皆様で協力してババロアを作り、美味しそうに召し上がっていました。



今年の秋はハロウィンパーティーや焼き芋会を開きました。皆様、手作りのかぼちゃプリンやほくほくの焼き芋を美味しそうに召し上がり、季節を感じながら賑やかな雰囲気も楽しんで頂けたのではないでしょうか。

【ユニット郷】



10月、秋のスイーツ会を開催しました。おはぎ、サツマイモ、かぼちゃ等、秋の味覚をふんだんに使った手作りスイーツを用意しました。職員が心を込めて作ったスイーツが、テーブルに並ぶと甘い香りに包まれ、皆様笑顔になりました。「懐かしい味がするね」と言った声が聞かれました。

11月、ユニット合同で焼き芋会を行いました。利用者様と外の空気を楽しみながら、季節ならではの香ばしい焼き芋を堪能されました。焼き上がり甘い香りが広がると「いい匂いだね～」「昔は庭でよくやったよ」と、昔の思い出を語り合う声や「外で食べるとおいしい」と嬉しい感想も頂きました。





夢ユニットでは園芸による稻刈りやレクレーションでかるた取りをしました！稻刈りでは、はさみを使い皆様真剣な表情で丁寧に刈り取っていました。かるた取りでは鹿児島弁のかるただつので、言葉の意味を考えながら楽しまれています。今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが一段と厳しくなってまいりますので、どうぞご自愛ください。



【ユニット想】



立冬の候、朝晩はめっきり寒くなって参りました。どこからともなく金木犀が香り、山脈も少しずつ色付き紅葉が待ち遠しいですね。10月に入り初夏に職員で植えたお米の稻刈りを行いました。刈り取ったお米はこれから頂く予定です。

11月が誕生日の利用者様のご家族からケーキの差し入れをいただき、皆で美味しく頂きました。

インフルエンザの猛威が心配されていますが、利用者様と私達職員も予防接種をし、空調管理や冬の脱水に注意しながらウィルス対策をして参ります。

【ユニット花】

11月に入り、朝夕の冷え込みが深まってきた。グループホームでは季節の楽しみとして「焼き芋レクレーション」を行いました。

炭火でじっくり焼いたさつま芋は、外はホクホク、中は甘くしっとり。焼きあがる香ばしい香りに「懐かしいね」「昔はよく落ち葉で焼いていたよ」と思い出話も弾み、「甘くて美味しい」と笑顔あふれ和やかなひとときとなりました。

季節の味覚を楽しんで頂ける機会を今後も大切にしていき、季節を感じられる行事を取り入れ、皆様に楽しんで頂ける時間をこれからもつくって参ります。



ショートステイまりあ



寒暖差が大きく、急に寒くなってきましたが、天気が良く少し暖かい日に気分転換で散歩に行きました。みづきのビオトープとグループホーム前の花壇の花を見ましたが、大変喜んで下さり散歩に出て良い1日になったと話されていらっしゃいました。コスモスの花を少し持ち帰りテーブルへ飾りましたが、花を眺めながら散歩に行ったことを楽しそうに話されていました。

住宅型有料ホームまりあ



日曜日、デイサービスセンターがお休みの日は皆様ホールにて過ごされています。周りの方と一緒に談笑される様子が多々見られます。各テーブルに一つあるゴミ箱作成を皆様で一生懸命して頂きました。職員も試行錯誤しながら作成し、完成した時には利用者様と一緒に喜んでいました。

11月に入り、急に寒くなってきました。体調を崩されない為に空調をこまめに調整しながら職員とともに体調管理に努めて参ります。

デイサービスセンター福さんの家



10月末に運動会を開催致しました。利用者様と職員が紅白に分かれ、皆様一生懸命に体を動かし「こんなに笑ったのは久しぶりや」と利用者様より声が聞かれました。

その後は、合同誕生日会を行い、職員がアレンジしたケーキを嬉しそうに召し上がられていきました。先日、祝吉ふれあい祭りに、福さんの家で利用者様が作られた作品やデイサービスでの取り組みを展示させて頂きました。

