



有磯苑だより

発行日 令和6年1月

No. 264

〒939-0741

富山県下新川郡朝日町泊555番地

Tel : 0765-82-2200

発行責任者 特別養護老人ホーム有磯苑 施設長 清水明夫

浴室の改修及び設備の更新

業務改善の一つとして、一般浴室の工事、設備の更新を行いました。

一般浴室は大浴場形式で一度に大勢の方が入浴出来る浴室でしたが、一人ひとりに合わせたケアを推進していきたいと考え浴室の改修を行うとともに、個浴スタイルの浴槽のほか、シャワー入浴装置の増設を行いました。

入居者様にも介助者にも負担が少なくなりました。



1・2・3・4 月の行事予定

- 1月予定 新春お楽しみ会
法話会
- 2月予定 節分・豆まき
- 3月予定 ひな祭り
法話会
- 4月予定 お花見



“NHK歳末たすけあい義援金の活用”

このほど社会福祉法人富山県共同募金会から「令和5年度NHK歳末たすけあい義援金」として8万2千円の配分を受けました。

有磯苑では行事費の一部として、クリスマス会や餅つき会などに活用しています。義援の善意に感謝いたします。

ご寄付・ご奉仕ありがとうございます

(10月～12月、敬称略)

寄付金

- ◆ 藤塚 清
- ◆ 石黒 由美子
- ◆ 木澤 とし子
- ◆ 重田 直人
- ◆ 松田 美代子
- ◆ 善田 康雄
- ◆ 匿名 3件

寄付物品

- ◆ 藤塚 清 紙オムツ類など
- ◆ 重田 隆 司 紙オムツ類など
- ◆ 森田 毅 紙オムツ類など
- ◆ 稲澤 廣 明 カレンダー
- ◆ 花と緑の銀行朝日支店 花苗・球根など
- ◆ 匿名 6件 筆筒・椅子など

ボランティア

- ◆ 四季 彩 誕生絵手紙作成
- ◆ 水島 祐子 裁縫作業

さんの近況

担当:

職員募集



当法人では、共に働く職員を募集しています

【募集職種】

- ◇ 介護士
- ◇ 看護師

詳細は、当法人ホームページをご覧ください。

<http://www.arisokai.jp/>

※来春卒業予定者、経験者、未経験者問わず

お気軽にご相談ください。

随時募集を行っています。

あなたも、私たちと一緒に働きますか？



新年のご挨拶

理事長 草原 庄一

新年あけましておめでとうございます。日頃から当有磯苑の「有磯苑」や「つるさんかめさん」、「みんなの家」朝日町デイサービスセンター」をご利用いただき、その運営に温かいご支援、ご協力をいただいていることに感謝を申し上げます。コロナ感染症の猛威も減少に向かい4年ぶりに平穏な新年を迎えた1月1日に、震度5弱という私たちが体感したことのない能登半島地震が発生しました。ご家族の皆様には指定避難所等へ避難された方も多かったと思われませんが、海に近い有磯苑に入居されている利用者の皆様を案じられたことと推察します。地震の揺れに対する利用者様の身体的被害はありませんでした。また、直後の津波警報への対応としては、①特別養護老人ホーム「有磯苑」では、海側の本館利用の皆様は山側の新館への水平避難を行うとともに②介護老人保健施設「つるさんかめさん」では、2階への垂直避難を実施しました。幸いにも津波被害は発生せず安堵したところであります。避難行動に適切に対応した当日勤務職員や施設に駆け付けて支援に加わった職員には大変感謝している所です。

災害は、時・所を選ばず発生することは知識としては理解しているところですが、今回の災害に対する施設の安全性や職員の対応等について検証し、より安全に安心して利用いただける施設運営に努めてまいりますと考えています。

また、当法人の「みんなの家」、「つるさんかめさん」においては、朝日町からのご支援を賜りながら、昨年十二月に空調・給湯設備の更新を完了し、施設環境の更なる充実や安らぎのある生活環境の向上に取り組みました。

