

# さくらだより

令和4年1月号

## 新年のごあいさつ

施設長 中山 卓

新年明けましておめでとうございます。

昨年中はお世話になり大変有難うございました。またこのコロナ禍において皆様方にはご不便や当苑からのお願いにご配慮頂き、感謝の言葉もございません。

新型コロナウイルスの流行が始まりまもなく二年になろうとしておりますが、出口が見えかけている様ではあるものの、新たな変異型の危険性もあり、いまだ予断を許さない状況と思われま。当苑ご利用者様全員にマスクを着用頂くことが困難であり、さらに近距離での援助が不可欠な場合が多い為、世間一般の感染予防ラインより厳密に対処していかざるを得ず、皆様方には今後共ご理解、ご協力頂きます様重ねてお願い致します。

外出の際のマスク着用、パーティション、各種オンライン等々、いつの間にか日常的になり、もはやいわゆる一般的常識になりつつあるのかも知れません。常識というのはいつの世も不変なのかと思っておりましたが、世の中の流れの中で変化していくものなのだと改めて気付かされました。またその捉え方は個人個人であったり、国や地域でかなり違いがあることもはっきり致しました。予防制限が緩和された途端、一斉にマスクの着用なく外出したり大騒ぎしたり、さらには感染者が増加している最中での制限緩和など理解に苦しむ事柄も多くありますが、それはそれでその方々の常識に則った行動であると思われ、一概に否定されるものではないかも知れません。という事は、今まで当然と思い判断していた事が、すでにそうではなくなっている場合もあるわけでありま。考えすぎるのは違うかと思いますが、これまで以上に皆と一緒に慎重に決断していくことが重要になると考えております。

今後共、皆様方、ご利用者様方にできるだけ快適にご利用頂けます様、今年一年も職員一丸となり頑張っ参ります。

末筆ながら皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

本年もどうぞさくら苑をよろしく願いいたします。

利用者様と一緒に書初めを行いました！！



さくら苑で敬老の日に100歳の利用者様へ表彰状を贈りました。職員が心を込めて賞状を作りました。

サンタ登場!!



クリスマスツリー綺麗だね🎄



通所リハビリでも駄菓子屋が開店しました！！



駄菓子屋開店！

色々なお菓子があって迷うねえ



お玉を使った駄菓子すくいを行いました！！



中庭で大粒の枝豆ができました！！



キウイの収穫をしました。



早く食べたいわ！



風が気持ちいいね！



やっぱり外は気持ちいいね！



天気の良い日に麦わら帽子をかぶってベランダで日光浴!!



みんなの笑顔大集合！！





# さくら苑イベント報告！！

「わっはっはっ〜」「楽しかった〜」と笑顔が見たい、イベント委員会です。  
 「懐かしいお菓子だねえ〜」「こういうお菓子1番いいわ」「おいしい!」「楽しかった」  
 10月に行ったイベント『駄菓子屋』での利用者様の声です。  
 この日は趣向を凝らし、16種類ある駄菓子の山からお玉ですくって頂きました。皆様狙いを定め、真剣な表情で駄菓子をすくっておられました。駄菓子を召し上がった時の喜びの声となんとも言えない利用者様の笑顔で溢れ、私達職員も嬉しくなり、ついつい駄菓子を追加して渡す大盤振る舞い。大盛況となりました。  
 また春には中庭の畑にひまわり、枝豆、スイカを植えました。参加した利用者様は慣れた手つきでポットから苗を取り出し、畑に植え替えていらっしゃいました。生き活きとされており、移植後も苗の生長を見守って下さいました。  
 収穫した枝豆やスイカは利用者様に召し上がって頂き、大変喜んでいただきました。  
 コロナウイルス感染症拡大で人々の行動様式も大きく変わった中、施設では密を避けるため、各階ごとに分けてイベントを実施してきました。  
 今後もイベント委員会では日々のレクリエーションのほか、利用者様の生活が少しでも楽しく過ごして頂けるよう、「利用者様の心も体もリフレッシュ!」をモットーに、四季折々のイベントに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 年間このようなイベントを行ないました！！



かき氷



花火大会



スイカの収穫



敬老の日100歳のお祝い



駄菓子屋開店

## 健康のための豆知識！！

今回は「**廃用症候群(寝たきり症候群)について**」お知らせします。

- ・ 1ヶ月、全く動かさないと筋力は落ちます。
- ・ 関節も1ヶ月、全く動かさないと固くなります(拘縮)。2ヶ月で、関節は元通りにならなくなります。
- ・ 肺炎、起立性低血圧(立ちくらみ)、浮腫(むくみ)、褥瘡(床ずれ)、貧血、低体温、感染、尿路結石なども生じます。
- ・ 筋がヤセ細ると脱水にも陥りやすくなります。

※体は動くことで正常に機能するようにできています。

### 体力維持のために必要な日常的な活動量

- ・ 起きて過ごす時間：1日8時間以上の方は、自立した生活が維持していきやすく、6時間未満では自立度が低下していきやすいです。
- ・ 歩行量：1日8,000歩程度は必要と言われています。個人的能力差にかかわらず、運動量を時間に換算すると10分=1,000歩相当。

1日80~90分前後は歩きましょう。

※通所リハビリの利用時間(6~8時間)は、1日に必要な離床時間が考慮されています。

最後に、ヒンズー教の言葉

心が変われば、態度が変わる  
 態度が変われば、行動が変わる  
 行動が変われば、習慣が変わる

習慣が変われば、人格が変わる  
 人格が変われば、運命が変わる

## 職員紹介コーナー

さくら苑では、こんな職員が働いています。  
 もし見かけたら声をかけて下さい。  
 今後も職員の紹介を広報誌でお届けいたします！！

### 今回は介護職員にインタビューしてみました！！



福井

小さい頃から祖母が曾祖母の介護をしており、自分も手伝っていくうちに、介護の道に進みたいと思いました。

介護の世界に興味があり、知人がさくら苑に勤めていて紹介してもらいました。



高野

Q1.この仕事に就いたきっかけは何ですか？

Q2.仕事のやりがいは何ですか？

大変な事も多いですが、「あなたと話していると安心する」「あなたの笑顔が大好きだ」と嬉しいお声がけをして頂いた時は「この仕事に就けて良かった」と感じることができます。

利用者様から感謝の言葉や利用者様の笑顔を見られた時にやりがいを感じます。

Q3.仕事で今一番力を入れていることは何ですか？

1月30日にある介護福祉士の国家試験に合格する事です。

なかなかこのご時世でご家族と会えず寂しそうな利用者様が増えてきました。だからこそ今、職員が寄り添い明るい雰囲気になれるよう常に明るく利用者様に接することに力を入れています。

Q4.さくら苑で覚えた昔の歌はありますか？



「青い山脈」です。

「憧れのハワイ航路」や「手毬歌の一番はじめは一の宮」です。

Q5.休日は何をして過ごしていますか？

コロナ前は買い物に出かける事が多かったですが、コロナ後は家で SNS を見たりお菓子を作っています。

休日はゲームなどをして楽しんでいます。

## 新入職員紹介



看護科 西山  
 通所リハビリを担当しております。  
 よろしくお祈りします。



看護科 佐藤  
 みなさんと元気に頑張りたいです。  
 よろしくお祈りします。



## 編集後記

今年も利用者様の日々のご様子をできる限りお伝えしていきたいと思っております。  
 今年もさくら苑をよろしくお願いいたします。

広報委員会 田中 山中 石澤