デイサービスでは毎月第2・第4水曜日にフラワー・アレンジメント教室を開催しています。利用者様の心身に良い影響を与えることの出来る教室となっています。主な効果としては、五感の刺激、認知機能の維持、ストレス軽減などが期待できます。

講師の丸田先生を招いて、皆さん思い思いにご自由に花を活けアレンジされます。ご自分でできる範囲は皆様それぞれなので、コミュニケーションを図りながら、好みなどを聞き取り作業を進めていきます。

同じお花でも皆様の個性が出て、1つ1つ違ってきます。既製品にはない想いが込められた作品を作ることで達成感や生活を彩る楽しみにも繋がります。これからも利用者様の楽しみのある活動にしています。



ちっちゃなお家みづき

11月20日におはぎ作りをしました。初めておはぎを作る方や昔作った事がある方がおられる中、きな粉とあんこの2種類を利用者様と一緒に楽しく作る事が出来ました。皆様、出来立てのおはぎを食べた際には、笑顔で「美味しい～」「久しぶりに食べた」と言って下さり、とても良いおはぎ作りになりました。また、渋柿を頂いた為、利用者様に干し柿を作つて頂きました。職員は干し柿を作った事がない人が多く、利用者様に1から干し柿の作り方を教えて頂きました。今はまだ柿を吊るして天日干していますが、利用者様と一緒に食べられるのが楽しみです。



永年勤続表彰：10年

【ショートステイまりあ：柿木 里佳】



この度、永年勤続表彰を頂き有難うございます。これまで10年務める事ができたのは利用者様、一緒に働いてきた職員の皆様、そして家族のおかげと感謝しています。これからも健康に気を付け、仕事に励み多くの方に喜んで頂けるよう一生懸命頑張りたいと思いますので宜しくお願ひ致します。

【ショートステイまりあ：吉加江 明美】



入社より10年、利用者様と全職員に支えられここまでこれました事、感謝の念に堪えません。グループホーム、住宅型、サ高住、訪問介護、ショートと色々携わるうちに同じまりあ内でも介護について様々な事を学ばせて頂きました。これからも精進して参りますので宜しくお願ひ致します。

【特別養護老人ホームまりあ：西山 銀子】



この度は、永年勤続表彰を頂き、誠にありがとうございます。入社以来、色々なことがありました。皆様の温かいご支援のおかげで今日まで仕事を続ける事が出来ました。これからも初心を忘れず精進してまいります。

社会福祉法人まりあでは長年にわたり勤務している職員を表彰しています。



グループホームまりあ・ちっちゃんお家みづき合同運動会



2 事業所合同での運動会を計画しましたが、あいにくの雨により各事業所にて開催致しました。皆様元気いっぱいに競技に取り組まれ、楽しんで頂けたかと思います。



運動会が終わった後は、手作りオードブルーを作り、みづきの利用者様で美味しく頂きました。



福さんの家：避難訓練

10月20日に地震・火災想定した避難訓練を行いました。福さんの家の職員で、担架等を使用しながら避難誘導を行いました。終了後には、ヤマトボーデン様より水消火器での訓練や落下物の可能性がある物のアドバイスを頂きました。利用者様・職員の安心安全に取り組んで参ります。



職場体験

11月26日・27日の2日間、小松原中学校2年生2名が授業の一環でデイサービスセンターまりあへ職場体験に来られました。自分達の祖父母よりも高齢の利用者様もいらっしゃる中、緊張した様子でした。利用者様はとてもうれしそうなご様子で「頑張ってね」と学生さんへ声をかけていらっしゃいました。



BCP研修

BCPとは事業継続計画の事で、感染症や地震などの自然災害等で大きなトラブルが起きた時、会社や施設の大切な仕事を止めずに続けるための計画です。



今回は、近い将来起こるといわれている南海トラフの巨大地震を想定して研修が行われました。
非常食の準備は大丈夫か？
対策品の収納場所は問題ないか？
避難経路は大丈夫か？
避難した時の天候は？等、
沢山の意見を出し合い、とても充実した内容となりました。

