



あさひ乃縁結び

Vol.15
2020年
5月11日
発行

新型コロナウイルスの影響で外出する機会がなくなり、ご利用者様に大変申し訳なく思っております。少しでも季節感を味わってもらい、楽しんで頂けるよう5月人形を飾っています。

提供 5月人形 課長 小笹和美
屏風 看護師 重吉伸一

福祉とは愛である

副主任
権田幸一



こんにちは、私は特養1丁目で介護士をしている権田と言います。反対から読むと(だんご)になるのでそれを武器に自己紹介の時はいつも使っています。時々皆さんから(だんごさん)と間違えられますが、今では親しみを感じています。この仕事について今年で15年目を迎えます。長いようで、早いような時間の流れを感じています。

最初のころは、認知症の方とどのように関わっていけばよいか分からないで悩んでいた時期もありました。しかし、この出来事で悩みは少し解消されました。私が体験した実例ですが、ある日体調が優れず、倦怠感を感じていた時、その状態を察知されたのか「あんた、これどうぞ」と湯のみではなく、ポットごと持ってきてくださった方がおられました。私はそれがとても嬉しく、認知が進み色々なことが分からなくなりましたが、心は忘れないのだと感じることができました。その時の感情は今でも心の中にあります。

いつも皆様のケアに当たって必ず行うことがあります。それは「振り返し」です。色々な方のケアに携わってきましたが、いつも考えることは同じで、介護とは何か？誰のために、何のために行うのか？など振り返しをしながらケアの見直しに繋がっています。何気なしに「福祉とは何か？」とふと思ひ、調べてみました。「福」も「祉」どちらも「幸福」や「あわせ」で、「福」し「あわせ」+「祉」より良く生きること、ということ。これを実現するためには、「愛」すなわち心が大切だと思います。

入居者様の何気ない暮らしの中に、家事(洗濯物をたたむ)という役割があり、そこに労いの言葉「ただのも、だんだん、めんどくさい」と自然に言葉がでます。お互いに支えあうことで、メンタル面やフィジカル面が支えられ、自然の表情が出てきます。これは入居者に限らず、職員同士にも言えることとお互いに声を掛け合うことで気持ちの良い雰囲気です。これができるのではないのでしょうか。

今日もまた新たな悩みに向き合っています。本人の望まれる人生・介護士と関わって変わる人生。どちらがいいかは後になってその人が決めるもの。答えのわからないものが多いですが、これからも、福祉の本質を忘れず研ぎ澄ましてケアに当たっていききたいと思えます。



あさひ乃苑の活動

特 養



豆まき行事で皆で鬼を退治しました。(*^^)v

多機能 のぞみ



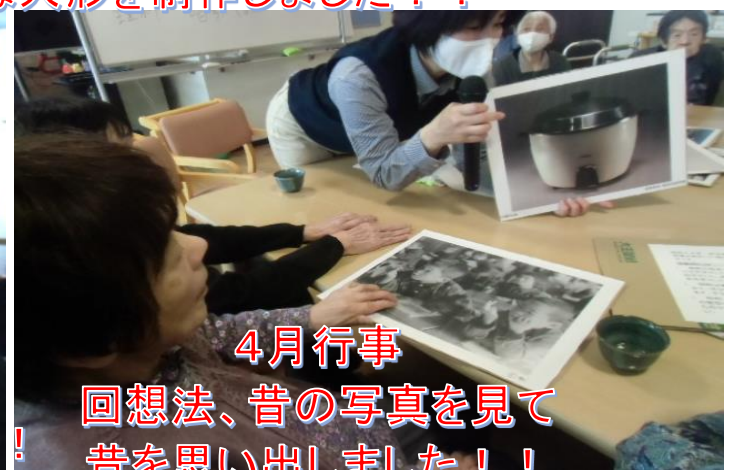
2月行事
鬼を退治しました！！



3月行事
ひな人形を制作しました！！



4月行事
風船バレーで盛り上がりました！！



4月行事
回想法、昔の写真を見て
昔を思い出しました！！

あさひ乃苑 職員紹介

杉谷 美加(特養2丁目 主任)



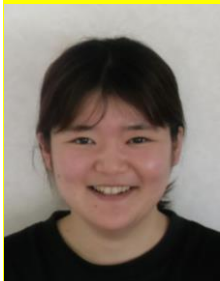
4月からあさひ乃苑で働かせてもらっています。みずうみに入社して以来、異動することなくシリウス苑で働いてきました。ずっと障がい者の方と関わってきて、高齢者の方の介護は初めてで戸惑うこともあります。相手の心と身体に寄り添った支援をしていきたいという思いは変わらず持ち続けたいと思っています。1日でも早く入居者様と職員さんに信頼してもらえるような職員になっていきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

山内 恵美(特養3丁目 チーフ)



4月中旬から、あさひ乃苑の三丁目で勤務しています。これまでは、すまいる苑で30床の特養と、その後20床のショートステイで働いていましたが、今回9床の特養に異動になりました。ユニット型は初めてなので、これから少しずつ勉強していきたいと思っています。

西村 綾美(調理室 栄養士)



こんにちは、4月からあさひ乃苑で栄養士として勤務することになりました。利用者の皆様に笑顔になってもらえる食事を提供できるように、日々成長しながら頑張りたいと思っています。私自身、笑顔を忘れることなく何事にもチャレンジして頑張ります。よろしくお願いいたします。

和田 慧斗(特養3丁目 介護士)



4月からあさひ乃苑で働くことになりました。僕は高卒で何もかも初めてのことなので分からないことだらけです。介護の技術はまだですが、これから先輩スタッフの方々のようにいい介護士になれるように頑張ります。あと高校まで野球をしていたので、みずうみソフトボールの一員として頑張ろうと思います。

福井 彩(ケアアシスタント)



4月から高校を卒業してあさひ乃苑で働いています。まだまだ分からないことだらけですけど、一つ一つ理解して出来ることを増やしていきたいと思っています。スキルアップを目標に頑張ります。

職員のユニット間異動のお知らせ

小林真由美(チーフ)特養2丁目→多機能 周藤友尋(チーフ)特養3丁目→2丁目

あさひ乃苑調理部 おすすめレシピ

<たけのこに含まれる成分>

○食物繊維

食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。たけのこには特に不溶性食物繊維が多く含まれます。不溶性食物繊維は、便量を増加させ、便秘を予防する効果があるとされています。また、食後血糖値の上昇を抑える効果もあります。

○カリウム

たけのこにはカリウムも多く含まれています。カリウムは、体内の塩分を体外に排出する働きを持ちます。塩分の摂取量が多い日本人にとっては重要な栄養素です。

たけのこは煮物にするのが定番ですよ！

しかし、ずっとたけのこの煮物ではだんだん飽きてきてしまうこともあると思います。

そこで、今回はそんなたけのこの煮物をリメイクできるレシピをご紹介します。

<たけのこ入りつくね>

材料(2人分)

・鶏ひき肉	150g
・たまねぎ	50g
・木綿豆腐	100g
・たけのこ煮物	90g
・片栗粉	大さじ1
・塩、こしょう	適量



作り方

- ①たまねぎとたけのこの煮物をみじん切りにする。
- ②材料を全て合わせて練り混ぜる。
- ③練り混ぜたものを丸く成型する。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、つくねを並べ入れる。両面に焼き色がついたら火を弱めて蓋をし、中まで火を通す。

○ポン酢、ケチャップなどお好きな調味料をかけてお召し上がりください！

新型コロナウイルス感染症への対応について

今般の新型コロナウイルス感染症に関しましては、皆様も日々の動向を見ながらご不安とご心配されておられることとお察しいたします。

あさひ乃苑といたしましては、日々状況が変化する中、厚生労働省からの通知に基づき、社会福祉法人みずうみ全体として感染症対策マニュアルの再考とBCP&BCM作成、手洗い、手指消毒、うがい、マスク着用など基本的な感染予防対策の徹底に努めております。その反面、マスク、アルコール消毒薬、手袋などケア用品も不足しており、何とか工夫しながらの対応を強いられております。

またご家族様の面会制限、関連業者様の出入り制限、職員の出勤前の検温、健康チェック、不要不急の外出自粛と行動把握など、現在私達ができることを実践しています。

1日も早く新型コロナウイルス感染症が収束し、普段の日常が戻って来ることを願いながら、みんな懸命に頑張っております。

あさひ乃苑 苑長 岡田昌治

※個人情報の掲載については了承を得て作成しております。

「あさひ乃苑」広報誌 ～あさひ乃縁結び～ V o l . 15号編集スタッフ

岡田昌治(苑長) 稲田政雄(副苑長) 小林和輝(副主任) 山内恵美(チーフ) 曾田一美(管理栄養士)

地域密着型サービス事業所
「あさひ乃苑」

〒690-0121 松江市古志町191-10
TEL0852-61-1154(特養) 0852-61-0540(多機能)

社会福祉法人みずうみ



あさひ乃苑^{のえん}縁^{むす}結び

Vol.14
2020年
2月4日
発行

あさひ乃苑職員の藤井賢治さんに教えていただき、小規模多機能のご利用者さんと一緒に凧作りを行いました。凧に書いてある文字はご利用者さんに書いていただきました。

「あさひ乃苑六年目」

副主任
長澤智子



あさひ乃苑が開苑してからも六年がたち、自分のあさひ乃苑勤続年数も同じく六年になってしまい、時間の早さを感じています。それまでもみずうみの職員として働いてはいましたが、あさひ乃苑配属と同時に役職に就くようになり、働き方を少しずつ変化させていかなければと感じていましたが、結局一年目は自分が何をするか、何を求められているのかが分からず、自分の立ち位置もはっきりわからないまま進んで、うまくいかないと思痴をこぼしてただけだったように思います。

そもそもがずぼらな性格で、何かの案を出したり意見を取りまとめたりなどが下手ですので、まとめ役などは向いていないと今でも感じているのですが、任せられたかには出来ることからやっというとうと恥を忍んで日々出勤しては帰りの車内で反省をして・・・を繰り返しています。幸い相談に乗って下さる方も周りにおられるので、遠慮なく頼って成長していったらと思います。

みずうみ初のユニットケアの施設ということで、まだまだ手探り状態ながらも、ユニットケアというものの自体はとも良いものと感じています。それまではユニットケアという知識もなく働いていましたが、言い方は悪いですが流れ作業のような仕事しか自分では行えていなかったと感じており、入居者の方に少し罪悪感を感じてしまうことも時折ありました。今後の目標として、もちろん出来ないことはあるとはいえ、入居者の方に自由に頂ける幅をどんどん増やしていけたらと思います。

