

なぎさ便り



第30号

人を尊び

命を尊び

個を敬愛す

お花見へ行ってきました!

4月7日(土)に茅ヶ崎中央公園へ午前15名、午後15名でお花見に行きました。

茅ヶ崎中央公園は大きな広場があり、3方に山道を模した遊歩道に囲まれた公園です。遊歩道から広場へのなだらかな斜面には大きな桜の木が植えられ、お花見には格好の場所です。

前日悪かったお天気も一転、7日の朝は真っ青な空でしたが、午後は曇ってしまいました。午後、桜もなんと咲きようになり、桜もなんと咲いていました。当日は多くのグループがブルーシートを敷いて場所取りをしていました。ご家族様とは公園で待ち合わせて、40分ほどそれぞれ楽しく過ごしました。また、ベットと共に参加

されたご家族もいらっしゃいました。「楽しかったね」「もう少し時間があつたらいいね」との感想を述べられつつ、ご家族様に見送られて渚への帰路へ着きました。



ご利用者様の目線になって...

1月、2月に各部署職員による高齢者疑似体験を実施しました。体力や筋力、視力などの身体機能は年齢と共に低下しますが、その身体的変化を疑似体験することで、ご利用者様に対する理解を深めて行く事を目的にしたものです。体験した職員からは「健常者との違いを身を持って理解することができた」との意見が多数聞かれました。今回の研修を活かして、今後のご利用者様へのケアの充実を図っていきたいと思います。



施設内持ち込み食について

ふれあいの渚では次の事項により、飲食物の持ち込みをご遠慮いただいております。

- ① 毎食事量の影響性(栄養状態等への影響)
 - ② 利用者様間の関係性への影響
 - ③ 持ち込み食品を起因とした事故や感染症発生の可能性
- ※ 菓子類・飴・果物類を置いていかれることはおやめください。

ご面会中内における飲食は可能となっておりますので、ご希望があれば、その時に召し上がってください。またその際、必ず事前に職員にお伝えください。ご利用者様の体調(飲み込みの状態や血糖値など)により食品の種類や形状・素材に制限がある場合もございますので、必ず確認をお願いしております。



★新しい職員が加わりました！皆様宜しくお願ひ致します★



【ケアマネージャー 山崎 真弓】

3月16日よりケアマネージャーとして勤務させて頂いております。笑顔忘れず、安心してご利用して頂ける様に努めていきたいと思ひます。宜しくお願ひ致します。

【通所リハビリ介護 吉田 緑】

一階通所リハビリに勤務しております。利用者様に一日一日を充実して過ごして頂ける様にと日々心掛けています。今後とも宜しくお願ひ致します。

【2階介護 千田 由香里】

皆さんの足手まといにならないように一生懸命頑張りたいと思ひます。

【2階介護 星見 淳子】

まだまだ分からない事が多くありますが、利用者さんの笑顔が多く見られる様に頑張りますので宜しくお願ひ致します。

【2階介護 三橋 由香】

ご利用者様の笑顔が、私の元気の源です。色々学ばせて頂きながら、お役に立てるよう日々努めて参ります。

【3階介護 安部 智之】

4月より常勤として入職しました。昭和音楽大学を無事卒業し、5年ぶりに帰ってくる事が出来ました。介護士として、時に歌のお兄さんとして多くの笑顔を作れたらと思ひています。宜しくお願ひ致します。

【3階介護 佐藤 仁】

以前から興味を持っていた介護職に就く事が出来、とても嬉しく感じています。これから利用者の方々に毎日楽しく過ごしていただけるよう、精一杯お手伝いをしていきたいと思ひます。社会人として働くのは初めてなので、至らない所が沢山あると思ひますが宜しくお願ひ致します。

【4階介護 染谷 朋子】

明るく、楽しく、元気良く、無理なく、無駄なく、マイペースにがんばります。よろしくお願ひ致します。

セラバンド体操でリフレッシュ！

通所リハビリでは、利用者様と一緒に「セラバンド」を使って身体を動かす体操を3〜4年前から行っています。場所は1階の談話室前の畳スペース、平日の14時〜15時まで行われています。

黄色のセラバンドは軽く、逆に青色のセラバンドは伸ばす時がとても重いです。上肢・下肢の筋力維持・向上を目指します。

【やり方】リズムをとりながら10回ずつ

①腕の曲げ伸ばし運動

(2パターンあり。バンドを前方・後方に伸ばす)

②足の曲げ伸ばし運動

(セラバンドで2つの輪を作り足首にかける)

この2つを行っています。セラバンド体操のあとは、手すりを使って立位の練習も実施。併せてリハビリ体操も行っているので、水分休憩も交えつつ声を出しながら皆様取り組んでいらっしやいます。

セラバンドは場所によって百円ショップでも購入出来ます。良い運動になりますよ！



夏の収穫に向けて...

全フロア合同で行っている園芸の集団リハビリを始めてから、今年の5月で1年となりました。農業や園芸の経験豊富なご利用者様に教わりながら、夏の収穫に向けてジャガイモやナス・キュウリ・ピーマン・かぼちゃ・トマト等を育てています！収穫したら何を作って食べようか・・・今から全員で思案中です☆



編集後記

新緑の眩しい、暖かく過ごしやすい日が増えてきました！