下期・中堅研修

都城医療センター 皮膚・排泄ケア認定看護師:平野 香奈 様をお招きして「褥瘡予防対策と悪化予防」の研修会を開催しました。



現在平野様は、都城医療センターで褥瘡専従として勤務されており、皮膚トラブルと予防スキンケアについてのポイントを分かりやすく丁寧に、そして実践を交えながら研修会を開催してくださいました。トラブル予防の為にまずは皮膚の健康を保つことが大切であり、今私たちが現場で実践出来ることを学びました。



特定技能実習生

令和7年10月より、特定技能実習生が4名入社しておりますので、紹介をさせていただきます。



【インドネシア】

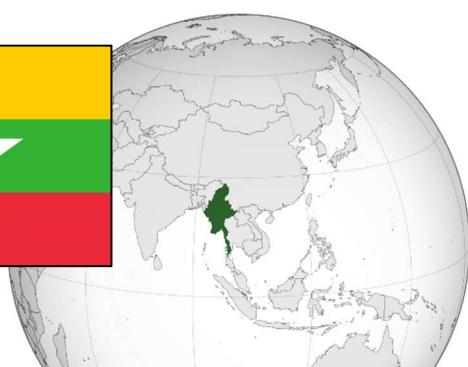
国旗の赤は勇気と情熱を、白は真実と聖なる心をあらわす。
日本と同じ島国で、火山が多い国。



[ニッサ:介護職]



[ディニ:介護職]



【ミャンマー】

国旗の黄色は国民の団結、緑は平和と豊かな自然環境、赤は勇気と決断力を象徴し、三色の帯にまたがる白星はミャンマーが地理的・民族的に一体化することを意味している。住民の大多数が仏教徒。



[イタジインソー:調理員]



[リンレックアウン:調理員]

4名ともとても明るく素直で、一生懸命に仕事に取り組んでいます。都城弁に苦戦しつつもきらきらと輝く笑顔で利用者様とのコミュニケーションを楽しんでいます。

低体温症とかくれ脱水

高齢者の冬の健康と生活



高齢者は体温調整機能や筋肉量が低下しているため、室内でも低体温症になることがあります。また、冬でもかくれ脱水に注意が必要です。

・対策：室温を適度に保ち（一般的に18°C以上が推奨）、こまめな水分補給をしましょう（特に起床時、入浴前、就寝前）

低温やけどの注意

皮膚の感覚が鈍くなっているため、湯たんぽやカイロ、電気毛布などを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどを起こしやすいです。

・対策：暖房器具を直接肌に触れさせないようにし、定期的に皮膚をチェックしましょう。

☆寒いと家に閉じこもりがちになりますが、筋力低下や気分の落ち込みを防ぐためにも、室内でできる軽い運動（ストレッチなど）を続けましょう！

☆冬を元気に乗り切るには、日々の生活で「温度管理」「水分・栄養補給」「感染予防」「適度な運動」を意識する事が大切です。色々な事に注意し寒い冬を乗り越えましょう！

栄養管理室より

【春菊のチヂミ】

【材料】

春菊	100g
牛ひき肉	50g
しょう油	小さじ 2
小麦粉	大さじ 5
ごま油	大さじ 1
ポン酢	小さじ 2
ラー油	適宜
(A)	
卵	1 個
水	大さじ 3

- ① ひき肉としょう油は混ぜておく。春菊は1cm幅に切る。
- ② ボウルに小麦粉を入れ、混ぜた(A)を少しづつ加えて混ぜ、さらに①を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱し、②の生地を6等分し、3枚分を丸く広げ入れる。
- ④ 中火で2~3分焼き、裏面も中火で2~3分焼く。
- ⑤ 同様に残りのごま油を入れ、残りの生地を3等分し丸く広げ入れて同じように焼く。ポン酢、好みでラー油を添えていただきます。



《編集後記》

師走を迎え、何かと慌ただしい毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。本年もご愛読頂き、心より御礼申し上げます。寒さが厳しいこの時期、感染症対策に気を付けながら、利用者様が快適に過ごせるよう努めてまいります。

年内も残りわずかとなりました。今年一年のご支援に感謝しつつ、来年もより良い紙面づくりを目指してまいります。

【 デイサービスセンターまりあ：落合】

社会福祉法人まりあ 広報誌 まりあ新聞 Vo 1. 251



- 発行日：令和7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

*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搭載させていただいております。