

第 65 号



社会福祉法人 富士見会

ふじみだより

二〇一五年三月二日



▲ 特養サンホームふじみホールでの節分行事の一コマ



春来たる鬼は外  
幸せ願ひ福は内



▲ ふじみ第1デイサービスセンターの節分行事の一コマ

節分は立春の前日の日、大晦日に当たりますので、  
高齢者皆様の間では「年越し」と呼んでいます。  
節分の催しは、当施設でも職員が工夫を凝らし、  
毎年盛会に行われます。…春よ早く来い！



目 次

- P 2 高齢者と心温まる交流
- P 3 上段 お年寄り励ます歌声
- 〃 下段 トピックス
- P 4 地場産食材で毎日の食卓彩る
- P 5 上段 医務室だより
- P 5 下段 介護事故防止研修会
- P 6 上段 温かい心に感謝

ホームページアドレス <http://fujimi-kai.or.jp>

# 高齢者と心温まる交流

富士見 時澤小4年生

富士見 時澤小4年生3クラス(91人)が、昨年10月29日(水)から3日間、ふじみデイサービスセンターを訪れて下さいました。

今回も、子どもたちの発表や班ごとのレクリエーションで、利用者の皆様と心温まる交流を深めました。その後、写真を添えて時澤小4年生から礼状が届きましたので、ご紹介します。

(ふじみ第2デイ 岡田記)



訪問ではお世話になりました。



僕たち、私たちの歌を聴いていただきました。



サンホームふじみのみ皆さん、  
ありがとうございました

こんにちは。おじいさん、おばあさん、そして職員のみ皆さん、お元気でお過ごしですか。

み皆さんと交流できてとてもよかったです。歌を聞いていただいたりゲームをいっしょに楽しんでいただいたりしてありがとうございました。職員のみ皆さんがサポートしてくれたおかげで、おじいさんやおばあさんたちを楽しませることができました。喜んでいただけたことが、とてもうれしく思いました。本当におせわになりました。

これからますます寒さがきびしくなります。インフルエンザもはやっています。お体を大切になさってください。お元気で過ごしてください。素敵なクリスマスと、来年もまた楽しい日々を過ごしましょう！私たちも勉強や運動をがんばります。

平成26年12月10日 時沢小学校4年生91名より



平成26年度 時沢小学校4年生一同



おばあちゃん、気持ちいいですか？



まず、岡田さんからホームの説明をしていただきました



いつまでも、元気でいてね。

肩もみ気持ちよかったですか？

# お年寄り励ます歌声

## 富士見中3年生

### 全員で激励

昨年十月二十三日・三十日の両日、富士見中3年生七クラス全員が特養サンホームふじみを訪れ、デイサービスを利用していらっしゃる方々の前で合唱曲を披露して下さいました。

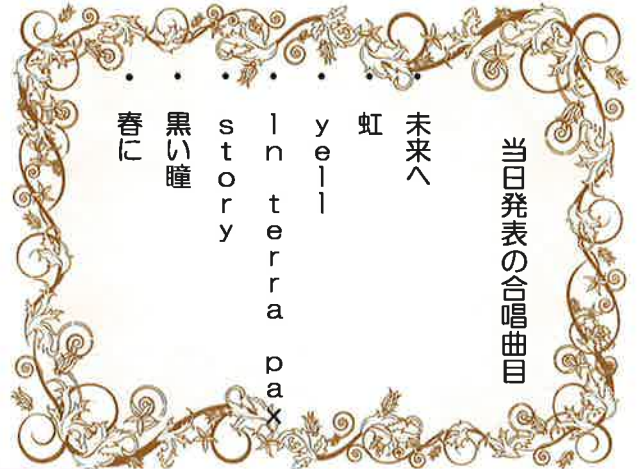
同校生徒とサンホームふじみは、毎年職場体験学習で交流があり、このたびは、3年生の総合的な学習の一環として激励に来所され、息の合った歌声に、利用者の皆様はうっとり聞き入っていました。

訪れた生徒達を見て、「私の孫も富士見中の生徒だよ」「我が母校だよ」等、皆様笑顔で話されていました。合唱が終わり一礼するたびに、大きな拍手が沸き起こり大盛況でした。「また、来てね」「良かったよ」と喜ばれているお顔を見て、私達職員もとても嬉しく思いました。

