

Andante

アンダンテ



～ゆっくりと歩くはやすいで～ みずほ苑 広報誌



No.55

令和2年10月1日発行



社会福祉法人 美咲会

私たちは

「ご利用者にとって、安心して過ごせる場であること」

「地域の方々にとって安心して頼れる施設であること」

「働く職員にとって豊かな人生を築ける職場であること」

を目指しています



特別養護老人ホーム だより



■七夕
願いごとを短冊に書き、笹に飾りつけました。



■プチ納涼祭
東2階では、消毒・マスク等の感染症予防を徹底しプチ納涼祭を開催しました。



■作品作りに没頭

▲ハロウィンに向けて作品を制作中です！

～ 楽しい夏の思い出 ～

開設以来、毎年開催しておりました「みずほ苑納涼祭」ですが、今年の夏は新型コロナウイルスの影響により、皆様の安全を第一に考え中止となりました。少しでも入居者様に楽しんで頂きたいと考え、七夕や新しくなった中庭へのミニ散歩・プチ納涼祭等、フロアごとに工夫をし、小規模ながら行事を行いました。今後も皆様に喜んで頂ける行事運営を職員一同進めてまいります。



みずほ苑の

あったかごはん

食欲の秋！ ◆◆ 芋づくしメニュー ◆◆

みずほ苑のある三芳町は美味しいさつまいの産地です。毎年いろいろなさつまいの料理やデザートをご用意します。今年も秋刀魚やきのこなど秋の味覚と一緒に楽しんでいただきました。



さつまいも



ちょっとお伺いします！



池上 アキ 様
特別養護老人ホーム
西3階



Q ご出身は何処ですか？

A 埼玉県富士見市です。

Q 好きな食べ物と趣味は何ですか？

A 好きな食べ物はバナナ。
趣味はカラオケや旅行が好きです。



デイサービスセンター だより

■風鈴制作■

色をつけたり、絵を貼ったりと、個性豊かな風鈴を作って飾りました！70個の風鈴が涼を奏でました。



■新しい送迎車が仲間入り■

新車の送迎車が納車されました。これからも、安全で快適にご利用者様に乘っていただける様に、お祈りをしました。



✿ 笑いでウイルスを吹き飛ばせ！

長い梅雨が明けてからというもの、暑さの厳しい日が続きましたね。デイサービスでは感染症対策をしながら、少しでも楽しんでいただけるように、脳トレクイズなどを行っています。映画鑑賞会も人気で、その中でも特にドリフターズが盛り上がります。まさに大爆笑！また、身体を動かす機会を作るために、カラオケ体操や地元三芳のいもっこ体操にも取り組んでいます。皆様元気いっぱい、ウイルスには負けません！！

■ミニ夏祭り■

お囃子を流し、ヨーヨーすくいと射的を行いました。お祭りの雰囲気を楽しんでいただきました。



ちよっとお伺いします！



Q ご出身はどちらですか？

A 横浜で生まれ育ちました。結婚し、4人の子供に恵まれました。共働きしながら、子育ても楽しんでいました。

Q デイサービスはいかがですか？

A 通って4年目になりますが、本当によくしてもらっています。週に2回のデイを楽しみにしています。

Q これからも宜しくお願いします。

A のんきな性格ですが、実は負けず嫌いなので、ゲームなどは一生懸命です(笑)これからも元気に通いたいです！



大野 アイ 様

デイサービス

一 下半期イベント中止お知らせ一

新型コロナウイルス感染症の影響により2020年の「みずほ苑秋まつり」は、参加者および関係者の健康と安全を最優先に考慮し中止を決定しました。

イベントへの参加を予定されていた皆さま、例年運営にご協力いただいている皆さまにはご迷惑をおかけいたしますがご理解とご協力をお願い申し上げます。

居宅介護支援事業所 だより



秋バテに注意！

秋になると涼しくなってくるのに、夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れが取れないなどの体調不良を感じることはありませんか？原因は、「秋バテ」かもしれません。

秋バテは、だるい、疲れやすい、食欲不振、胃腸の不調、立ちくらみ、めまい、肩こり、頭痛など様々な症状が現れます。今回は、秋バテの主な原因と予防方法を紹介します。

原因① 温度差による自律神経の乱れ

気温差や気圧の変化により、体が対応しきれず、自律神経が乱れがちになります。自律神経は体温調整や血液循環、代謝などの機能をコントロールしている為、全身に様々な症状が現れます。

