



題字：孝多益

〈発行〉

社会福祉法人青森県すこやか福祉事業団
特別養護老人ホームすこやか苑
〒030-0947 青森市大字浜館字間瀬 85-6
TEL 017 (757) 8122 / FAX 017 (757) 8126
ホームページ http://sukoyakaen.com/

※広報に記載の写真は、承諾を得たものを使用しています。

～笑う門には福来る～



1月20日(水)すこやか苑新年会を実施しました。今年度は、感染予防もかねて、参加型ではなく、見て楽しんでいただく方法を取り、共に疾病退治・厄払い・福を呼び寄せると由来がある、獅子舞・ひょっこ踊りを職員が披露して、沢山笑って頂き、一年を健康に過ごしていただきたいことを目的に実施しました。

獅子舞では、始め迫りに圧倒された方もおられました、すぐ大きな歓声に変わり、頭や腕を差し出してきて噛んでほしいとの訴えも多く聞かれていました。ひょっこ・おかめ踊りでは、ひょっここのように口とがらせながら一緒に手踊りをする方もおれば、ずっと笑っていられた方等、リアクションは様々でしたが、笑い声が絶えない非常に賑やかな時間となり、最後はおみくじを引いていただいて行事を締めくくりました。

笑いは免疫力をアップさせる効果もあるので、今後も「楽しく笑える」行事を企画していきたいと思います。

(柳沼介護職員)

令和3年度行事予定のご案内

Table with 2 columns: 全体行事 (Overall Events) and ユニット行事 (Unit Events). Rows list events by month from April to March, including cherry blossom viewing, driving out, disaster drills, summer festival, New Year, and Christmas.

ユニット行事では、この他毎月のお誕生会も開催します！！

今年度は、コロナ禍で思うようにイベント開催ができなかったため、次年度では敷地内で行える「観桜会」や、人混みを避けた「ドライブ外出」を計画しています。

「ミニ運動会」、「文化祭」、「おもひで上映会」はすこやか苑初の試みです！

ユニット行事では毎月のお誕生会や季節の行事などに合わせ、装飾や行事食なども四季を感じられるよう思考を凝らしてまいります。

3月には、1年間の行事や日々の様子を映した「おもひで上映会」を開催します。四季を振り返り、涙あり笑いありの上映会にできたらと考えています♪

次の広報誌では、4～6月の行事の様子をお知らせしますので、楽しみにお待ちください！！

新任職員研修 ～地域密着型特養 ユニットケア編～

すこやか苑では、4月採用職員のほか、中途採用や異動職員向けに新任職員研修を開催しています。主な内容は、当苑のサービス・ユニットケアの特性、入居者支援、専門的知識の基本的理解への取組です。

知識や技術の獲得も大切ですが、この時間をとおして、施設長をはじめ多職種と顔を合わせる、コミュニケーションの場としても有効です。

入居者の皆さんを協働で支えて行く第一歩となります。(山道介護支援専門員)

受講してみて



新任職員研修を受講して、施設の理念、ユニットケアとは何か、また、高齢者の感染症や疾病についてなど数多くの事を学ぶことができました。

まだ何も分からない状況の中で、いろんな職種の方が専門的な研修を行って下さるのは、非常に助かりました。11月に入社し、全くの未経験でしたがこの研修を基に入居者様一人ひとりの生活スタイルに合わせたケアを行えるよう、少しでも早く仕事を覚え、楽しく過ごして行きたいと思っています。

(11月1日採用 工藤介護職員)

たべもの通信

腸内環境について

免疫力に関係する腸内環境についてお話しします♪ 免疫力を高めて、感染症予防につなげましょう！

善玉菌とは

乳酸や酢酸などをつくり腸内を酸性にし、悪玉菌の増殖を抑え、腸の運動を活発にします。体の免疫力を高め、血清コレステロール値を低下させる効果も報告されています。

善玉菌を増やすためには

- ①善玉菌を含む食品を身体に取り入れる。ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物などビフィズス菌や乳酸菌を含むものが該当します。菌は一定期間存在しても住み着くことができないとされています。継続的に摂取し、腸に補充することをおすすめします。
②善玉菌を増やす作用のある食品を摂取する。

オリゴ糖や食物繊維が該当します。オリゴ糖は大豆、たまねぎ、ごぼう、バナナに多く含まれます。腸内環境を知り、健康な体を作りましょう😊

(長谷川栄養士)

11月4～6日の3日間、紅葉ドライブに行ってきました。今年は天候と感染症に配慮し、車窓からの紅葉狩りとなりましたが、戸山団地のイチョウ並木がすばらしく、車窓からでも「わーきれい」と声があがっていました。

落ちていた銀杏を見て「拾って帰るが」と話される入居者様も…。

来年こそはもっときれいな紅葉を直接見られることを期待しています。

(蝦名ユニットリーダー)



創作クラブ



今年度2回目の創作クラブは1月13日に「アマビエ」作りを行いました。「アマビエ」になじみのない入居者様がほとんどでしたが、悪疫退散とコロナウイルスの終息を祈願するものであることを説明すると一生懸命作っていただきました。

髪の毛の色やうろこの組み合わせで個性豊かなアマビエがいたるところに飾られています。

飾られているアマビエを見ると、感染症予防対策により一層注意を払わなければと身の引き締まる思いです。

(蝦名ユニットリーダー)

音楽体操クラブ

昨年度好評であり、今年度2回の実施を予定していたアニマルセラピーですが、新型コロナウイルスの県内での感染拡大を受けて中止となりました。

苑内で何か活動できないかと考え、音楽体操クラブを行いました。1階と2階の入居者様で時間帯を分けて実施し、手や足を動かし、合わせて歌も歌いながら楽しい時間を過ごすことができました。

最初は様子を見ていた入居者様も周りの利用者様と一緒に手を挙げたり、歌ったりと身体を動かして一体感が生まれていました。

(中野介護職員)



職員が扮するサンタとトナカイが、今年も沢山のプレゼントを持ってやって来ました。サンタとトナカイを見ると「〇〇さんでねが」「見だことある人だな」と、痛いところをついてくる入居者様も居られました。みんなで「きよしこの夜」を合唱したり、職員がハンドベルやハーモニカ演奏を披露すると涙ぐまれる方もいらっしゃいました。

プレゼントを貰った後は、皆さんでクリスマスケーキを食べられていました。中にはサンタに「食べさせてほしい」と話される入居者様も居られ、今年のクリスマスも笑顔の絶えない楽しいクリスマスとなりました！！

(須藤ユニットリーダー)

鬼は外～！福は内～！

2月3日、今年もすこやか苑には、赤鬼、青鬼の襲来がありました。鬼の金棒を振り回し各ユニット内を鬼が暴れ出しました！！

そんな鬼達に入居者様は元気に「鬼は～外！」「福は～内！」と豆に見立てた紙のボールを投げています。そうしていると・・・どこからか、福の神のお多福が現れ、夢芝居の音楽に合わせての舞を踊ります。

舞に笑顔で釘付けになる利用者様と苑のスタッフ、金棒を捨ててこれからは周りに笑顔を与えるヒョットコ男に改心した赤鬼と青鬼でした・・・という最後まで笑いが絶えないストーリーある楽しい節分会でした。

(熊谷介護職員)