(ふじみ第2デイ 松村記)



▲ 明るく、力強い感動的な合唱を披露



## トピックス

### 十一月 第二回消防総合訓練実施

秋の火災予防運動期間中の十二日、特養入居者、デイサービス利用者、地域防災協力員及び施設職員が参加し、第二回消防総合訓練を実施しました。当日は前橋消防局白川分署員の協力も頂き、火災シーズン到来に備えました。

(総務課 大津記)



### 一月 お屠蘇を振る舞い、長寿を祝う

羊年に改まった元旦の日、特養サンホームふじみでは、恒例となっている入居者皆様へ、今年も無病息災・長寿を祝うお屠蘇が振る舞われました。施設長の年頭の挨拶の後、全員で「一月一日の歌」を合唱。晴れ着姿に盛装した女子職員が、入居

者皆様へおせち料理もお届けし、新年を寿ぎました。

(サンホームふじみ 山口記)



### 二月 ふじみのさとと うどん打ち

十八日(水)ふじみのさととのぬくもりフロアーでは、職員によるうどん打ちが行われました。現役の際は毎日うどん打ちを行っていた入居者皆様のプロの目で見守る姿が、このうえなく印象的でした。

(ふじみのさと 根井記)



# 地場産食材で 毎日の食卓彩る



住み慣れた地域で、『もう一つのわが家』では、毎日のお食事を施設内厨房で手作りしています。

サンホームふじみでは、三年ほど前から食材は、揃えられる限り地元富士見町内で採れるお米や旬の野菜・根菜類や果物等地場産でまかなうことを心掛けております。地区内の農産物直売所から毎朝届けられ、実質的に農家直送の態勢を取っており、入居者等皆様には慣れ親しんだ食材利用で、お食事を提供しております。

配膳時や下膳時等、入居者等皆様と直に接する機会に「富士見で採れた食材で調理してあるから美味しいね…」等のお言葉を頂きますと、より一層やりがいを感じます。

さらに、個々に合った形態のお食事の提供につきましても、職種を超えてスムーズな連携をとり合い、入居者等皆様の健康状態や要望に応じ、おかゆやミキサー食などの調理方法にも迅速に対応できるよう心掛けており、大変喜ばれています。

また、イベント等の行事食につ

きましては、月例給食会議で職員が色々なアイデアを持ち寄って、四季折々の旬の食材を使用し、工夫を凝らし調理しております。

生活の基本である毎日のお食事作りをさせて頂く中、衛生面、調理面、栄養面等につきましても十分配慮し、安全・安心なお食事づくりに、これからもしっかりと取り組んでまいります。

最後に、町内の各事業者皆様には、いつも新鮮な食材を届けて頂き、この場をお借りして、厚くお礼申し上げます。

(厨房 田部井記)

## 行事食



新鮮な野菜を美味しく調理する厨房スタッフ

## 医務室だより (No.6) 大腿四頭筋を鍛えよう 歌いながら筋肉量を維持

春の訪れと共に、冬場室内に閉じこもりがちであった高齢者の皆様も、外出の機会が増えてきます。そんなときに気になるのが、脚力の衰えです。

高齢者皆様方の二十代からの様々な筋肉量を調べた結果、加齢による減り方は、大腿骨を挟んで股関節から膝関節に至る大腿四頭筋(ダイタイシトウキン)が一番大きいそうです。二十代で一・八リほどあった人が、七十代では一リまで減るそうです。大腿四頭筋は、椅子から立ち上がるなど日常生活にもっとも重要な筋肉です。

筋肉は、毎日合成と分解が繰り返されています。高齢者で筋肉が減るのは、そのバランスが崩れるために起きるといわれています。筋肉の合成を促すホルモンが減ったの肥満で脂肪が増えると、筋肉

の分解を促す物質が増えたりします。体力的に運動するのが難しい人もいます。三日坊主を何回でも繰り返す気持ちで、大腿四頭筋の運動を続けてみましょう。例えば、椅子などを利用して、リズムを取って歌いながら、座り立ちの軽い運動などが良いでしょう。

さらに、運動だけでなく、食べ物も、肉・魚・大豆食品などのたんぱく質やビタミンDの多い食事を摂ることも忘れずに。

(看護師 天野記)