まだまだ課題は多いですが、そうした働きかけをしていくことで、入居者の方の生活に対する満足感や、職員の働き甲斐といったもの両方を高めていけたらと考えます。



あさひ乃苑の活動

特 養

あさひの神社に初詣



獅子舞にカプリ。



多機能 のぞみ



お餅つき頑張りました



クリスマスにサンタからのプレゼント



あさひ乃苑の食事

法人みずうみでは「食」に力を入れています。

今回は今年度の主な行事食の「ペースト食」をご紹介します。

開苑行事食

赤飯、旬の刺身、海鮮茶わん蒸し、長芋と菜ばなの清汁、フルーツゼリー

普通食



ペースト食



※温冷配膳車のため左右対称となっております<m(_)>

初夏 季節献立

鯛めし、あさひ農園の天ぷら、鯛だしのお吸い物、いちごのヨーグルトムースケーキ

普通食



ペースト食



新年 おせち献立

おせち(ブリ刺身、数の子、黒豆、伊達巻き、たたきごぼう、栗きんとん、梅人参、柿なます、鴨ロース) 雑煮、お神酒

普通食



ペースト食



あさひ乃苑調理部 おすすめレシピ

寒い冬に飲みたい！

冬に嬉しい温かいスープのクラムチャウダー。

クラムチャウダーと言えば、あさりですね！

あさりに含まれる栄養素の中で注目されるのは「鉄分」「タウリン」「ビタミンB12」「亜鉛」です。

鉄と亜鉛の吸収率を高めるビタミンCを多く含むじゃがいもを加えることで、より効果的になります。また、不足しがちなカルシウムは牛乳から摂取でき、栄養素のバランスが取れた1品となります。

他にも、食材の組み合わせによってこんな効果もあります。

+玉ねぎ⇒肥満・糖尿病の予防

タウリンには、血中コレステロールを下げるのに期待ができ、玉ねぎ特有の臭い辛味成分である硫化アリル類には血液をサラサラにする効果があると言われています。この二つの働きが組み合わさることによって、糖尿病を予防することができます。

クラムチャウダー

材料(2人分)

あさり(むき身)・・・20g
☆ベーコン・・・15g
☆じゃがいも・・・30g
☆たまねぎ・・・20g
☆人参・・・15g
小麦粉・・・大さじ1
水・・・200ml
牛乳・・・100ml
コンソメ・・・小さじ1
塩コショウ・・・少々



作り方

- ①☆の材料は、すべて1cm角にカットする。
- ②①の材料をバターで炒め、玉ねぎが透き通ってきたら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③水、コンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④牛乳を入れ、ひと煮立ちさせ、塩コショウで味を調える。

あさひ乃苑医務室 健康講座

風邪・インフルエンザについて

昨年末から異常気象となり、温暖化で雪が降らずスキー場では雪不足のようです。例年はこの時期からインフルエンザA型が減少しB型が増加するのですが、今年は松江市でもインフルエンザの罹患者は例年より少ないようです。あさひ乃苑でも現在のところインフルエンザに罹った入居者様・利用者様はおられません。インフルエンザの流行は温暖化のため遅れていますが、これから流行するかもしれませんので引き続き予防をお願いします。

＜風・インフルエンザの予防・・・基本中の基本です＞

1. 手洗い・うがい 外出先から帰宅した場合は必ず行いましょう。
2. マスクの着用 外出時はもとより、自宅でも咳が出ている場合は悪化しないように着用しましょう。また周囲の人に風邪をうつさないためにもマスクの着用は必要です。
3. 免疫力アップ 「栄養、睡眠、運動」で体調を整え、菌に負けないような体づくりができるといいですね。



地域交流・地域活動(令和元年12月～令和2年2月)

12月27日(金) 峰垣地区常会

1月5日(日) とんどさん、峰垣地区新年会

1月27日(月) 峰垣地区常会

2月28日(金) 峰垣地区常会

※個人情報の掲載については了承を得て作成しております。

「あさひ乃苑」広報誌 ～あさひ乃縁結び～ V o l . 14号編集スタッフ

岡田昌治(苑長) 稲田政雄(副苑長) 仲野貴則(介護士長) 安達智之(介護士) 勝部千穂(介護士) 錦織由佳(栄養士)

地域密着型サービス事業所
「あさひ乃苑」

〒690-0121 松江市古志町191-10
TEL0852-61-1154(特養) 0852-61-0540(多機能)

社会福祉法人みずうみ



あさひ乃^{のえん}縁^{むす}結び

Vol.13
2019年
11月19日
発行

令和元年11月9日(土) あさひ乃苑収穫祭
天候にも恵まれ、たくさんの皆さんにご来場して頂きました。

みずうみで働いて 9年目を迎えて」

副主任
小林和輝



私はみずうみで介護福祉士として働き9年目を迎えました。あさひ乃苑が開苑と同時に働かせて頂いているのであさひ乃苑では6年目を迎えています。入社した頃には「10年も働けば何でも1人で出来て完璧な社会人になっているだろう」と思っていました。ですが、9年目の後半を迎えた今思うことは入社当時とは全く違う気持ちでした。日々失敗や判断ミスをしては上司に指導をしていただき、同じあさひ乃苑の介護士や多職種の職員と何事も相談をしたりアドバイスをもらったりしながら1日1日仕事をしています。思い描いていた自分とは違いますが、この仕事は仲間がいるからこそやりがい・楽しさがあると感じています。指導をしてくださる上司、協力し合える仲間がいることに本当に感謝、感謝だと思っています。この感謝の気持ちを忘れずにこれからも仕事に励みたいと思います。

私事ではありますが、12月2日予定で娘が産まれます。初めての子供なので10%は不安90%が楽しみです。最初は男の子がいいな—と書いていましたが今では娘と分かり「どんな名前にしよう」「どんな洋服を穿おう」「百分のこ」とを何と呼べよう、やっぱり最初は「パパかな」と毎日色々なことを楽しみながら考えています。産まれてきてくれる子供に立派な父親の背中が見せられるよう仕事も育児も日々精進していきます。



あさひ乃苑の活動

特 養

敬老会を行いました。



皆さんとても喜んでおられました。



多機能 のぞみ みんなで一緒に歌ったり

美味しい和菓子いただきました



一緒にお出掛けしてぜんざい食べました



あさひ乃苑収穫祭特集

あさひ乃苑収穫祭2019は、地域の方、ボランティアの方、関係者の方に支えられ盛大に開催することが出来ました。全ての皆さんに感謝を申し上げます。



株式会社そらまめらんどさんには、演芸の出演から準備、片付けとたくさんご協力をいただきました。



みずうみ第2保育園・5歳児もみじ組さんの力強い和太鼓の演奏。真剣な表情でした。



地元古志町から特別ゲスト。野間地区の藤井真司さん。NHKのど自慢でも優勝されたほどの高い歌唱力！



「社会福祉法人いわみ福祉会・芸能クラブ様」の石見神楽。大蛇の迫力に圧倒されました！



小規模多機能を利用されている中谷様の写真展と平笠様の木彫展も開催しました。素敵な作品でした。



恒例となっているみずうみ新規職員による「よさこい」今日のためにたくさん練習をしてきました。

あさひ乃苑調理部 おすすめレシピ

大根の有効成分と効能

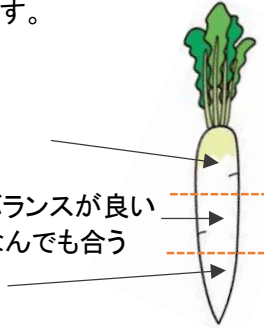
大根の根の部分にはでんぷんの消化酵素であるジアスターゼが多く含まれています。食物の消化を助け、腸の働きを整えてくれる効果があります。食べ過ぎて胃もたれを感じたときや二日酔いですっきりしないときには大根おろしを食べると解消してくれます。また解毒作用があり、焼き魚の焦げた部分などに含まれる発がん物質の解消効果もあるため、付け合わせの大根おろしは重要な役割を果たしています。

部位別の特徴

葉元部・・・一番甘く、シャキッとした食感
サラダや漬物、大根おろし等

中央部・・・一番柔らかく辛みと甘みのバランスが良い
煮物やなます、炒め物などなんでも合う

先端部・・・水分が少なく辛みが強い
炒め物や汁物等



フライド大根

材料(2人分)

大根・・・1/4本(約300g)

醤油・・・小さじ2

にんにく・・・1/2かけ

片栗粉・・・適量

油(揚げるとき)・・・適量



作り方

- ①大根は皮を剥き長さ8cm、7～8mmの棒状に切る。
- ②電子レンジで5分チンする。
- ③醤油とすりおろしたにんにくを絡めて10分程おいて味を染み込ませる。
- ④漬け汁を切り、片栗粉をまぶして油で2分程揚げる。

※片栗粉をまぶしてすぐに揚げるとパリッと仕上がります。

あさひ乃苑医務室 健康講座

ザ・ガード(護身術)・・・なぜ、マスク、手洗い・うがいをするの？

これからの時期は、「インフルエンザ」・「ノロウイルス」が流行り出します。

インフルエンザ菌・ノロウイルス菌などの感染経路は、

- ①菌を持っている人がくしゃみをし、それを周囲にいた自分が吸い込んでしまう。
- ②ドアノブや手すりについている菌を自分で触ってしまい、体内に入ってしまう。

↓
そこで、ガードが必要。

< マスク、手洗い・うがいの効能 >

- ・マスク＝自分が菌を吸い込むことをガード！
- ・手洗い・うがい＝手やのどに付いた菌を洗い流してガード！

マスク・手洗い・うがいをしてこれからの感染症の時期を乗り越えましょう！



地域交流・地域活動(令和元年9月～令和元年11月)

9月15日(日)古志町敬老会
交流ホール貸し出し

9月21日(土)松ろう祭
駐車場貸し出し、屋台(焼きそば)

9月29日(日)大津波避難訓練(野間地区)

10月6日(日)古志町民体育会(中止)

10月20日(日)佐陀川堤防草刈り

11月10日(日)古志町ソフトバレー大会
峰垣地区 優勝
毎月、峰垣地区の常会に参加

※個人情報の掲載については了承を得て作成しております。

「あさひ乃苑」広報誌 ～あさひ乃縁結び～ V o l . 13号編集スタッフ

岡田昌治(苑長) 稲田政雄(副苑長) 仲野貴則(介護士長) 安達智之(介護士) 勝部千穂(介護士) 岡本茜(栄養士)

地域密着型サービス事業所
「あさひ乃苑」

〒690-0121 松江市古志町191-10
TEL0852-61-1154(特養) 0852-61-0540(多機能)

社会福祉法人みずうみ



あさひ乃縁結び

Vol.12
2019年
8月13日
発行

今年も遮光を目的としてゴーヤのカーテンを作りました。たくさんの実がなりましたので、苑でいろいろな料理に使っています。

今だから分かること。

主任
脇田 勇人



子供の頃に思い描いていた自分像では20代で結婚して子供もいてというのが普通の大人で自分もそうなんだろうなと思っていました。が、いざ自分が30も後半になると子供の頃に思い描いていた大人とはずいぶん違うものになってしまいました。

子供の時には分からない大人には大人の事情があるのだと、自分に言い聞かせては、育児をし定年まで働いた親の凄さが身に染みています。

さてさて、30を越えいいおじさんになった私ですが、10代・20代の頃よりも健康を意識するようになりました。怪我をしないように気を使い、風邪を引かないようにしっかりとご飯を食べるようにしています。あさひ乃苑で出る職員食が美味しく、特にカレーが絶品でいつも食べ過ぎては後悔してみたり。あさひ乃苑の開苑時から携わらせていただいたりしますが、これまで風邪を引かずにしっかりと仕事をしていたのは、この美味しいご飯があったからこそだと感謝しています。

