

広報しらすぎ

S h i r a s a g i h o m e n e w s l e t t e r

今年もよい年になりますように



あけまして
おめでとうございます

昨年末の年忘れ会では、お供え餅を皆さんでつき、新年を迎える準備をしました。久しぶりにご家族にも参加いただけ、今までの日常が戻ってきて、とてもほっとしたひと時でした。

楽しみに溢れ笑顔の多い年になるよう取り組んでまいります。本年もどうぞよろしく願いいたします。

施設長 川島雅明

年末お楽しみ会

特養 ～おもちつき～

年末お楽しみ会は「餅つき」を行いました。ご家族も参加され、ご夫婦や親子、お孫さんとの餅つきもあり、息を合わせて餅をつく音がホールに響きました。

餅つきは、豊作や健康、家族の繁栄を願うとされていて、家族や地域の人々が集まり、共同作業することで、一体感を育み、絆を深める機会になるといいます。ご利用者、ご家族、職員が一緒に取り組み、とても嬉しかったです。



皆さんの力で突き上げたお餅を丸めて鏡餅にしました。

新年の抱負

特養

～元気に過ごせますように！～

阿佐ヶ谷神明宮に初詣に行きました。寒い日でしたが、皆さんお元気にお参りされました。お帰りになってから、今年の抱負や何をお祈りしたかについてお聞きしてみました。



「元気で過ごせるように、とお祈りしました。」



「健康に過ごしたいです。」

「今年はもっとお出かけしたいですね。」

「今年も元気で過ごせますように。」

「また来たいですね」



「いつも健康に過ごさせていただいています。」

「100歳まで元気に過ごしたいとお参りました。」

年末・年始の行事

デイサービス

～年末年始のイベント～

12月30日に餅つきを行いました。皆さんで力を合わせて少しずつ交代でつきあげ、あっという間につきあがりました。小さく丸めてたくさんの鏡餅を作り、いろいろなところに飾りました。



1月11日には鏡開きをおこないました。



新年初のお出かけは、鷺宮八幡神社への初詣です。地域にある神社ですが、なかなか行く機会がない方も多いようです。近くまでバスで行き、職員と一緒にゆっくり境内を回ってお参りしました。大勢で出かける楽しさもあって、毎年とても喜ばれています。



地域との交流（保育園） デイサービス



日ごろから交流のある保育園の運動会からご招待いただきました。一生懸命に走ったり、演技するかわいらしい姿に、皆さんにっこり。「がんばれー！」笑顔で応援していらっしゃいました。



また、年末には交流会を行い、ご利用者が手作りした新年飾りを贈呈しました。「来年も散歩の途中に寄って、お顔を見せてくださいね」





しらさぎホームでは年に十数回、介護の質の向上のため、介護技術や個人情報の取り扱いなどの様々な研修を行っています。今回は、先日行った「ハラスメント研修」を紹介します。

「ハラスメント」とは、人に対する「嫌がらせ」や「いじめ」などの迷惑行為を指します。具体的には、属性や人格に関する言動などによって相手に不快感や不利益を与え、尊厳を傷つけることです。ハラスメントには「パワー」「セクシャル」「マタニティー」など様々な種類があります。そして昨年、全国で初めて東京都で条例化された「カスタマー（顧客・消費者からの）ハラスメント」について学びました。



昨今の社会情勢を背景に増加している「カスタマーハラスメント」ですが、この状態が続くと職員の士気や能率が低下し、職員の休職や退職につながる可能性もあります。職場全体として危機感を持って対応する必要があり、しらさぎホームでも方針を取りまとめ、具体的な対策を進めています。



介護ワポ イトアド バイ

～運動で体の中から温まりましょう～



椅子に座って

つま先上げ・かかと上げ

つま先とかかとを交互に上げ下げ。歩く動作に必要です。

もも裏ストレッチ

椅子に浅く腰掛け、片足をのばし胸を張って体を倒します

足かかえ

片足を持ち上げ抱えこみます。お尻の筋肉を伸ばします。

運動をしたほうがいいのはわかっているけれど、寒いと外に出るのがつらくなりますね。筋肉は動かさないと細く弱くなってしまいます。体を動かす機会が少なくなりがちな冬こそ、意識して「運動」や柔軟性を保つための「ストレッチ」を行いましょう。

簡単で効果のある運動として「つま先上げ・かかと上げ」や「もも裏や足かかえのストレッチ」をお勧めします。デイサービスでもよく行っている体操です。また、しらさぎホームのホールは1周100m近くあるので、天気に左右されず、寒さ知らずで歩く距離を増やすことができます。

天気の良い日は暖かい時間に妙正寺川沿いの散歩もいかがでしょうか。適度な運動とともに日光を浴びることで、骨を作るのに欠かせないビタミンDの生成を促進できます。骨粗鬆症の予防に効果的です。

体の中から温まるような運動をすることで、活力が増し、気分も明るくなります。運動の習慣化、心がけてみましょう！



編集後記



インフルエンザの感染者数が増えています。予防は手洗い、うがい、マスクといった基本的なことが重要です。先日、口腔ケアも効果があるとの記事を読みました。歯垢や歯石、舌苔などがあって口の中が汚れていると細菌が増殖し、病原菌が増えやすい環境になるとのこと。朝起きてすぐの歯磨きが菌の除去には効率的だそうですが「さっぱりしてからしっかり朝食」で、冬を乗り越えたいと思います。

社会福祉法人 中野区福祉サービス事業団
しらさぎホーム

〒165-0035 中野区白鷺2-51-5
Tel. 03-3336-6511

◇事業団ホームページ
<https://www.nakano-fj.jp/>
◇メールアドレス
nakano-j@nfsj.jp