▲ 真剣にグループワークで意見交換をする職員

## 介護力は職員力

### 施設職員全員で 介護事故防止研修会

一月二十一日(水)介護事故防止研修会が、サンホームふじみ施設内で開催されました。当日は出来るだけ多くの職員が参加できるようにと、業務が終了する午後五時半と七時からの二班に分かれ、介護労働安定センター、木村鈴子様を講師に迎え『介護事故予防のために』と題し、開かれました。

当施設では、転倒や外傷などの介護事故が発生した際には、現場検証等を行ったうえで改善案を考え、事故報告書を作成し、さらに毎月開催される「介護事故防止委員会」でも改善案等について再検討を行っています。また、上半期と下半期、年度毎に介護事故の統計を取り、事故内容や起こりやすい時間帯等について分析し、介護事故予防に努めています。今回の研修もそういった事故予防活動の一環として、外部から講師を招き

行ったものです。

当日の研修では、日々生活を営む上で事故を『0』にすることは不可能ですが、軽微な状態にとどめることや、未然に防ぐことが出来るようにするためには、職員の方の『気付き』が重要。職員によって気付くところは違い、それを共有することで個人の視野が広がり、事故を減少させることが出来るということをグループワークで導き、さらに、介護事故が発生する背景や、どういった時にリスクが高まるのか、介護事故はなぜ起こるかといったことを学びました。

今回の研修は、改めて『介護力は職員力』であることを認識し、職員一人ひとりの気付きの力を養うことの重要性、また、その気付きを共有するためには、具体的な記録が大切になるため、記録を書く力を養うことも重要なことであるということ。さらには、それらの力を養えるようにする、人材育成の大切さを感じる事の出来る良い機会となりました。

(施設ケアマネ 後藤記)

温かい心に感謝

皆様の善意に心から

厚くお礼申し上げます。

- 丸山きみ子様より  
安心コール 一台
- 紙オムツ 八枚
- 尿取りパット 二十二枚
- 飯野米作様ご家族より  
洗剤 八kg
- 志塚ふみ彥様より  
りんご 四十kg
- 小林令子様ご家族より  
ジャガ芋 四十五kg
- 齊藤三代子様より  
もち米 六十kg
- 中島清子様ご家族より  
金 三万円
- 神山トシ様ご家族より  
みかん 十kg
- 小林勇夫様より  
みかん 二十五kg
- 萩原トモ子様ご家族より  
紙パンツ 百枚
- 今井フミエ様ご家族より  
中古車椅子 一台
- 石田英子様より  
金 一万円
- 小保方春治様ご家族より  
金 二万円
- 小見武雄様ご家族より  
金 三万円
- 小野田品男様より  
尿取りパット 百二十三枚
- 紙オムツ 十枚
- 土谷國八様ご家族より  
紙オムツ 七十五枚
- 紙パンツ 四十一枚
- 尿取りパット 四十一枚
- 小林スズ様ご家族より  
尿取りパット 五十七枚
- リハビリパンツ 二十四枚
- 金 一万円
- NPO法人すみれ会様  
座布団 十二枚
- 矢澤みや子様ご家族より  
紙オムツ 二十二枚
- 紙パンツ 十五枚
- 尿取りパット 百三十二枚
- 大谷吉伸様より  
バラ 一バケツ

編集後記

昨年の大雪を思い出す昨今です。天気予報に「雪」と出ると、施設に泊る準備を車の中に入れておくようになりました。今年は、大雪にならずにほっとしています。施設のホールから河津桜の少し膨らんだ蕾が見えます。陽射しが、春を感じさせてくれるようになりました。入居されている方々と一緒にこの桜を愛でるのを、今から楽しみにしています。

ここに、皆様の協力を得て今年度最後の「ふじみだより」を発行することが出来ました。来年度もより良い広報誌を発行するために、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

(広報委員 天野 記)

お知らせ

◇ 平成二十七年年度

入居ご家族交流会開催

・ 四月十二日(日)午後一時三十分

於 特養サンホームふじみ

・ 対象 サンホームふじみ・ふじ

みのさとの入居ご家族

ふじみだより 第六十五号

発行日 平成二十七年三月一日

社会福祉法人 富士見会

発行人 小保方 敬

〒三七一〇一一五

前橋市富士見町小沢二〇七番地一

Tel 〇二七二一八八八二二一