これからもしっかりと食べてバリバリ働いて、いつの日か独身貴族から脱却出来ればと、子供の頃の自分に少し後ろめたさを感じながら、大人になる事で分かる親の背中への偉大さに、少しでも近づけるよう日々精進してまいります。



あさひ乃苑の活動

特 養

スイカ割りをやりました。



後で美味しくいただきました。(*^^*)

多機能 のぞみ



短冊に願い事書いて飾りました



季節のお野菜の天ぷら



揚げたてを美味しくいただきました



とんとん



夏のあさひ農園

あさひ農園は6年目を迎えました。年間25種類の野菜を栽培しています。無農薬栽培をめざして愛情と根性で頑張っています。



口腔ケア委員会

清涼飲料水の落とし穴

8月に入りましたが暑い日がまだまだ続きます。熱中症予防の為に「**こまめな水分補給**」が大切です。今回は、この水分について少しお話したいと思います。熱中症予防に効果的な水分として塩分や糖分を含んだスポーツ飲料などが挙げられます。これらには意外にも多くの糖分が含まれていることをご存知でしょうか？



これらを摂取したままの状態ですと…虫歯にもなりやすくなります。スポーツ飲料などの清涼飲料水を飲んだ後は、うがいをするなどして虫歯対策も必要です。水分補給をしっかりと行い、その後もケアも忘れずにしましょう。

あさひ乃苑調理部 おすすめレシピ

栗の有効成分と効能

栗が収穫される時期が近付いてきました。栗に含まれる栄養素の中で特徴的なのがビタミンCです。栗に含まれるビタミンCはデンプンに包まれているため加熱に強く、しっかりと摂取することができます。ビタミンCには**美肌効果**や**免疫力を高める効果**があります。また栗の渋皮にはポリフェノールの一種であるタンニンが多く含まれています。抗酸化作用が高く**老化防止**や**癌の予防**に効果があります。

栗の鬼皮と渋皮をむきやすくする方法

- ・沸騰した湯に入れて5分ゆでる
 - ・40℃くらいのぬるま湯に15分ほどつける
 - ・水に1時間以上つける
(一晩水につけるとさらにむきやすくなる)
- いずれかを行うと皮がむきやすくなります

栗おこわ

材料(2合分)
米・・・1合
もち米・・・1合
水・・・300cc
酒・・・大1
栗・・・殻付300g(正味約230g)
ごま塩・・・適量



作り方

- ①栗は包丁で鬼皮と渋皮をむく。「鬼皮と渋皮をむきやすくする方法」を試してみてください。
- ②栗を半分に切り30分水につけてアクをぬく。
- ③米ともち米は洗ってザルにあげて30分ほどおく。
- ④炊飯器に米、もち米、水、酒、栗を入れて炊飯する。
- ⑤炊き上がったら盛り付けてごま塩をかける。

※もち米だけでなく米(うるち米)も混ぜるので炊飯器で簡単に炊けます。

あさひ乃苑医務室 健康講座

夏バテ予防の食養生

● 夏バテの3大要因

- ①体内の水分とミネラル分の不足(汗と体内の水分と一緒に身体に必要なミネラルも排出)
- ②腸内の働きの悪化(暑いと胃の働きが落ち、栄養の吸収が出来ず必要な栄養が不足し、夏バテ特有の症状が出やすい。さらに冷たい飲食物のとりすぎで胃腸が冷え、さらに働きが悪化)
- ③自立神経の失調(暑さと冷房による冷えの繰り返しに自律神経が上手く対応できず、身体に負担がかかる。)

● 夏バテ予防の食材<ワンポイントアドバイス>

夏野菜に塩をつけて食べ、カリウムと塩分のバランスを取り体内の水分量を調節することも必要です。また冷たいものを食べたなら、次は温かいものを食べる等工夫して、眠る時もお腹(胃腸)を冷やさないようにしましょう。

- ①温めて食べても、身体の熱を下げる働きのある(夏野菜)
トウガン トマト ナス キュウリ
- ②腸を冷やさず、頭に清涼感を与える働きがある(苦味のある野菜)
ゴーヤ ビーマン ラッキョウ セロリ



※毎月の峰垣常会に参加
6月2日(日) 佐陀川堤防草刈り
6月25日(火) 下古志なごやか寄り合い講師派遣
(介護保険制度について)
7月21日(日) 古志町夏祭り
(屋台、カラオケ、交流ホール貸し出し)

予 告
11月9日(土)
11時～
あさひ乃苑収穫祭

※個人情報の掲載については了承を得て作成しております。

「あさひ乃苑」広報誌 ～あさひ乃縁結び～ V o l . 12号編集スタッフ

岡田昌治(苑長) 稲田政雄(副苑長) 仲野貴則(介護士長) 安達智之(介護士) 勝部千穂(介護士) 武部茜(栄養士)

地域密着型サービス事業所
「あさひ乃苑」

〒690-0121 松江市古志町191-10
TEL0852-61-1154(特養) 0852-61-0540(多機能)

社会福祉法人みずうみ



あさひ乃^の縁^{えん}結^{むす}び

Vol.11
2019年
5月10日
発行

この素敵な生け花は小規模多機能をご利用されている、原順子さまに生けていただきました。原さまはもともとお花の先生で、たくさんのお弟子さんがいたそうです。あさひ乃苑でもなじみの利用者さまに、嬉しそうにお花の生け方を教えておられます。

六年目を迎えて

あさひ乃苑も開苑六年目を迎えました。

そして私も看護師となり、早いもので三十年を迎えました。たとえば、歳が分かってしまいましたが（笑）

この四月からはあさひ乃苑全体として午前中は小規模多機能、午後は特養と、入居者様や利用者様に関わらせていただいております。一日があっという間に過ぎており、人生の先輩のすばらしい年の重ね方をお手本にさせていただきながらそして、時にはゆっくりと共にお茶を飲みながらの会話、時にはケアに携わり、時には看護、医療の支援をさせていただいております。

医務室の今年の目標は「看心(かんしん)」と致しました。

看心という言葉は、

看護は心である!!「看心」と考えます。

「入居者様・利用者様のすべてを受け入れ、関わりながらコミュニケーションを図っていく。

そして、気分不快や苦痛などの症状が合った場合には心の眼(心眼)で見て、必要に応じて看護ケアや医療機関に相談する。

そして安心・安楽に過ごしていただくようにサポートしていくということです。

最後になりますが、あさひ乃苑でたくさんのお入居者様・利用者様の心に花を咲かせ、全ての人が自然に笑顔になれるように環境作りに頑張りたいと思います。

課長
小笹和美





あさひ乃苑の活動

特 養

ひな祭りをしました。



ひなもち
美味しく頂きました。

多機能 のぞみ



おいしいな花餅完成!



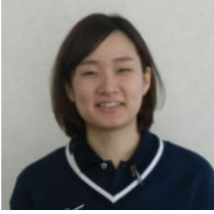
満開の桜きれいでした



出雲富士パークにハイポーズ

あさひ乃苑 職員紹介

錦織 由



3月中旬からあさひ乃苑で管理栄養士として勤務しています。食事から元気になっていただけるように頑張ります。よろしくお祈りいたします。

曾田 一



初めまして。調理部の曾田一美です。皆様に楽しみにしていただけるようなお食事を提供できるよう、頑張ります。よろしくお祈りいたします。

桑下 珠



小さい頃からスポーツが大好きで、中学校と柔道をシインターハイに出場しました。趣味は大好きなイラストを描くことです。皆さんのお役に立てる様頑張ります。

南波 綾



4月から多機能で介護士として勤務しています。利用者様の笑顔を見られるような介護士になりたいです。よろしくお祈りいたします。

職員のユニット間異動のお知らせ

與倉 麗香(主任)産前産後休暇明け→1丁目
渡部明人(チーフ)1丁目→3丁目
柿木聡志(介護士)1丁目→2丁目

小林和輝(副主任)3丁目→多機能
小林季美(介護士)多機能→3丁目

口腔ケア委員会

**災害は突然、どこでも起こります！
災害時に口腔ケアを！**

近年様々な災害がニュースで取り上げられています。災害時はまず命に関わる救命救急への対応が優先されます。しかし避難生活が長引くと特に高齢者は、歯磨きなどの口腔内をきれいにするケア(口腔ケア)が「命を守る」ことにも繋がります。災害時だからこそ口腔ケアが必要です。今回は災害時に備えた口腔ケアについて取り上げていきたいと思っております。

災害時の口腔ケアの方法

工夫して、口腔ケアを行います

■ 水が不足している場合

- 食後、お茶で「くちゅくちゅ」うがいを行いましょう。少量ずつ口に含んで、数回行うのが効果的です。

■ 歯ブラシがない場合

- ハンカチなどを指に巻きつけ、歯や歯ぐき、入れ歯についた汚れを取ります。
- 唾液は口の中のよごれを洗い流す効果があります。歯みがきガムなどを使ったり、よく噛んで食べることも大事です。

■ 口腔ケアにプラス

■ お口の周りを動かしましょう

- 食べる・飲み込む機能の低下を防ぐためにも、「お口の体操」を行いましょ。

備えあれば憂いなし「避難袋に「歯ブラシ」も！」

災害が発生した直後の避難所では、口腔ケア用品が不足します。いざという時の避難袋に「歯ブラシ、コップ」などを入れておきましょう。

■ 口腔ケア用品(例)

- ◆ 歯ブラシ、コップ
- ◆ 歯間ブラシ、デンタルフロス
- ◆ うがい用薬液(マウスウォッシュ)
- ◆ 歯みがきガム(シュガーレスガム等)
- ◆ 入れ歯などを使用している方は、保管ケースや入れ歯洗浄剤など



非常用持出袋

日頃から何でも食べられる歯と口を維持するために、定期的に歯科健診を受けましょう。



(公益社団法人日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会)

あさひ乃苑調理部 おすすめレシピ

夏バテ対策に効果的な果物

フルーツサイダー寒天

果物は水分補給と栄養補給が同時に行え、汗などと一緒
に失われるミネラルを補うことができます。

キウイフルーツ

ビタミン類が豊富で疲労回復効果があり、また夏の紫外線
やエアコンの乾燥などで疲れてしまった肌を再生する働き
を促してくれます。またキウイフルーツは体内にこもった熱
の排出を助けてくれる働きもあります。

スイカ

熱中症を予防するために一番効果的なフルーツと言われ
ています。90%が水分であり、夏バテの原因の水分不足
を解消する手助けをしてくれます。そして体にこもった熱を
冷まして新陳代謝を活発にしてくれる働きもあります。

柑橘類

ビタミン類が豊富に含まれているので疲労回復効果があり
ます。柑橘類の酸味には食欲増進効果があるので、暑くて
食欲が低下した時には柑橘類を食べて食欲を取り戻しま
しょう。

材料(6人分)

