

はなぞの

みなみはなえん
南花園だより

第130号・2023年4月



社会福祉法人 貴陽福祉会 特別養護老人ホーム南花園 松戸市河原塚102-8 TEL 047-392-0881 FAX047-392-0882
特別養護老人ホーム第二南花園 松戸市紙敷 1186-8 TEL 047-392-3336 FAX047-392-3366

フレイル予防について



松戸市東部高齢者いきいき安心センター
(松戸市東部地域包括支援センター)
介護予防支援事業所 管理者 廣瀬 将志

新型コロナウイルスの発生から三年余りが経ち、三月からマスクの着用は個人の判断に委ねられました。五月には感染症法上「5類」に引き下げられる予定です。世の中も変わり始め、イベントや行事が以前のように開催されるようになり、松戸市内でも桜まつりが開催されました。日常生活が少しずつ戻っていくと良いですね。

コロナ禍で外出自粛が長引く中、運動不足などで「フレイル」になる高齢者が増加しています。フレイルとは「年齢とともに心身の機能が衰えて虚弱になる状態」のことで、健康な状態と要介護状態の中間を指します。

フレイルは主に三つの要因があります。一つ目は「身体的要因」です。筋肉量の低下や低栄養により、動きづらくなったり、転倒しやすくなったりすることです。二つ目は「心理・精神的要因」です。意欲の低下や億劫になってしまいう状態から抑うつ状態や認知機能が

低下することです。三つ目は「社会的要因」です。閉じこもりや孤立、経済的困窮により社会との繋がりが減ることです。

フレイルは様々な取り組みによって健康な状態になることが可能で、その柱は三つあります。一つ目は「栄養」です。筋肉のもととなる魚・肉・卵・大豆製品や骨を強くする乳製品を摂り、バランスの良い食事をしましょう。そして口腔ケアに気を配りましょう。二つ目は「運動」です。日常生活の行動に少し運動を取り入れたり、歩く時間や距離を延ばしたりできることをしましょう。三つ目は「社会参加」です。趣味活動やボランティア活動など自分にあっただ活動を見つけてみましょう。

栄養・運動・社会参加はお互いに影響します。どれか一つだけをすればよいということではなく、三つをうまく自分の生活サイクルに取り入れていくことが大切です。

私達は介護予防支援のケアマネジャーとして、ご利用者様が様々な介護予防に取り組み、住み慣れた地域で自立した日常生活を送れるよう支援していきます。



【第二南花園 節分の様子】 コロナ禍ではありますが 季節行事はなるべく続けています

こんな行事もありました

3/1 雛祭り



3/25 お花見バイキング



3/22 お彼岸供養



2/3 豆まき



新入職員紹介

私たちは新たな希望を胸に頑張りますのでよろしくお願ひします

南花園

【特養】

- 

● 梶原 朋子
居宅介護支援専門員
- 

● ドーティフォン
特養介護員 (技能実習生)
- 

● 木下 光子
特養介護員 (非常勤)
- 

● 灰田 敦美
特養看護職員 (非常勤)
- 

● 波引 杏菜
特養機能訓練指導員
- 

● 笈川 美千代
特養看護職員
- 

● 黒田 小百合
特養看護職員

南花園便り

こんな行事もありました

喫茶コーナー



音楽療法



茶道



誕生日会



防災訓練 3/4



作品展



南花園今後の予定

※感染症等の予防対策のため、
国の判断に従い行事を見直す
場合もあります

● その他

● 散髪(毎週月曜日)

● 7月

● 喫茶コーナー
● 防災訓練

● 6月

● 誕生会
● レク大会

● 5月

● しょうが湯
● 野点
● 喫茶コーナー



第二南花園便り

1/19 & 2/20 お寿司屋さんイベント【全館】



冬のお楽しみ！ 寿司御膳ランチが食べられる お寿司屋さんイベントです
 コロナ対策で延期になっていましたが 無事に1月と2月に行うことができました



2/8 節分【従来型】



今年もかわいい鬼が皆様に退治されに来ました



第二南花園便り

みんなの広場【ユニット】

オツケーカク

おきあがりこぼし



ささやかなお花見

未4は元気よ



キコンです

仲良しご夫妻



楽しくおしゃべり



木村副主任ナースは
ご長男誕生!