今後とも、朝日町における高齢者施設の中核として健全な運営と利用者様、ご家族様、職員ともに笑顔あふれる施設の運営に邁進してまいれる所存でありますので、なお一層のご支援とご協力をお願いいたします。

皆様には、一日も早く穏やかな日常が戻ることを願いつつ、本年のご健康とご多幸をお祈り申しあげ新年のご挨拶といたします。

餅つき会 12月27日（水）



年の瀬を感じていただくため、餅つき会を実施しました。
3年ぶりに行う餅つき。「よいしょ！よいしょ！」の掛け声に合わせて、皆さん張り切って杵を振り下ろしておられました。
つき上がったお餅は、鏡餅にして施設内に飾りました。



クリスマス会 12月25日（月）

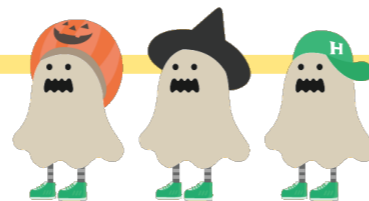


各ユニットでクリスマス会を実施し、ケーキ作りやカラオケなどを楽しみました。会の途中でサンタクロースに扮した職員から一人ひとりにプレゼントが手渡され、「ありがとう」と喜びの声が聞かれました。



ハロウィン 10月31日（火）

10月31日、ハロウィンイベントとして仮装した職員がお菓子を配りながら施設内を回りました。入居者の皆さんは、仮装に戸惑いながらも、お菓子を手に一緒に記念撮影をして楽しみました。



スタッフの おすすめ!

認知症予防に グーパー体操



手足の運動は脳の活性化によいと言われています。さらに、手足を動かすだけでなく考えながら動かすことで、より効果が得られるとも言われています。
今回は脳の活性化のために、座って簡単にできる“グーパー体操”をご紹介します。

パターン

1



パターン

2



- ① 両手をグーにした状態で胸の前に構えます。
- ② 掛け声に合わせて胸の前から前方へ伸ばし、手をパーに広げます。
- ③ ①と②で1回とし、これを10～20回行います。

- ① 両手をパーにした状態で胸の前に構えます。
- ② 掛け声に合わせて胸の前から前方へ伸ばし、手をグーに握ります。
- ③ ①と②で1回とし、これを10～20回行います。

point 1

さらに効果的にするために、パターン1と2を組み合わせで行うことをお勧めします。その際10回行う場合には、初めの5回はパターン1、残りの5回はパターン2を行います。

point 2

掛け声は回数を数えながら行っても、「グーパー」という風に指の動きを声に出して行っても構いません。

感染症に負けない身体へ！ ～感染症予防に重要な5つの栄養素～

免疫力が落ちやすい原因ひとつが「ビタミンD」の低下。日照時間の減少や外での活動量の減少により、体内の「ビタミンD」が低下し、免疫バランスを整える働きが弱まってしまいます。適度な日光浴と食事からの摂取が大切です。

また、免疫力を高めるには腸内環境を整えることも大切なので、「食物繊維」もしっかりと摂取したいところ。さらに、粘膜を強化してウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」、ウイルスに対する抵抗力を高める「ビタミンC」、ウイルスと戦うための抗体づくりに欠かせない「タンパク質」も意識して接種しましょう。

おすすめレシピ

豚肉のニラピカタ

材料



- ・豚ヒレ肉 (70g) 4枚
- ・塩 2g
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 40g
- ・たまご 2個
- ・にら 40g
- ・サラダ油 適量
- ・トマトケチャップ 20g

《 作り方 》

- ① にはら1cm幅に切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、①を入れる。
- ③ 豚ヒレ肉に塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。余計な粉を落とし、肉全体に②を絡める。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を入れる。中火で肉の表面に焼き色が付き、火が通るまで焼く。
- ⑥ 皿に④を盛り付け、トマトケチャップをかける。