サイダー・・・500cc

*サイダーは常温にしておく

寒天・・・3g

いちご・・・6粒

キウイ・・・1個

黄桃缶・・・90g



作り方

- ①いちご、キウイ、黄桃を一口大にカットする。
- ②鍋にサイダー少量(100ccぐらい)と寒天を入れて混ぜ、
火にかけ沸騰させ寒天を溶かす。
- ③火を止めて残りのサイダーを②に入れて混ぜる。
(*この時サイダーはゆっくりと静かに入れる)
- ④型にいちご、キウイ、黄桃を入れ、③を入れて冷やし固
める。

☆フルーツは好きなものを入れて作ってみてください

あさひ乃苑医務室 健康講座

<花粉症真っ盛り>

花粉症にかかり、くしゃみなどで苦しんでいる方も多いと思います。
花粉症の3大症状は「くしゃみ、鼻みず、鼻づまり」で、目が痒いという症状も表れます。

1. 症状

異物が鼻から侵入すると、その異物を外に追い出したり体内に入りにくくする為の生体防御反応として、「くしゃみ、鼻みず、鼻づまり」が現れますが、アレルギー反応によってそれらが過剰に発現するのが花粉症の症状です。

2. 花粉症の治療

初期療法として、早めの受診・治療を！

3. 花粉症の対策(セルフケア)

- ①花粉情報に注意する。また、飛散の多い時の外出を控え、外出時にマスク、メガネを使いましょう。
- ②帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室し、洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- ③飛散の多い時は、窓、戸を閉めておき、換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめましょう。

地域交流・地域活動(平成30年12月～平成31年4月)

- 1/6(日) 峰垣地区新年会
- 2/18(月) 野間地区ミニデイサービス
(13名参加)
- 3/2(土) 古江地区公開講座
- 3/4(月) 中古志地区ミニデイサービス
(13名参加)

- 3/12(火) 松江ろう学校卒業式
- 3/17(日) 古志町総会
- 3/23(土) 古曾志公園春祭り(中止)
- 3/31(日) 峰垣地区総会・常会
- 4/27(土) 峰垣地区常会

※個人情報の掲載については了承を得て作成しております。

「あさひ乃苑」広報誌 ～あさひ乃縁結び～ V o l . 11号編集スタッフ

岡田昌治(苑長) 稲田政雄(副苑長) 仲野貴則(介護士長) 安達智之(介護士) 勝部千穂(介護士) 武部茜(栄養士)

地域密着型サービス事業所
「あさひ乃苑」

〒690-0121 松江市古志町191-10
TEL0852-61-1154(特養) 0852-61-0540(多機能)

社会福祉法人みずうみ



あさひ乃^{のえん}縁^{むす}結び

平成30年11月10日(土) あさひ乃苑収穫祭
地域の方、ボランティアの方、関係者の方に支えられ盛大に開催
することが出来ました。全ての皆様に感謝を申し上げます。

Vol.10
平成30年
12月17日
発行

【3年目のご挨拶】

特養ケ
アマネ
ジャー



私は、平成21年に社会福祉法人みずうみに入職致しました。最初は、介護福祉士として7年間すまいる苑に勤め、平成28年にあさひ乃苑に異動となり、現在では、ケアマネジャーとして3年目を迎えています。介護士としては、未熟ながら先輩方の丁寧な指導の下、毎日充実した日々を送っていました。ケアマネジャーとなり、現場を離れ、最初は業務の違いに戸惑いもありましたが、あさひ乃でも、経験豊かな先輩方の指導や、何より入居者様や家族様の温かい見守りがあり、ここでも充実した日々を送らせて頂いております。

あさひ乃苑は、ユニット型ケアというところで、現在個別ケア(援助)に力を入れています。入居されている方々が、その人らしい生活を送って頂ける様に、ご本人・ご家族の意向を確かめながら多職種一丸となり支援にあたっております。また、外出支援も積極的に行っており、ご自宅であったり、思い入れのある場所であったり、何か食べたい物があれば飲食店に出掛けるなど、できるだけご希望に沿った外出援助を実現しています。

私は、ケアマネジャーとしての仕事にとってもやりがいを感じています。思うのは、人と人との繋がりが大事、人を想う気持ちが大変、人の悩みに共感する姿勢が大事なのだという事です。

少しプライベートな話をさせて下さい。私は、仕事が終われば、松江市内の某ボクシングジムに通い、身体も精神面も鍛えて(るつもり?)います。何でも飽きやすい私が、ボクシングだけは続けて行っています。ジムでは多くの仲間がおり、その人達との触れ合う事で、また次の日の仕事の活力にもなっています。

入居されている方々も、かつては、社会やご家族の為、お仕事に尽力され、趣味に没頭し、毎日充実した日々を送ってこられた事と想像できます。職員は、その方の人生を振り返り、その人らしい生き方を理解し、支援にあたっていく必要があると日々感じています。



あさひ乃苑の活動

特 養



夏と言えばスイカですね。あさひ乃苑で採れたスイカでスイカ割りをして皆で美味しく召し上がりました。9月はあさひ乃苑で敬老会を行いました。着物やお化粧をして表彰状を贈らせていただき、皆でお祝いさせていただきました。10月はあさひ乃苑で採れたお芋を使って焼いもをしました。焼芋の香りをかぎながら焼くのを見学して、出来上がった焼きたての焼き芋を食べて皆様喜んでいただきました。

多機能 のぞみ



のぞみユニットでは、11月に県立美術館へ外出。12月にはお芋を使った蒸しパン作りをおこないました。様々な行事や日々のレクリエーションで皆様に楽しい時間をご提供するようになっております。

あさひ乃苑収穫祭特集

2018年秋(11月10日)の「収穫祭」ご来場ありがとうございました。
お陰様で盛大に開催することができました！地域の皆さま、ボランティアの
皆さまに感謝、感謝です！



新和設備工業さん
「ナース」バンドで
オープニング



いつも元気なみず
うみ保育園もみじ
組さんの樽太鼓



すてきな音色の琴
名流古江教室あか
ね会さんの大正琴



大迫力のいわみ福
社会芸能クラブさ
んの石見神楽



地域30、ボランティ
アの皆さま、ありが
とうございました。



あさひ乃苑重吉看
護師が率いる空手
道、不伝流居合術



初参加、松江市立
女子高校ダンス部
の素敵なダンス



みずうみ新規職員
が踊る、よさこいが
復活。

特集 口腔ケア委員会

口腔ケア委員会は介護士を始めとし歯科衛生士
を含めた様々な職種で、食事や歯磨きのことに
ついて会議する委員会です。



歯を磨く定番アイテム「歯ブラシ」。歯を健康に保つために欠かせないもので
すが、使っていくうちに劣化が進み、歯磨き効果も次第に落ちていきます。毎
日使っている歯ブラシはいつ変えたらいいのでしょうか？

歯科医師から1ヶ月ごとの交換を推奨されています。口の中にはたくさんの
菌がいます。それを歯ブラシできれいにしています。歯ブラシを清潔に保つ
ためには使用後はしっかり洗い、毛先部分を上にして立て、乾燥させるよう
にするのが一番です。しかし、いくら清潔を心がけていても毛先の根元には菌
が繁殖していきます。そのため1ヶ月の交換を推奨されています。

また毛先が傷んできた際は1ヶ月経っていなくても取り替えましょう。毛先が
傷んでいると歯磨きの効果が薄れるだけでなく、歯や歯茎を傷つける原因
にもなります。

歯ブラシは消耗品。虫歯予防、感染症予防の為にも歯ブラシは1ヶ月を目
安に適時交換して行きましょう！



あさひ乃苑調理部 おすすめレシピ

大根の有効成分と効能

大根は冬の寒さにあたることで甘さが増し、美味しくなります。今が旬の大根には沢山の有効成分が含まれています。

「消化促進・胃もたれ予防」

大根に含まれているアミラーゼ(ジアスターゼ)にはデンプンを分解し、胃もたれや胸焼けに効果があると言われています。また、オキシターゼは消化促進をしてくれる酵素のひとつです。

「動脈硬化・心筋梗塞予防」

ビタミンCは活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化の予防や免疫力を高める作用があると言われています。パントテン酸には疲労回復や動脈硬化、心筋梗塞の予防に効果があると言われています。

大根餅

材料(2人分)

大根 … 150g(正味)
青ネギ … 1本
片栗粉…25g
薄力粉…25g
干し海老…10g
塩 … 適量
ゴマ油…適量
ポン酢…大さじ2



- ①大根はスライサーでせん切りにする。ゴマ油を熱したフライパンで炒め、塩を加えて冷ましておく。
- ②ボールに片栗粉、薄力粉をあわせ、干し海老、冷ましておいた①の大根を加え混ぜる。
- ③②を4等分に分け、丸く形を整えたものを中火でゴマ油を熱したフライパンで3～4分様子を見ながら焼く。焼き色が付いたら裏返して裏側にも焼き色を付ける。
- ④皿に盛り付け小口切にした青ネギをふり、ポン酢をかける。

あさひ乃苑医務室 健康講座

「インフルエンザ予防法」を紹介します！

1. 人混みや繁華街の外出を控えましょう。
2. 外出後の手洗いをしましょう。
3. 部屋の適度な湿度を保ちましょう。
4. 十分な休養を取り、バランスの取れた食事をしましょう。
5. 食後の歯磨きも忘れないようにしましょう。

歯磨きを行わないとインフルエンザに感染しやすくなり、感染した場合はインフルエンザ治療薬が効きにくくなる可能性があるようです。

「歯磨き・口腔ケア」は予防効果を高めます。



地域交流・地域活動(平成30年7月～平成30年11月)

7月22日(日) 古志町夏祭り(屋台、カラオケ)
 9月16日(日) 古志町敬老会
 9月22日(土) 松江ろう学校松ろう祭(屋台)
 9月23日(日) 想定大津波避難訓練
 (野間地区指定避難場所提供)
 10月7日(日) 古志町民体育大会(中止)
 10月9日(火) 松北地区民生児童委員ブロック研修会

10月21日(日) 佐陀川周辺堤防草刈り
 10月27(土)～28日(日) 古江地区文化祭
 (屋台、利用者作品展)
 11月10日(土) あさひ乃苑収穫祭
 11月11日(日) 古志町民ソフトバレー大会
 峰垣地区の7月、8月、9月、10月、11月
 常会に参加