予防方法

入浴は、シャワーだけでなくぬるま湯にゆっくりつかり体の中から温めましょう。リラックス

スすることで自律神経の乱れを整えることができます。

原因② 内臓の冷え

夏の間冷たいものばかりを飲食していると内臓が冷え、胃腸機能が低下します。

予防方法

体を温める食材（ネギ、ニラ、シヨウガ、ニンニクなど）を取り入れましょう。

原因③ 水分不足

夏が終わり水分補給の意識が薄れます。水分不足により血液がドロドロになり、全身に酸素が届きにくくなります。

予防方法

常温や温かい飲み物で、こまめに水分補給をしましょう。

お問い合わせ先

居宅介護支援事業所
(在宅介護支援センターみずほ苑)



049-258-9488 (直通)

地域包括支援センター みずほ苑みよし だより



認知症サポーター養成講座を開催しました

8月25日、竹間沢公民館で認知症サポーター養成講座を開催しました。

今回はコロナウイルス等感染症予防対策として、検温や手指消毒、マスク着用を徹底し、座席間隔を空けて行いました。

当日は酷暑の中、10名の方が参加して下さいました。

認知症の具体的な症状や本人・家族の気持ちを説明しました。また、認知症の方がゴミ出しや店舗レジでのやり取りをする際にどんな困難があり、周りの人がどのように対応すれば良いのかをビデオを観て確認しました。

講座中は参加者の頷きが多く、熱心に耳を傾けられている印象がありました。

今後も認知症サポーター養成講座は定期的を開催する予定です。

皆様のご参加をお待ちしております。



お問い合わせ先

地域包括支援センター
みずほ苑みよし



049-293-7341 (直通)



グループホーム だより

緑日、かき氷、夏を満喫しました！

苑の夏祭りも地域のお祭りも中止となりましたが、代わりに緑日を催しました。屋台の食べ物や皆さんで作り、ハッピーや浴衣を着用し、盆踊りも踊り、お祭りを満喫しました！

また、かき氷バイキングも行いました。苺や桃やキウイの手作りシロップを作り、好きな物を選んで頂きました。

密を避けて様々な工夫をしながら、行事を開催してきました。ご利用者の皆様にご協力いただき、大変な中ですが夏を楽しんで頂けたようです♪



■出前の日■
 外食の代わりに、出前を定期的にとることになりました！

うどんをこねて、足で踏み、伸ばし、包丁で切りました。昔作っていた方も多く、美味しいうどんが出来ました！
 埼玉のご当地の味、肉汁で食べました。

■手打ちうどん■



■直売所へ買い物■
 近所の直売所が開かれる際は毎回出掛けていました。密にならないので、安心して買物が出来ました。



グループホーム 我が家の食卓



リクエストの夏らしいデザートと一緒に作りました。リフレッシュできました♡

- 〈おやつバイキング〉
- ・水ようかん
 - ・ずんだ団子
 - ・みたらし団子
 - ・おまんじゅう
 - ・アップルパイ
 - ・シュークリーム

秋の行事予定

- ・敬老会
- ・十五夜
- ・秋桜のお花見ドライブ
- ・バーベキュー
- ・紅葉鑑賞ドライブ
- ・干し柿
- ・秋の味覚料理 等



小規模多機能ホーム だより



■畑の様子■

▲畑には一人ずつ出て、収穫をしました。

じゃが芋・枝豆・ミョウガ等色々採れました。

▶今年も立派な笹を頂いて、七夕飾りを作りました。短冊にはそれぞれの願い事を書き、片付け後はお炊き上げをしています。

■七夕飾り■



■お月見制作■

桔梗の花・ウサギ・お月様・ススキと担当を分けて、個別に制作をしています。完成が楽しみです。



♡ コロナに負けず元気です ♡

【実りの秋】の前に、小規模多機能ホームの畑では【夏の野菜】が沢山採れました。長雨の為、じゃが芋の収穫量はやや少ないものの、ミョウガはニョキニョキ沢山出てきています。ミョウガは採れたてを梅酢に漬けました。ご飯のお供に良いですね。じゃが芋は何度かお味噌汁の具になりました。

コロナの影響で、思うように外出ができないので制作活動がんばっています。



ご利用者様のこえ

・好きな食べ物は何ですか？

「好き嫌いはないの。」

・苑での楽しみは何ですか？

「お風呂が気持ちいいよ。」

(*小規模多機能ホーム

最高齢の方です)



赤羽根 キヨ 様

・東京都世田谷区生まれ

・都営バスの車掌をされていた

秋の行事予定

- ・敬老会
- ・焼きサンマ
- ・関沢喫茶

(苑内にて、喫茶店の雰囲気を楽しんでいただきます)



地域包括支援センター だより

高齢者あんしん相談センターみずほ苑



改めまして・・・包括職員 紹介

「新しい生活様式」の推奨により、自粛生活は解除されたものの、新型コロナウイルス感染症の不安から人との交流を控えている方も少なくないと思います。皆様の周りに、おひとりでお悩んでおられる方はいませんか？

