



すこやか おもひて 上映会

3月23日に今年度最後のイベントとして「おもひて上映会」を開催しました。4月から1年間の入居者様の日常の様子や行事の写真を、懐かしい昭和の名曲に乗せてスライドショー形式で上映しました。



春の観桜会からはじまり、夏のねぶた苑内観覧、秋の文化祭、冬の新年会や節分など、苑内での行事を四季を感じられる流れで上映しました。

仲の良い入居者様同士や、自分が映っている様子が映し出されると、笑顔がこぼれる方が多くいらっしゃり、とても良い上映会となりました。また4月から入居者様とたくさんの思い出を作っていきます！ (支援員 相内)



すこやか

佐々木ハスコ

第21号

<編集・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

電話 017-757-8122

ホームページ http://sukoyakaen.com/



すこやかQRコード

すこやか苑 基本理念・方針

<基本理念>

家庭に近い環境の中で、入居者一人ひとりの尊厳が守られ、心穏やかに自分らしく生活できるように支援します。

<基本方針>

- 1.入居者一人ひとりの尊厳を尊重します
- 2.家族とのきずなを大切にします
- 3.地域とのつながりを大切に、地域の高齢者福祉の拠点を目指します



~今年一年を振り返って~

生活支援課長(生活相談員) 千代谷 祐志

昨年に続き、今年も新型コロナウイルス感染症に始まり、その対応に追われる一年となりました。目に見えない敵との闘いに苦戦を強いられながらも、当苑では入居者様、職員ともに罹患者なく年度末を迎えることが出来ました。

施設運営にあたっては、外出自粛や外部関係者の出入りに制限がある中で、苑内行事の充実と季節を感じられる行事を開催できたこと、感染状況を踏まえながら、リモート形式やスクリーン越しの対面形式での面会を通年で継続できたこと、また従事者として「コロナだから出来ないではなく、コロナ禍でも出来る方法がある」ということに気付かされた、印象深い一年となりました。

残念ながら地域との連携、地域貢献では十分な取組は出来ませんでした。新年度は「出来る方法」を模索し、すこやか苑の持つ専門性や技術を地域に発信していくことができればと考えています。

最後に、ご家族の皆様には、ご心配やご迷惑をお掛けしながらも、皆様のご協力をもって、運営することができたこと。入居者様や従事者が健康で過ごせたことに感謝申し上げます。感染症は、出口の見えない状況にありますが、入居者様やご家族様に寄り添う気持ちを忘れずに今後も精進してまいります。



たべもの通信

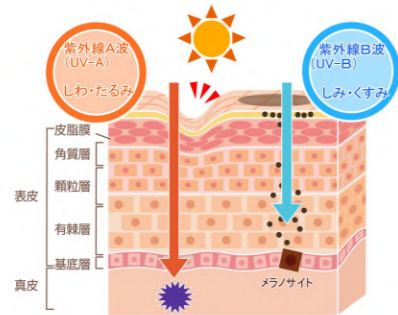
~春の紫外線対策~ 栄養士 長谷川



紫外線の種類は?

UV-A 肌の奥の真皮まで到達し、シミやしわ、たるみの原因になります。

UV-B 肌がヒリヒリとして炎症を起こし日焼けの原因になります。



紫外線対策には

ビタミンACE (エース)

ビタミンA 皮膚や粘膜の正常化
レバー・人参・ほうれん草・モロヘイヤ など

ビタミンE 皮膚のシミやしわの予防、傷や炎症の治癒促進
ブロッコリー・パプリカ・レモン

ビタミンC 血管の老化抑制
煎茶・アーモンド・ヘーゼルナッツ・かぼちゃ

身体の中から、紫外線対策をしましょう!



新任職員紹介

専任当直員

木村 健造 きむら けんぞう

1月15日付で専任当直員として採用された木村です。介護施設で働くのは初めてですが、先輩諸氏のご指導を仰ぎながら頑張ります。以後、宜しくお願いいたします。



古布寄付のお願い

すこやか苑では、支援や清掃に使う古布が不足しています。使い終わって眠っている衣類や布がありましたら、ぜひ寄付をお願いしますお願いいたします!