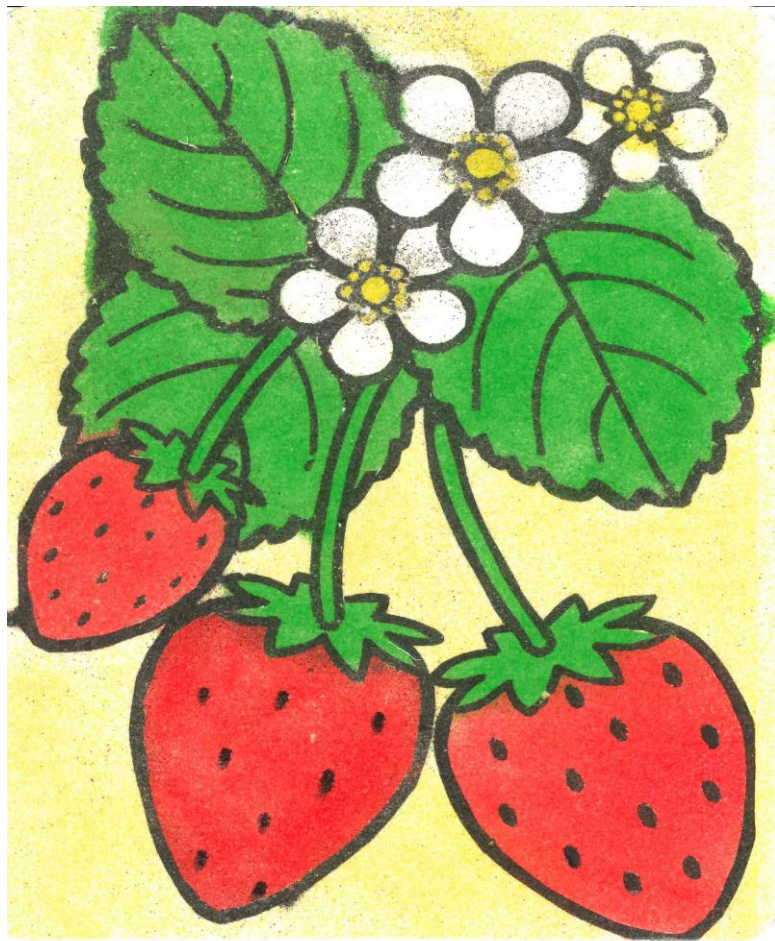
※個人情報の掲載については了承を得て作成しております。

「あさひ乃苑」広報誌 ～あさひ乃縁結び～ V o l . 10号編集スタッフ

岡田昌治(苑長) 稲田政雄(副苑長) 仲野貴則(介護士長) 周藤友尋(介護士) 足立哲哉(介護士) 藤井瑞江(栄養士)

地域密着型サービス事業所
「あさひ乃苑」

〒690-0121 松江市古志町191-10
TEL0852-61-1154(特養) 0852-61-0540(多機能)



あさひ乃^の縁^{えん}結^{むす}び

Vol.9
平成30年
7月1日
発行

小規模多機能をご利用されている、原侑子様作品です。原様はとても手先が器用で表現力の豊かな方です。今回の作品は砂絵で、丁寧に色のついた砂を貼り付けた色彩豊かな作品となっています。

「5年目を迎えて」



小規模多機能ケアマネジャー

私はまだ介護保険の始まる前、ちようどすまいる苑が開苑した平成11年に入社、すまいる苑↓うぐいす苑↓支援センターを経て、平成26年4月1日の開苑と同時にこのあさひ乃苑にて勤務しています。ユニットケア・小規模多機能居宅介護共に、みずうみとしては初めてのことで、みんなで勉強を重ね、開苑の日を迎えたことを、ついこの間のことのように思い出します。

桃・栗が実る、まずは3年を目標にみんなで頑張ってきました。3年が経過し立派な桃・栗が実ったのではないかな。と私自身感じていました。

そして昨年度、さらに1年重ね。そしていよいよ今年5年目です。私は小規模多機能でケアマネジャーをさせていただいていますが、この4年の間に本当に多くの方と出会うことが出来ました。一期一会、どれも大切な出会いだと感じています。

みずうみの基本理念は「すべての人が自然と笑顔になる環境づくり」です。出会った方々（ご利用者の方、ご家族の方、そして近所の方も）皆さんが自然と笑顔になれるようお手伝い出来たらと思っています。

笑う門には福来る」笑顔いっぱいあさひ乃苑、そして笑顔をお届けできるあさひ乃苑をこれからも目指しています。こうと思います（笑いジワの気になるお年頃となりましたが、そんなことはお構いなし！たくさん笑いつづけます！）

どうか、これからもよろしくお願い致します。

「桃栗三年柿八年」

3年後には立派な柿が実りますように。
（実際あさひ農園では、藤井畑部長のもと立派なお野菜が実り、みんなの胃袋を笑顔にしてくれています。）



あさひ乃苑の活動

特 養



鯉のぼりを見に八雲へお出かけに！



甘酒や和菓子を食べながら皆でひな祭り



交流ホールで居合を見学しました！



突道湖の景色を見に展望台へ外出

春になりお出かけのシーズンとなりました。天気も良くぽかぽかと気持ちよく外出行事ができたと思います。ひな祭りや節句など春ならではのイベントを皆様で楽しんでいただきました。今度は夏祭りなど楽しい行事が待っています！

多機能 のぞみ



のぞみユニットでは2月には節分、4月にはお花見(3班に別れて玉造温泉に行きました)といったような、季節に合った行事や日々のレクリエーションで皆様に楽しい時間をご提供するようしております。じゃがいもの植え付けをしたり、ふきの皮むきをしたりする事もございます。☆☆☆

あさひ乃苑 職員紹介

生垣留美子



4月からあさひ乃苑で看護師として働いています。これまで施設での勤務経験はなく、まだまだ勉強させていただくことばかりの毎日です。利用者様の笑顔に私自身が励まされています。これからも先輩方に教わりながら努めていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

恩田光莉



今年の4月よりあさひ乃苑で介護士として勤務しています。きっかけは、私の母や姉が介護の仕事をしており、その背中を見て介護の仕事をしたと感じたからです。介護の仕事をしてまだ日は浅いですが、優しい先輩方に指導してもらい自分自身笑顔で利用者の方と関わっていきたいと思います。一生懸命頑張りますのでこれからも宜しくお願いします。

特集 口腔ケア委員会

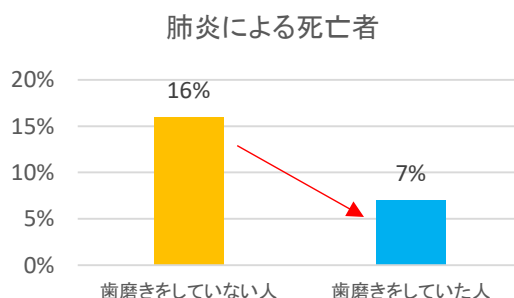
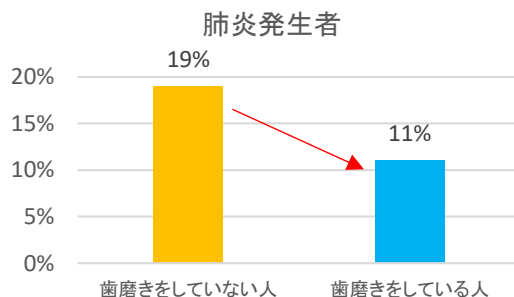
口腔ケア委員会は介護士を始めとし歯科衛生士を含めた様々な職種で、食事や歯磨きのことについて会議する委員会です。



日本人の死因3位は御存知でしょうか？それは肺炎です。肺炎は高齢者になるにつれて死亡率が上がり、死亡者の90%以上が65歳以上です。**肺炎も口腔ケアを行うことで予防が出来るのです！**

高齢者の肺炎の7割以上は、飲み込みの機能が低下し食べ物や細菌などを含む唾液などが気管、肺に入り起こる誤嚥性肺炎だと言われます。誤嚥性肺炎の予防として口腔ケアが役立ちます！

口腔ケアと言うと虫歯予防と口の中の細菌除去が目的と思われがちですが、一番は口の中を刺激することで飲み込みの機能を維持することができることになり誤嚥性肺炎になる可能性がぐっと低くなるのです！





あさひ乃苑調理部 おすすめレシピ

トマトの旬と効能

野菜には旬といわれるおいしく食べられる時期があります。
トマトの旬は6～9月頃の夏の時期といわれています。

「生活習慣病を予防」

トマトに含まれるリコピンは高い抗酸化作用があります。リコピンが持つ力で細胞の酸化を防ぎ、動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールの酸化を抑えることが期待できます。また、トマトには悪玉コレステロールの値を低下させてくれる食物繊維、血管を健康にしてくれるケルセチンなどの成分も含まれているため、生活習慣病の予防の効果も期待できます。

「美肌効果」

美肌が多い都道府県第一位は島根県と言われていますが、トマトには美肌効果もあります。トマトに含まれるリコピンの抗酸化作用には、肌のハリを保つために必要なコラーゲンの量を増やし、シワを予防する働きがあります。また、食物繊維のペクチンには便秘を解消する効果があるので、便秘で肌がダメージを受けている人にも効果的です。

トマトと卵の炒め物

トマトは熱と油を加えることによって栄養素の吸収率をアップすることができます。

材料(2人分)

トマト … 1個
卵 … 2個
しらす … 20g
塩、コショウ … 適量
サラダ油



- ①トマトは湯剥きし、ヘタを除いてくし形に切っておく。卵は割りほぐして塩、コショウで味付けする。
- ②フライパンを熱してサラダ油を敷き、しらすトマトを加えてさっと炒める。
- ③卵液を少しずつ流し入れながら大きく混ぜて炒める。ふんわりとしたら器に盛る。

あさひ乃苑医務室 健康講座

<梅雨 気圧の変化に気を付けましょう！>

●気圧が変化すると

梅雨の季節となり、ジメジメした感じがうっとうしい毎日ですね。

この時期は雨が降ったり晴れたりして気圧の変化が著しく、気圧の低下で自律神経が乱れがちになります。すると腰や膝、頭痛など、昔痛めた古傷が痛み出します。経験がありますよね。その他にも気圧の低下により血液循環が悪くなります。

●痛みが和らぐには

気象の変化に左右されないようにする生活の工夫としては、身体を冷やさず、患部に負担をかけないようにすることが大切です。いわゆる関節痛の場合、湿布をしたり温めたり(ホットパック)すると痛みが和らぎますよ。

冷え込みが予想される日には、1枚多く重ね着したり、市販の簡易カイロを携帯したりするとよいでしょう。軽い運動や体操、入浴時のマッサージには血行促進作用があるため、これらを行うことも効果的です。

また、正座を避けていすを使用する、体重を増やさないように食習慣を見直すなど、日頃から関節をいたわり、負担をかけないようにしましょう。



地域交流・地域活動(平成30年2月～平成30年6月)

2月26日(月)峰垣地区常会
 2月27日(火)松江ろう学校幼児部慰問
 3月12日(月)峰垣地区ミニデイ
 3月14日(水)松江ろう学校卒業式
 3月18日(日)古志町総会
 3月24日(土)古曾志公園春祭り
 3月25日(日)峰垣地区総会

4月10日(火)松江ろう学校入学式
 4月30日(月)峰垣地区常会
 5月29日(火)峰垣地区常会
 6月3日(日)第1回佐陀川堤防草刈り
 6月17日(日)クリーン松江ゴミ拾い
 6月27日(水)峰垣地区常会

※個人情報の掲載については了承を得て作成しております。

「あさひ乃苑」広報誌 ～あさひ乃縁結び～ V. O. I. 9号編集スタッフ

岡田昌治(苑長) 稲田政雄(副苑長) 仲野貴則(介護士長) 周藤友尋(介護士) 足立哲哉(介護士) 藤井瑞江(栄養士)