一人暮らしで今後が心配・家族のものが忘れがひどくなったかしら？・どんな時に介護保険の申請ができるの？など、高齢者の様々な相談をお受けするのが地域包括支援センターです。

富士見市の第4圏域を担当している当センターは、職員の異動等により、今年の春から以下の5名体制で日々の相談業務を行います。

橋本（看護師・鶴馬担当）

吉田（社会福祉士・関沢2丁目担当）

高野（主任ケアマネ・関沢3丁目担当）

山下（社会福祉士・針ヶ谷西みずほ台担当）

西みずほ台担当）

高藤（看護師・ケース担当）

です。どうぞよろしくお願ひ致します。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

夏以降、順次当センターのご案内チラシを個別配布しています。日常生活の中で、困った事などございましたら、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

地域包括支援センター
(高齢者あんしん相談センター)



049-256-7423 (直通)

健康は笑顔から

誰でも簡単にできるストレス発散

コロナウイルスの影響などで気分がもやもやする日もあるかと思います。手軽に気楽にできるストレス発散方法を見つけて健康的な毎日を送りましょう！

◎「笑う門には健康来る」

笑いには免疫システムや自律神経のバランスを整える効果があると言われています。年齢を重ねるごとに笑う回数は減る傾向にあるので、笑う事を心がけて健康的な毎日を送りましょう！しかしながら心から笑う事は難しいですね。実は『作り笑い』で「ワハハ」と声を出すことで同じ効果があると言われています。

その他にも皆さんご存じの内容がいくつもありますね。

◎良質で十分な睡眠時間の確保

◎バランスの取れた食事

◎没頭できる趣味を見つける

◎能や心が凝り固まった時は体を動かす



えんのひととき

中庭リフォーム完成！

6月下旬から行っていた中庭のリフォームが無事に終了いたしました。みずほ苑のシンボルでもある中心の2本の木はそのまま残り、周りにはゆったりと寛げるスペースを設けています。車椅子の方にもご利用頂けるようにスロープを設置し、今後はイベントの開催も計画したいと考えております。ちなみに赤いのは暖炉です。



みなさまと 職員紹介

ショートステイ 係長 野島 亨 さん



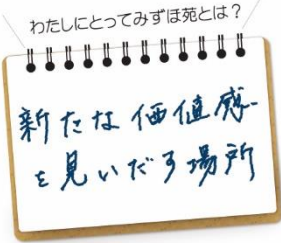
Toru Nojima

平成30年入職。
今年度より短期入所生活介護事業所みずほ苑の係長として活躍中。

今年度よりショートステイ係長を務めております野島と申します。平成30年12月に入職し、あっという間に3年目を迎えようとしています。入職してから1日、1カ月、1年という月日の流れはとても早く感じています。日々、沢山の方の生活の場面に携わり、毎日が同じ時間の流れで終わることはなく、1日と同じ日はありません。

ご入居者の生活に対して各専門職と連携しながら支援させていただいている中で、寄り添いながら柔軟な対応をしていく事が重要であると感じています。介護・福祉の仕事は答えがないため、日々模索し、穏やかであり、かつ笑みがこぼれる生活を追求する事に努めています。

みずほ苑は20年以上の歴史ある施設で、その中でも様々な事に取り組んでいて自分自身にとっても成長できる大切な場所でもあります。ご入居者、ご家族、地域の皆様にとっても大切な場所として、少しでもみずほ苑を支える力になれたら、と思っています。今後ともよろしくお願い致します。



ショートステイ

定員：1日12名



一泊からご利用できます。
ご予約は2カ月前から受け付けています。

デイサービス

定員：1日35名



送迎いたします。
日替わりのアクティビティで楽しく元気に。

特別養護老人ホーム

定員：西館50名
東館36名



寝たきりや重度の認知症など
常時介護が必要な方が入居できます。

地域包括支援センター

地域密着の相談窓口



地域での生活が続けられる
よう様々なご相談をお受けします。
三芳町第2地区を担当しています。



みずほ苑

居宅介護支援事業所

介護の「何でも相談窓口」



ケアプランの作成もいたします。
お気軽にお電話下さい。お伺いいたします。

社会福祉法人 美咲会



関沢みずほ苑

グループホーム

定員：18名



認知症対応型の
共同生活住居です。

地域包括支援センター

地域密着の相談窓口



地域での生活が続けられるよう様々なご相談
をお受けします。富士見市第4圏域を担当。

小規模多機能ホーム

定員：通い15名/日
泊り5名/日



「通い」を中心に「訪問」
「宿泊」もできます。

編集後記

厳しい暑さが過ぎ、朝晩めっきり涼しくなって参りました。これから年末に向けて、体調に気を付けながら過ごしていきたいですね。(H)