第三南花園今後の予定

※感染症等の予防の為、
国の方針に従い、行事
を見直す場合があります。

- その他
 - 散髪(毎週水曜日)
 - 移動図書(月一回)
- 7月
 - 七夕
 - かき氷大会
 - 誕生会
- 6月
 - 防災訓練
 - 誕生会
- 5月
 - 菖蒲湯
 - 鯉のぼり見学
 - 誕生会

3/8 誕生会【従来型】

今回のケーキはミルクレープです



第二南花園

【従来型】

新たな希望を胸に頑張りますので
よろしくお願いします

新入職員紹介

東部高齢者いきいき
安心センター



● ホアン ティ
トー
【技能実習生】
ユニット型介護員



● 湯地 夏子
ユニット型介護員



● 菅原 尚子
ユニット型介護員

【ユニット型】



● ダオ フェン
チャム
【技能実習生】
従来型介護員



● 大類 由美子
従来型介護員



● 岡田 咲乃
(社会福祉士)
多機能コーディネーター



● 佐藤 美羽
(保健師)
コーディネーター



● 鈴木 宏規
(主任介護支援専門員)
コーディネーター

デイサービス便り

デイサービスで働いて



看護職員
小池 飛鳥

デイサービスセンター南花園で勤務を始めてから、五ヶ月が過ぎます。私は、訪問看護の仕事も現在も並行して行っており、利用者様を通してデイサービスの話を聞く機会があります。改めて働いて感じた事の一つに看護関連の難しさがあります。デイサービスは地域包括システムの導入口として利用されている事も多く、利用者様の中には連携した医療との繋がりに乏しく、薬の管理も難しい状態の方もいます。複数の病院に通う一人の方の情報整理や背景の理解などが共有できれば、今後更に、増える高齢者の方々の安心・安全な生活に繋がると考えます。利用者様の最善を考えて行動できるように看護師になれるよう、今後も学び、成長していきたいと思えます。

行事予定

5月

- ・ 節句の会
- ・ 茶摘みゲーム
- ・ 潮干狩りに行く

6月

- ・ 雨、晴れ、かたつむり
- ・ 缶蹴り陣取り
- ・ サッカーボウリング

7月

- ・ 七夕の会
- ・ お好み焼きゲーム
- ・ 魚釣り大会



鬼は外・福は内
節分
今年の節分は、鬼の的に玉を投げ、的が倒れた時に出てくる絵の点数の合計点で一位を競うゲームを行いました。高得点の福豆やかめの絵を沢山獲得すると、ガッツポーズで喜ばれる人も！そして最後に、大きな鬼のボードに向けて「鬼は外！福は内！」の声に合わせて豆まきをし、一年の厄除けとご多幸を祈願して頂きました。



明かりを付けましょ
ひな祭り
今年も、ご利用者様と一緒に七段飾りの雛人形を飾りました。
ひな祭りのレクリエーションでは、くじ引きで引いた重さになるように、ひなあられ風カラーボールをお玉ですくって、ひし餅風の箱に入れてグラム数を当ててもらおうゲームをしました。
皆様すごく真剣な目とたくさん笑顔が溢れる楽しいひな祭り会となりました。

こんな行事もありました

誕生会



書初め



音楽の時間ですよ



テーブルホッケー



箸渡しゲーム



じゃんけん大会



ゲートボール



雪合戦



お花見



空き缶スライダー



永年勤続表彰

5年

《常勤》

鈴木 真吾

事務長

諸富 謙一

事務員兼運転手

安藤 房枝

主任居宅介護支援専門員

佐竹 由美子

居宅介護支援専門員

渡部 梨紗

特養介護員

《非常勤》

逸見 律子

特養看護職員

宮地 友子

デイ介護員

10年

《常勤》

加藤 詠子

特養主任生活相談員

平島 愛子

デイ生活相談員

《非常勤》

青柳 美佐子

特養介護員

野口 信子

デイ介護員

森 和美

デイ介護員

太田原 正春

デイ運転手

15年

《常勤》

内山 悦子

調理員

20年

《常勤》

門田 しず江

特養介護員

佐藤 和宏

調理員



上列左から 鈴木・太田原・佐藤・佐竹・安藤・加藤・諸富・渡部
下列左から 宮地・平島・門田・青柳・内山・野口・森

昇格 (4/1)

南花園

飯沼 由美

主任介護員

原田 怜奈

副主任介護員

宮田 彰文

副主任介護員

阿川 朝美

副主任介護員

第二南花園

荒谷 卓也

副主任生活相談員

上田 智美

兼介護支援専門員
ユニットリーダー

東部高齢者いきいき安心センター
(東部地域包括支援センター)

便利

🌸ご存知ですか? 「春バテ」🌸

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか?

このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされます。今回は春の不調を予防するポイントをお伝えします。

《春バテ対策のポイント》

①食事はバランスよく摂りましょう

食事を摂ると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスマードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。

②こまめに体を動かしましょう

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、階段を使用するなど日常生活の動きを少し変える工夫をしてみましょう。

③入浴はシャワーだけでなく、湯船につかりましょう

副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38〜40℃のお湯に10〜20分入浴すると効果的です。入浴剤を使用してもよいでしょう。

④睡眠をしっかりととりましょう

スムーズで深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。

⑤衣服で温度調節をしましょう

朝晩と日中の寒暖差が大きいため、温度変化に体を適応させるために、衣類による温度調節が必要です。カーディガンなどを上手に取り入れましょう。



貴陽福祉会の HP 紹介

貴陽福祉会のホームページを是非ご覧下さい。要望・お気づきの点がありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。(スマホでも閲覧可能です。)検索は「南花園」で。HPアドレスは
[\[https://www.kiyou.or.jp\]](https://www.kiyou.or.jp) です。



人として 人間らしく生きるために 佛教心をもって 伴にくらしましよう

資格取得者

南花園
 介護福祉士
 グルン ラム ババドウル (特養介護員)
 蘇 亜傑 (特養特定技能介護員)

2/16付 **第二南花園** ↑ **南花園**
 菅原 尚子 介護員

3/16付 **南花園** ↑ **第一南花園**
 白鳥 知美 看護職員

4/1付 **第二南花園従来型** ↑ **第二南花園ユニット型**
 齋藤 優太 副主任介護員

異動

今日も元気 いっぱいです 保育室便り



介護職員随時募集中!! 一緒に働きませんか?

今昔生活雑記帳 十七

(江戸の旅食事情八) 勝手コラム

フアイト一発! とろろの芋は何の芋?
 皆様、三か月のご無沙汰です。令和五年も新年度を迎えましたが、旅のお話しは続きます。

さて駿河湾を府中宿の名物安倍川餅に名づけられた安倍川を渡った先に鞆子宿がございます。品川宿から数えて二十番目で駿河湾に近い山中の宿場町。五十三次の中でも、とても小さな宿場の一つですが、その名物「とろろ汁」は当時から有名で、浮世絵画家の広重の名作「東海道五十三次シリーズ」の丸子宿として、峠の茶屋で旅人が名物を啜る場面として描かれています。

モデルと言われる丁子屋の始まりは、関ヶ原の合戦の前1596年。現在も営業中で創業427年とも!! ではなぜとろろ汁が名物となったのかについては、この地域の土に合った為か、山中に「自然薯」が豊富に自生していた事と、鞆子宿と次の岡部宿の間には難所の一つ宇津ノ谷峠が存在し、体力が旅の原動力たる旅人には、滋養強壮・疲労回復が効能である山芋はうってつけの料理である事から、流行っていったようです。

とろろ汁に使う芋は山芋が総称で、近年は栽培できる様ですが、山中に自生している「自然薯」や「大和芋」「スーパー」などで普通に見かけるのが「長芋」です。長芋は栽培が簡単、中国産で値も安い物が多く、播り降ろすと粘りはあっても緩い芋です。自然薯は独特の風味があり、播ると粘りけが非常に強く、箸で摘まると、か、丁子屋の製法は播った芋に、濃い目の出し汁を自家製の白味噌を溶いて練りこみ、程よい粘り気にしたとろろ汁を麦飯にかけて供すると、「は、食べた、い、さっぱりした中にも風味のあるとろろ汁と鰻を摘まみながら一杯やると思つと、よたれが止まりません。次は夏号で。

編集後記

新年度になりました。今年も、長く悩まされてきた新型コロナウイルスが、五月に五類に移行する事になっていきます。しかしコロナがなくなる訳でも、感染しなくなる訳でもなく、手放して喜べない現実があります。

当法人の感染症対策も、緩和していく方向ではありますが、すぐにはいかず、世の中の状況を見ながらになる見込みです。今しばらく、ともに辛抱していただきます。ご理解ご協力の程、よろしくお願いたします。