地域密着型サービス事業所
「あさひ乃苑」

〒690-0121 松江市古志町191-10
TEL0852-61-1154(特養) 0852-61-0540(多機能)



あさひ乃縁結び

Vol.8
平成30年
1月15日
発行

作品名「のぞみ 秋の味覚 満載！ 柿・栗・梨・さつま芋」

あさひ乃苑小規模多機能のご利用者様が協力して製作し、あさひ乃苑収穫祭と古江地区文化祭に出品しました。

新春のお慶び申し上げます

あさひ乃苑は慌ただしい年の瀬からおかげ様で新年を迎えることができました。

あさひ乃苑は開苑時のサービスマスターの方針のひとつに「食の充実」を掲げました。地域の畑「あさひ農園」の野菜も、品目や収穫量が把握でき、日々の献立へ円滑に反映することが出来るようになりました。

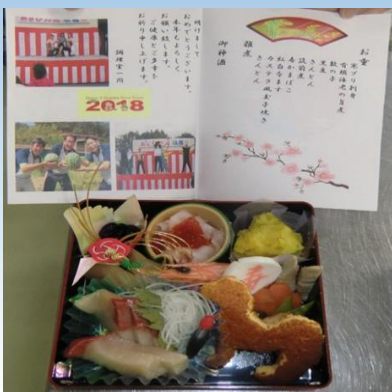


調理長
渡部幸太



これらの野菜と、あさひ乃苑が小規模施設なこともあってよりきめ細やかな「おもてなし食」が強みです。五年目を迎える今年も衛生かつ安全な、食事の提供と入居者・ご利用者様の笑顔あふれる日常生活が支援できるよう今後も調理室一同、努力していきます。

最後になりますが、あさひ乃苑のスローガン「ポジティブ&チームケア」をモットーに、管理栄養士として「食」の面から支援していければと思っております。今年もあさひ乃苑の入居者・ご利用者様、地域の方々や職員との関わりを大切に、精進していきますので、よろしくお願致します。





あさひ乃苑の活動

特 養



望年会での
ど自慢大会。
「今で～も～好
～き～だ、死ぬ
ほ～ど～に～
♪」と素敵な歌
声が響きました。



季節の歌を歌った
りと、皆さん音楽
療法の日を楽しみ
にしております。

敬老会にて、
寿齢対象者
4名の方の
お祝いをさ
せていただ
きました。



展望台から見
える景色に、
「働いとったと
こだ」等、話が
弾みました！



10月にはドライブとして合銀展望台へ、11月には佐陀神社のお忌みさんへのお出掛けを、12月には苑にて望年会を開催しました。いづれも参加した皆様に喜んでいただけたようです。また毎月、音楽療法士の小林さんに来ていただき、音楽療法を行っています。

多機能 のぞみ



たくさんの柿を
頂きましたので
干し柿を作りま
した。



あさひ乃苑で
収穫したさつ
ま芋でお焼き
作り！美味し
くできました。

大根を洗って
漬物作りをし
ました。
出来上がるの
が待ち遠しい
ですね。



ゴビウスに行っ
てきました。
魚がたくさん
おってびっくり
しましたね！



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。昨年はいあさひ乃苑で収穫した大根で漬物作りをしたり、さつま芋でお焼き作りをしました。また外出行事でゴビウスへお魚を見に行き、宍道湖に生息するお魚を真剣に見ておられました。皆様笑顔で喜んでいただく事が出来ました。今年も喜んでいただけるような計画を行っていかうと思います。

あさひ乃苑収穫祭特集

2017年秋(11月11日)の「収穫祭」ご来場ありがとうございました。
お陰様で盛大に開催することができました！地域の皆さま、ボランティアの
皆さまに感謝、感謝です！



今年の司会の衣装
は「ミニオン」



元気なみずうみ第
2保育園児さんの
演芸



すてきな音色の琴
名流古江教室あか
ね会さんの大正琴



大迫力のいわみ福
社会芸能クラブさ
んの石見神楽



地域30、ボランティ
アの皆さま、ありが
とございました。



元気のおすそ分け、
古志町福祉推進委
員さまの花笠音頭



皆の笑いを誘いま
した。ブルゾンか
ずみ with B" 「35億」



パワーあふれるパ
フォーマンス「おた
くダンス」

特集 口腔ケア委員会

口腔ケア委員会は介護士を始めとし歯科衛生士を含めた
様々な職種で、食事や歯磨きの
ことについて会議する委員
会です！



☆口は命の入り口☆

皆さんはなぜ歯磨きを行うのか御存知でしょう
か？御存知の通り虫歯や歯周病などの予防になり
ます。また口の中が綺麗だと細菌が繁殖しにくく
風邪やインフルエンザ予防にもつながります。
口は命の入り口だといわれます。食事、呼吸など
生きることに必要なことは口から始まります。病
院の診察もまず口の中を見られることが多いと思
います。それほど口には多くの情報があり、その
口を綺麗にしておかない手はありません。健康は
口の中から！普段から歯磨きを行い長寿を目指し
ましょう！

口腔研修で歯科衛生
士から歯磨き指導を
受けました！



座学からしっかり学び
ます！



歯科衛生士が教鞭を
とり歯磨きの相互実
習を行っています！



あさひ乃苑調理部 おすすめレシピ

冬～春にかけての旬な魚 鯖(さわら)

鯖には旬といわれる時期が「春」と「冬」の2回あるんです。

「春」

5月～6月にかけて産卵のため瀬戸内海に集まり、たくさん獲ることが出来ることから関西地方では春が旬といわれています。脂が少なく淡白なので西京焼きや幽庵焼きなどで食べるのがおすすめです。

「冬」

12月～2月にかけて産卵前期の脂がのった「寒鯖」が関東地方では旬。脂がのり、刺身にするとマグロの中トロと匹敵するまでとわれています。

豊富な栄養素

タンパク質・・・疲労回復や免疫力を向上する
脂質・・・血液をさらさらにしてくれて動脈硬化を予防
カリウム・・・高血圧予防効果

サワラのもろみ焼きレシピ

材料(2人分)

鯖切身(新鮮なもの)・・・2切れ
金山寺味噌・・・大3

作り方

①サワラの両面に金山寺味噌をぬる。
②フライパンまたは魚焼き器で火が通るまで焼く。

* 焼く時に魚の下にアルミホイルを敷くとくっつかず汚さず更に簡単にできます。

◎味噌を使うことで魚の臭みを消す効果があります



あさひ乃苑医務室 健康講座

< インフルエンザに罹ってしまった場合 >



予防接種していても、うがい手洗いをしっかりしていても、インフルエンザにかかってしまった時は

- 1 周りに移さないためにも**マスクを着用**しましょう。
- 2 お部屋の空気は、**こまめに換気**しましょう。寒いからと言って締め切っていると、ウイルスが充満した状態になります。
- 3 インフルエンザウイルスは湿度の低い乾燥した環境を好むと言われています。加湿器など使って**湿度を上げ**ましょう。濡れたタオルを干すのも良いです。
- 4 使用したティッシュは蓋付きのごみ箱を使うなど、**拡散**に注意しましょう。



地域交流・地域活動(平成29年10月～平成30年1月)

- 10月 8日(日) 古志町民体育祭 (3名参加)
- 10月15日(日) 佐陀川堤防環境整備 (1名参加)
- 10月28日(日) 古江地区文化祭 焼きそば出店 (5名参加)
- 11月12日(日) 古江町ソフトバレー大会 (3名参加)
- 1月 7日(日) とんどさん (1名参加)

※個人情報の掲載については了承を得て作成しております。

「あさひ乃苑」広報誌 ～あさひ乃縁結び～ V o l . 8号編集スタッフ

岡田昌治(苑長) 稲田政雄(副苑長) 仲野貴則(介護士長) 與倉麗香(介護士) 角晶穂(介護士) 武部茜(栄養士)

地域密着型サービス事業所
「あさひ乃苑」

〒690-0121 松江市古志町191-10
TEL0852-61-1154(特養) 0852-61-0540(多機能)



あさひ乃縁結び

Vol.7
平成29年
9月15日
発行



あさひ乃苑 1丁目に入居されている「岩下秀夫様」の作品です。
月間デイ主催の第12回絵はがきコンクールにて芸術賞を受賞されました。

この度、人事異動で5月から勤務しております。異動前はみずうみ支援センターでケアマネジャーをしております。
私は17年前に社会福祉法人みずうみに入職しました。当時は、特別養護老人ホームで介護士として勤務しておりました。ここ数年はケアマネジャーの業務を行っていたため、久しぶりの施設勤務で不安もありました。勤務をして数カ月が経過しましたが、昔と今では介護の方法はずいぶん違っていると感じています。以前の介護は大きなフロアーで一斉に食事、共同の浴槽で集団で入浴することが普通でした。今、あさひ乃苑では10人、若しくは9人の小集団で介護（ユニットケア）を行い、少人数で一人ひとりのペースに合わせた食事、入浴を行うようにしています。皆さんそれぞれにこれまで培ってこられた生活は異なるので、その方が今までどんな生活を送ってこられたのか教えていただき、なるべく自宅にいた時のペースで生活が出来るように支援をしています。それが当苑の大きな強みだと思っています。

私は身長が190センチでとにかく目立ちます。遠くからでも分かると思いますので、気楽に声を掛けて下さい。早くご利用者の皆さん、地域の皆さんのお役に立てるように、フットワーク軽く行動していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



副苑長

稲田政雄

職員紹介

勝部 千穂



4月から小規模多機能で介護士をしています。介護の仕事を始めてまだ日は浅いですが、毎日利用者の方の笑顔に癒してもらいながら、厳しくも優しい先輩方指導のもと頑張っています。私の目標は、笑顔の花を咲かせるような介護士になれたらいいなと思っています。

岡田 健司



畑違いの介護に転職を決意したきっかけは、一人で暮らす私の母の祖母の介護でした。仕事をしながら遠方から通い介護も行っていました。その母の姿を見てすごいと感じて決心しました。若輩者である私ですがどうぞ皆様の温かなご指導ご鞭撻を頂戴し、精進してまいる所存です。どうぞ宜しくお願いいたします。

柿木 聡志



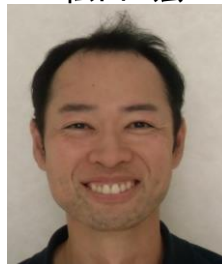
7月5日より1丁目ユニットでお世話になっております。私は雲南市木次町の出身です。このたび15年生活してきた大阪からUターンして島根県に戻ってきました。前職ではまったく違う仕事をしていたので毎日新鮮な気持ちで仕事をさせていただいています。色々ご迷惑をおかけすると思いますが持ち前の元気とやる気で一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。

足立 哲哉



今年の7月20日よりあさひ乃苑に勤務しております。両親の介護を通じて多くの医療、福祉関係の方々と接しているうちに福祉関係の仕事に興味を持ち、就職しました。ご利用者様、ご家族様、先輩介護士にご指導頂きながら慣れない仕事を頑張っています。自身の介護体験や他業種での経験も活かせるようになりたいと思っていますので、皆様よろしくお願ひ致します。