古布の裁断中

鬼は外 福は内 節分会

節分は元々、春・夏・秋・冬4つの季節の分かれ目のことをいいます。なかでも立春は旧暦の正月と日が近いため、江戸時代以降は新年とともに厄払いを行なう日として、立春の前日を「節分」として定着していきました。節分には豆まきをして悪鬼を追い払い、また豆を自分の年齢より1つ多く食べると、その年は無病息災で過ごせるといわれています。

すこやか苑では、2月2日に全体行事で節分会を実施致しました。節分にちなんで「豆まき」の歌を入居者様全員で歌い、鬼に扮した職員に「鬼は外 福は内」と唱えながら豆の代わりにカラフルなボールを投げて節分会を楽しみました。「凄く楽しかった」「来年も楽しみです」とご好評で、嬉しい限りでした。来年も皆様に楽しんで頂けるように取り組んでいきたいと思ひます。(支援員 三上)



赤鬼・青鬼登場!



仲良く記念撮影

第1回 すこやか苑 文化祭

令和3年11月24日（水）すこやか苑で初めての文化祭を開催しました。内容としては、まず芸能発表会で入居者様に歌を披露して頂き、一緒に合唱される方もおれば、昔を思い出して涙を流される方もおられました。職員の芸も披露して大いに笑って頂きました。芸の他には、今年度の行事の写真や、入居者様が活けた花や創作物を展示して、職員と一緒に周り、ご自分の写真や作品を見つけると「あったじゃ〜」等聞かれ、職員と会話を弾ませ笑みが見られる場面も拝見されていました。午後は、事業団の茶道クラブを招いて、入居者様に好きな茶碗を選んで頂いてから、お茶を点て、お・も・て・な・し、和やかな時間を過ごしていただき行事を終えました。（副主任支援員 柳沼）



クリスマス会

12月にはおうりん・ふじユニット合同でクリスマス会を行いました。入居者様、職員でプチ仮装もしました。声を出して歌を歌い、お話をしながらおやつを食べて楽しそうな様子がたくさん見られていました。サンタクロースとトナカイからのプレゼントを持ちながら記念撮影も行い、賑やかなクリスマスを迎える事ができました。（支援員 熊谷）



令和四年 新年会

1月12日にすこやか苑新年会を開催しました。職員による傘回しや、二人羽織の余興や獅子舞の登場には、入居者の方々から歓声や笑いがおこり、最後におみくじも引き、皆様でお正月気分を味わいました。まだまだコロナ禍ではありますが、感染症対策をしっかり行いながら、今年を明るく元気に幸先の良い一年になったと思います。（支援員 渡邊）



ユニット通信 ~最近のようす~



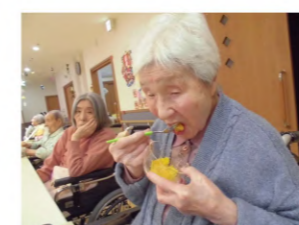
昨年引き続き、1月から3月も季節を感じていただける内容の行事を実施しました。つがるユニットの入居者様は、おやつが大好きな方が多く、普段食べ慣れていないおやつを提供すると、あっという間に完食されています。これからも元気いっぱいにご過ごして頂けるよう、ユニット職員一同支援してまいります。（支援員 渡邊）



行事があると歌を楽しみにしているふじの入居者様は、食事前や食後の時間を使って練習されています。複数で練習する事により、会話も弾むこともあり笑顔が増えているように思います。今後も余暇の過ごし方の一つとして、継続できるように心掛けて参りたいと思います。（支援員 熊谷）



1月17日（月）～1月21日（金）の期間を設けて、冬が旬の果物（苺・リンゴ・みかん・オレンジ・キウイ）を召し上がって頂きました。特に入居者様に人気だった果物が苺で、「甘くて美味しい」「もっと食べたい」とご好評でした。今年も皆様に喜んで頂けるよう、ユニット行事として旬の果物を提供していきたいと思いました。（支援員 三上）



コロナ禍ということもあり、ショートステイとしての機能を発揮できない年となりました。そのような状況でしたが、体調不良になられる方もおらず、行事等を開催することができました。これからも利用者様に寄り添ったケアを目指し、笑顔の絶えないユニットにしていけるよう努めていきます。（支援員 須藤（大））