松田 宏



今年の4月からあさひ乃苑の調理に入社しました。20年以上調理の仕事をしてきましたが、福祉関係での調理の仕事は初めてで、最初の頃は戸惑うことだらけで大変でした。今は少しずつですが理解出来るようになってきました。これからは入社した頃の気持ちを忘れずに、利用者の方々に「やさしい料理」を作りたいと思います。

上濱 勢津子



8月22日から小規模多機能で勤務しています。介護の仕事に魅力を感じて、この業界に入りました。しっかり勉強して、これから介護福祉士の資格を取りたいと思っています。まだ、入職して日にちも経っていませんが、利用者様、地域の方との関わりを大切にして頑張っていくつもりですので、よろしくお願い致します。



あさひ乃苑の行事

特 養



たくさん食べるけん、どんどん流してよ。



せっかくの玉湯。足湯も堪能してきました！もちろん、桜も綺麗でした。



暑いくらいの良い天気でした。

4月には花見外出、5月には八雲のこいのぼり外出、7月にはそうめん流しを行いました。8月には夏祭りを、9月には敬老会等、今後も季節を感じてもらえるような行事を計画しています。

多機能 のぞみ



由志園へ行ってきました！



玉湯へ花見。お菓子も美味しかった！

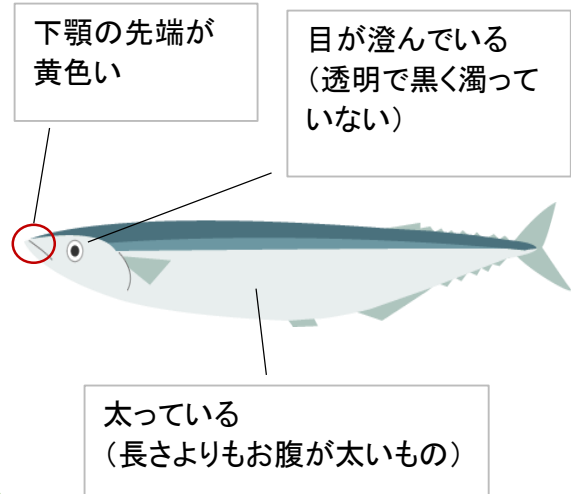


笹巻きの巻き方はあげやって... こげやって...



虫の音に秋の気配を感じてまいりました。のぞみユニットでは季節に合わせて様々な行事を行っています。4月は玉湯でお花見、6月は笹巻き、8月は夏祭りと盛りだくさんです。行事以外にも利用者様の行ってみたい所、やってみたいことなどを支援する個別支援もあります。のぞみユニットでは、これからも利用者様に楽しんでいただけるような行事を企画していきます。

買う時の新鮮でおいしい
サンマの見分け方



サンマの香味醤油焼き

塩焼きにすることが多いサンマですが、醤油漬け焼きもぜひ参考にしてみてください。



材料(2人)

- サンマ...2尾
- 酒 ...大1
- 醤油 ...大1
- A みりん ...大1
- 砂糖 ...大1/2
- 酢 ...大1/2
- 油 ...適量

作り方

- ①サンマは頭と尾を切り落とし腹ワタを除き、半分になり、よく洗って水気を拭き取る。
- ②Aを合わせた調味液に①のサンマを2時間以上漬ける。
- ③フライパンに油をしき、②を火が通るまで両面焼く。

サンマ以外にも他の魚や鶏肉にも活用できます



あさひ乃苑医務室 健康講座

ちよこつと健康雑学

【五臓が弱ったら五味を食べる】五臓とは内臓全般を示し、体力の低下や疲労の蓄積などによる体調の変化は五臓が弱まっている為⇒五臓を強くする処方を五味五味とは⇒【酸。辛。甘。塩辛。苦。】の味の事で、疲労回復をさせるにはこの五味の食べ物を摂取

- ①酸っぱいもの...肝臓
- ②辛い物...肺
- ③甘い...脾臓
- ④塩辛い...腎臓
- ⑤苦い物...心臓 をそれぞれを強くする。

つまり逆に五味のうちどれかを欲しがらようになったら、その部分の臓器が不調をきたしていると考えられます。

夏の疲れが出てきてませんか?



地域交流・地域活動(平成29年4月～9月)

毎月の峰垣地区常会に出席

- 6/4(日) 第1回佐陀川堤防草刈に参加
- 7/16(日) 古志町夏祭り(焼きそば屋台出店、会場の提供)
- 9/17(日) 古志町ふれあい敬老会(地域交流ホール 場所の提供)
- 9/23(土) 松ろう祭(焼きそば屋台出店、駐車場の提供)
- 9/24(日) 想定大津波災害避難訓練(野間地区避難場所として提供)

予 告

11月11日(土)

11時～

あさひ乃苑収穫祭

※個人情報の掲載については了承を得て作成しております。

「あさひ乃苑」広報誌 ～あさひ乃縁結び～ V o l . 7号編集スタッフ

岡田昌治(苑長) 稲田政雄(副苑長) 仲野貴則(介護士長) 與倉麗香(介護士) 角晶穂(介護士) 武部茜(栄養士)

地域密着型サービス事業所
「あさひ乃苑」

〒690-0121 松江市古志町191-10
TEL0852-61-1154(特養) 0852-61-0540(多機能)



あさひ乃縁結び



スーパームーン

秋号

だよ

秋・・・、何をするにも良い季節ですね。運動に、読書、
美味しい味覚に、芸術や行楽と、お楽しみがいっぱいです



「今号は、予定の発行日が大変遅れてしまい、心よりお詫び申し上げます。」

秋号につき、秋と言えば「食欲」ということとで、今回は私が指名を受けました。とで、7月の「古志町夏祭り」と「食」の繋がりとし町ふれあい敬老会」において今年度も関わりをもたせていただきました。今年度は新たに松江ろう学校で開催された「松ろう祭」への参加の依頼があり、出店しました。あさひ乃苑が開苑して今年で3年目となりますが、「食」を通して地域や多くの方々や繋がることが出来ています。また苑内においても調理員・栄養士が知恵を出し合い、腕を振るって来ています。行事ごとの風習に合わせて、「あさひ農園」で収穫される野菜を取り入れ、一品一品に手間をかけています。その質は行事ごとに高まっていると実感しております。併せて日々、入居者、利用者の方々との関わりを積極的に持つことがあさひ乃苑ならではの「おもてなし食」に反映していると思います。安全で衛生かつ安心して食していただくことはもちろん、さらなる入居者、利用者の方々の健康で笑顔あふれる日常生活を送っていただけるよう、努力していきたいと思っております。そのゴールはありません！



調理長

渡辺幸太



あさひ乃

Summer & Autumn memorial



小規模多機能

8月



毎年恒例の、のぞみ夏祭りです。ヨーヨー釣りやたこ焼き作りなど祭りの雰囲気を楽しめました。

9月



9月行事は壁画作りに取り組みました。完成した壁画は古江の文化祭に展示されます。

いきいき祭り

みずうみのいきいき祭り！あさひ乃苑からもたくさんのご利用者様をご招待しました☆



御家族様と一緒にパシャリ♪やはり御家族様と一緒にだと笑顔が輝いておられます^^

特養

8月



夏の風物詩といえば花火！駐車場で花火大会を行いました^^27連発打ち上げ花火はすごい迫力です！

9月



今年も敬老会を行いました。古希1名、喜寿1名、卒寿3名、長寿1名の計6名の方を表彰させて頂きました。演芸では、銭太鼓やどじょう掬いなどをやってもらいました！皆さん手拍子されました♪



お祭といえばわたあめ！わたあめを買ってご満悦なご様子です(^_^)



敬老会行事食

- ・赤飯
- ・奈良漬
- ・天ぷら三種盛り
～海老・茄子・南瓜～
- ・炊き合わせ
～カニ団子・人参・椎茸・高野豆腐～
- ・松茸の清汁
- ・芋ようかん



特養



小規模多機能

利用者様の思いに沿った、個別での援助に力を入れています

個別支援



↑
←お2人とも思い出の教会へ...御本人はもちろん教会の方もとても喜ばれました！

以前通っていた四ツ葉園のお祭りへたくさんの知り合いの方とお話ができて満足されていました。

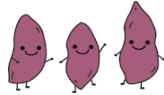




食欲の秋 さつま芋特集



さつま芋ポイント!



食物繊維が豊富に含まれ腸内環境を整えます。
またビタミンCも豊富であり美容にも効果的です。さつま芋に含まれるビタミンCはでんぷんによって熱から保護されているため加熱調理をしても失われにくいのが特徴です。採れたてのさつま芋は栄養価が高く、また2～3ヶ月貯蔵すると甘みが増します。

シチュールウだから簡単
温まるさつま芋料理

あさひ乃苑さつま芋料理紹介



さつま芋の甘酢煮
甘酸っぱさが相性抜群

さつま芋のミルク煮
レシピ紹介



スイートポテト
芋をくり抜き器に生地には白あんをいれて滑らかな仕上がります



さつま芋のミルク煮 レシピ

☆材料(4～5人分)

さつま芋・・・大1本
ベーコン・・・2枚
ブロッコリー・・・1/2房
とうもろこし缶詰・・・小1缶
バター・・・大さじ1
クリームシチュールウ・・・1/2箱
水・・・650ml
牛乳・・・100ml

☆作り方

- ①さつま芋は厚めのいちように切る。ベーコンは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでしておく。
- ②厚手の鍋にバターを熱しベーコンを炒める。水を加えさつま芋を入れて柔らかくなるまで中火で煮込む。
- ③いったん火を止めてルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約5分煮込む。
- ④牛乳を入れてさらに5分煮込み、ブロッコリーととうもろこしを加えてひと煮立ちさせる。

スポーツマン周藤介護士 & ミュージシャン渡部介護士 介護両道コーナー!

ミュージシャン渡部(趣味は音楽鑑賞)
秋は食欲の秋や運動の秋など様々なことがやりやすくなる季節です。私は秋と言えば真っ先に「芸術の秋」と思い浮かびます。芸術といえば、絵画や音楽色々なものがあります。今回は音楽に焦点を当ててみようと思います。私自身音楽が大好きで年中音楽を聴いています。
音楽には元気がでたり、気持ち落ち着かせてくれたり、様々な力があります。その為、認知症治療として役立つ場面もあります。音楽を聞く、歌を歌うことにより、脳の血流が増し、脳が活性化し症状を和らげる効果があります。あさひ乃苑では月に一度小林音楽療法士に来院していただき音楽療法を行っています。入居者の方々もリラックスされた表情でとても楽しんでおられます。皆様も今秋は芸術、特に音楽の世界を楽しまれてはいかがでしょうか?



風船バレー



音楽ボランティア

スポーツマン周藤(趣味はテニス)
スポーツの秋ということで、今回は普段利用者様が取り組んでおられる運動レクリエーションを紹介させていただきます。多機能では「ボーリング」やストラックアウトなど様々な運動レクリエーションを行なっています。中でも利用者様に人気が風船バレーです。大きな風船を使って床に落ちるまで続けていくというルールでやっており、皆様とても楽しく取り組んでおられます。また瞬発力や上半身の筋力の向上などの効果も得られるため、健康な身体作りには最適です。
利用者様が健康で楽しみのある生活が送れるように、今後も運動レクリエーションを提供していきたいと思っております。



あさひ乃の縁結えんむすび

あさひ乃の夏は、お楽しみ盛りだくさん幸せな日々。



創刊1周年記念
特大号

小規模特養&多機能って何?検索付録つき

みずうみ
MIZUUMI!
JAPAN

夏季号

新たに編集委員に加わった渡部介護士と周藤介護士の入社3年目の振り返りと広報紙作りへの想いをご紹介します。

おえですのど介機クいり様の学のら規迎
願しは。様を護能リまなが希ん丁模えあ
いての広子しでのエすど行望で寧多ま
致いこ報もたは魅。そきにいなタ機しひ
しきと担知り利カシまのた沿つごトと。苑
またを当るし用とヨた方いつて指トとは初
すい皆と事て者いン毎の場たい導しはめ
。と様しがい様えな日望所個まをしつは
思にてでまのばどポみへ別す受たつは
知今きす自訪も。叶連行規がし何の
すてはの利ま介つンえれ事模らしな
のいこも者行だおやサ。買いりまは技
、だより様の、思まラビいりまは提
うなト自調いすオケをなす。利術職
ぞよ多だ宅理ま。規ど供食利用な員
よろに能思の掃。訪模のしべ用者様
く伝らま活な問多



↑周藤友尋介護士(多機能ユニット)

思だよ。出り居行れ小てもしり先右しあで
いくうなや者つ規の規いさ、が輩もたつ入小
まこなどす様て生模たら大の方左よと社規
す。とア様のい活特だにきうのもうい三模
。がツ々環距まり養け精く。ご分なう年特
でトな境離すズはる進成。指か感間目養二
き。ホ個でが。ムユ。よ。し。だ。導。ら。覚。に。と。な。丁
よ。ム支。一。く。規。意。ト。な。入。居。たん。と。う。介
う。で。援。時。帰。入。模。向。ケ。護。士。様。、。じ。と。入。居。で。も。だ。な。く。つ。と。人
な。楽。な。宅。居。う。こ。う。各。指。家。族。す。言。様。か。こ。ら。し。の。か。し。初。入。日。今
事。を。書。困。け。気。て。出。の。持。り。な。居。て。い。か。こ。を。ら。し。の。か。し。初。入。日。今
行。感。ま。場。ち。も。職。員。と。を。れ。そ。し。ら。あ。諸。は。年

↑渡部明人介護士(特養ユニット)

春から夏にかけての行事

5月 皆で力を合わせ、大きな鯉のぼりのちぎり絵を完成させました！



6月 お若い頃、ずいぶん作られたのでしょう。職員が教わりましたよ。



7月 見たことのない珍しい色をした鳥を見て、ビックリ！思わずまじまじと見つめてしまいます。



多機能小規模

のぞみでは苑内で手芸やクッキングを楽しみました。手先の器用さには職員も完敗！七月は松江の観光名所に行ってきました。

5月 家族様も同行し、カフェ太郎へお出かけしました。美味しいケーキを食べ、話も進みます♪



6月 見ごろだった月照寺の紫陽花を見にいきました。色々な色に咲いてきれいだったとお話されていました。



7月 打倒夏バテ！そうめん流しで気分が涼みました。皆さんで今年の暑い夏も乗り切りましょう！



特養

特養では五、六月と外出行事が続きました。七月、八月と夏の行事は暑さも吹き飛ばすような楽しい行事を企画しています！

あさひ乃キッチン春夏メニュー

5月 母の日メニュー



手毬寿司
押し寿司
天ぷら
茶碗蒸し
清汁
梅ゼリ

6月 父の日メニュー



鰻井
うざく
茶碗蒸し
清汁
フルーツ

7月 そうめん流しメニュー



七夕そうめん
天ぷら
野菜おにぎり
梅炭酸ゼリー

七月六日(水)
“フォーゲルパーク見学”
「たくさんの美しい花や初めてご覧になった鳥に感動されましたよ。」
(写真は、久木介護士が度胸で腕に鳥を乗せた場面)



六月十五日(水)
“イオン松江店でショッピング”
「お出掛けがお好きな利用者様お二人が広い店内を回られ買い物を満喫されました。」
(写真は、靴屋さんにて)

六月三日(金)
“洞光寺・参拝”
「普段たくさん書かれていた写経をご持参、参拝されました。」
(写真は住職様と記念撮影)



五月二十六日(木)
“今井書店で本を購入”
「読書が趣味の利用者様の要望にお応えしました。ベストセラ―五冊を購入され、ご満足の様子。」
(写真は店内の喫茶店にて)

利用者様の思いに沿った、個別での援助に力を入れていきます！
今回は小規模多機能での個別支援です。

個別支援





あさひ乃苑の取り組み 口腔ケア委員会



何をするの？

特養1丁目の入居者様をモデルケースとし、口腔内のこと、普段の様子や、日常動作の低下も誤嚥性肺炎に繋がるものだと考え、アプローチを行っています。また、苑内の口腔ケア技術、食事介助の技術向上などを目的とした研修にも取り組んでいます。

口腔ケア委員会ってなに？

歯科衛生士、管理栄養士、看護師、ケアマネージャー、介護士など他職種で誤嚥性肺炎を予防するプロジェクトです。



食事介助研修の真っ最中♪
歯科医師の松浦先生にも参加して頂きました！



口腔内の汚れは誤嚥性肺炎のもとです。
毎日の歯磨きは欠かせません！



モデルの入居者様です^^
全ては笑顔で美味しく事を食べて頂く為に...！

「元気で美味しく安全に食べる楽しみをいつまでも」と立ち上がった委員会は、施設内のすべての職種によって、一つの職種では出来ない事を可能にするために日々活動をしています。皆さまの笑顔を支える為に『あさひ乃口腔ケア委員会』はこれからも進化していきます！

歯科衛生士・北村 恵



介護士あかり



栄養士あかね

仲良し日向ぼっこコーナー！

今年も暑くなってきました！暑さに負けないように「夏バテ予防について」をテーマに介護士あかりからは利用者様に行っていること、栄養士あかねからは食事についてお話をしたいと思えます。

暑い日が続くとそうめんや冷麦など冷たくてさっぱりとした炭水化物中心の食事になりがちです。しかし不足しがちなたんぱく質や、ビタミン、ミネラルを積極的に摂る事が夏バテ予防には大切です。肉類や豆腐にはタンパク質が豊富に含まれており、夏野菜であるトマトやかぼちゃ、ピーマンなどにはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。旬の野菜を積極的に摂るようにしましょう。また暑いと食欲が低下しますが、食欲増進には生姜や紫蘇などの香味野菜を使うと効果的です。また酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸には疲労回復効果があるのでおすすめです。栄養バランスの良い食事を摂り、夏を乗り切りましょう。



栄養士あかね



あさひ乃苑では、毎年夏になるとカキ氷機が登場します。夏らしく！楽しく！美味しく！水分を摂っていただけると、工夫をしています。今年も皆様が元気でこの夏を越せませうように。

七月だというのに三十度超えの日々が続いていますね。皆さん、早くも夏バテはされていますか？入居者様のなかにはトイレに通うのが億劫だからとか、喉が渴いていないから...と水分をあまり摂られない方もおられます。私たち、施設の職員として、この時期最も恐れているのが脱水です。喉が渴いていないくとも、自然と体内の水分は排出されているので、脱水を予防するために水分を摂っていただくよう声を掛け続けます。

介護士あかり

医療ケア・健康管理の要となる看護科～ひまわりユニット～4名のスタッフにインタビューです！

①利用者の様に、精神的、身体的によ
 ②専門的知識で日々が過ごせる様に、
 ③利用者様と、精神的、身体的によ
 ④利用者の様に、精神的、身体的によ
 ⑤利用者の様に、精神的、身体的によ



看護師 渡邊やす子



③有名？自分の前世
 (理由)今の自分と比べてどれた
 しい。変わったか違いを知って、確認
 したい。ちよつと怖いけど?)

①利用者様、入居者様に笑顔と安全
 と安心を提供できる看護師。
 ②家族、友達とランチ(食べながら
 話す)



看護師チーフ 小笹和美



①理想の看護師像とは？
 ②休日の日は何をしていますか？
 ③縁あって、逢ってみたい有名人は？
 その理由も教えてください。

看護を行う私たちは、人間とは何か、人はいかに生きるかをいつも問いただし、
 研鑽を積んでいく必要がある。
 - フローレンス・ナイチンゲール -

①入居者様やご家族様に「あんだが
 おけると、安心だわ」と言っている
 もつと勉強しなければ。
 ②今は課題に追われ、ほぼ勉強と、
 合間に手抜き家事をしています。
 ③バイオリンの葉加瀬太郎さん。
 風貌と演奏に惚れているから。
 生演奏を聴くのが夢です。

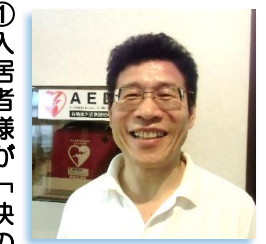


看護助手 舟木明美



③ご先祖様
 (理由)どんな人だったか知りた
 い。また、今ここにいてはいい先祖
 様のおかげなのでお礼を言いたい。

①入居者様が「快の状態」になるよ
 うにすることが出来る看護師
 ②武道の練習、鍼治療やマツサイシ
 治療などでボディケア、武道に必
 要な武器の手入れ、自分なりの絵
 や書道。



看護師 重吉伸一



「あさひ乃苑」は、黒帯の看
 護師が在籍する、先
 ず、二段の猛者で、優
 手、八段の猛者で、優
 生、二段の猛者で、優
 パットと明るく、男
 け、介士に、男
 リ、介士に、男
 での声掛けは、男
 現、癒しは、男
 中の舟木格取得、男
 いる素敵な看護士、男
 ション取手は、男
 安心感の元気が、男
 でなくこの技術も、男
 ▼私(イチロー選手が年
 ボットが普及し、人工
 う手になつても、人工
 編集担当 金築利明

地域の皆さまにお知らせです。

地域密着型サービス事業所「あさひ乃苑」
 ならでは「お願ひです」。「ご利用者との話し
 相手」。「散歩・囲碁等」。「あさひ農園での新
 鮮な健康野菜作り」等のボランティア様を募
 集してまいります。時間は要相談です。ご受付の
 詳細につきましては左記までご連絡お願いし
 ます。
 ☎六―一―一―五四
 (担当・岡本、余村)

編集後記「陽まわり百菜」
 ひやくさい

ボランティア

※個人情報の掲載については了承を得て作成しております。

「あさひ乃苑」広報誌 ～あさひ乃縁結び～ 夏季号編集スタッフ

中林幸雄(副苑長) 安達あかり(介護士) 渡部明人(介護士) 武部茜(栄養士) 周藤友尋(介護士) 金築利明(介護士兼広報課長)

地域密着型サービス事業所 「あさひ乃苑」 〒690-0121 松江古志町191-10
 TEL0852-61-1154(特養) 0852-61-0540(多機能)