

ほほえみ

「職員とご利用者の幸福を共に」

理事長

大石 一雄



明けましておめでとうござ
います。

昨年は、ご利用者及びご家族、地域、関係各位の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

コロナ禍の厳しい状況のなか、職員の皆さんの大変な緊張感とご利用者に寄り添った働きを本心に誇らしく思います。心より感謝と敬意を表します。

さて、昨年はこのコロナ禍のなかで、若者の活躍等により、本年への期待と夢のある一年でもありました。

投げて打つての二刀流で、米ア・リーグの最優秀選手(MVP)を満票で初受賞した大谷翔平選手の大活躍に元気づけられた。毎日、毎日、感動と拍手喝采。また、史上最年少での四冠を獲得した将棋の藤井聡太棋士。攻めと守りの両方を同時に強く打てたと、いつもながら勝つての謙虚な語り。これからのますますのご活躍が期待されるのであります。そして、昨年の大河ドラマの主人公となった渋沢栄一氏は論語(道徳)と算盤(経済)を二者択一ではなく、二者合一の思想のもとに日本事業の多くにかかわり、私たちにありべき姿を示してくれま

した。三人の方々は、二つの事を共に同時に大切に生かすという向かい方で素晴らしい実績を残されました。

国は、コロナ対策と社会経済対策を私たち国民が納得と安心出来る、将来を見据えた二刀流政策をしつかりと確実な実行を。社会福祉施設の質向上のための施策を積極的に推進していただくことを期待しております。

私たちさくまの里においては、ご利用者と職員が共に幸福でありたいと願っております。そのためには、先ずは職員が豊かであってこそ、ご利用者が豊かに。職員に笑顔があつてこそ、ご利用者の笑顔につながるものと思

います。
職員には、働きやすさ、仕事を通じてやりがいを感じられ、成長と自己実現欲求が満たされる組織をめざす。と同時に、仕事に見合った給与制度、資格取得支援制度などを充実させていきたいと考えます。ご利用者には、職員全員が法人経営理念と施設理念を周知徹底の上、理念の実現に向けて着実に実践していくことでご利用者満足度を高めていきたい。お互いの喜びを共につなぎ合っ

ていきたいと思ひます。
当法人は、経営の質とサービスの質を合一のもと、さくまの里職員なら絶対大丈夫のチームワークにより、ご利用者と共に新たな福祉価値を創造する前進の一年にしたいと思ひます。

本年もご利用者及びご家族、地域、関係各位の皆様にとりまして、明るい素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

入居

お祭りを楽しみました!



できたてはおいしいね♪

お上手でした!



カラオケ



きまっているね!



舞踊 黒田節



フラダンス

入居にてお祭りを行いました。

職員による出し物を楽しまれ、焼き鳥やビールなどを味わいました。コロナ禍で地域のイベントや施設の行事が開催できないことが多い中、お祭り気分ですリフレッシュしていただきました。

今後も利用者が楽しく生活を送ることができるよう取り組んで参ります。

災害に備える

(さくまの里ホームヘルプサービスセンターの取り組み)

2018年7月、西日本豪雨の直後、ある一人暮らしの利用者宅を訪問すると、停電対策にロウソクが使われていました。もし倒して火事でも起こしたらと思うと心配になり在宅での災害対策を知る必要性を感じました。このことをきっかけに、訪問先のお宅で防災意識を高めるきっかけになればと、利用者にアンケートを取りながら、防災対策についてお話しています。ぜひ、皆様もアンケートに答えるつもりで、自分はどうかと確認をしてみてください。

チェックリスト

一日1人3Lが必要です。

飲食以外にも必要になります。ライフラインの一般的な復旧期間や、人命救助のリミットの72時間に基づいて最低3日分は必要と言われます。

最寄りの市指定避難所を知っていますか？

開設された避難所に行くにも、身の回りの物の準備が必要です。避難所でも自分のことは自分でしなければいけません。

01 懐中電灯はありますか？
それは点きますか？
使い方は分かりますか？



電池は切れていませんか？

すぐ使えるか一度スイッチを入れてみましょう。

02 水の用意はありますか？



03 非常食の用意はありますか？
例えばどんなものですか？



連絡先は直ぐに分かるようになっていませんか？

携帯やスマホに入れてある方が多いですが、紛失や故障で分からなくなることがあります。連絡先を電話機の近くに掲示したり、防災メモとして財布に入れておくこともいいですよ。

04 カセットコンロはありますか？



05 連絡先は直ぐに分かりますか？



06 避難指示が出たら避難できますか？



07 避難場所を知っていますか？
そこへの行き方、道順は決めていますか？



家族と災害時について話をしていますか？

家族が離れて暮らしていても災害時の準備に関わってもらったり、もしもの時の避難所の確認など話していると安心です。

08 災害の時はどうするか？
家族で話していますか？



冬に美味しい、白菜と豚肉のうどん



柚子胡椒を入れて
いつものうどんと違う味に♪



作り方

- ①豚バラ、白菜、長ねぎは一口大に切る
- ②鍋に湯をわかし、酒を加えたら豚バラをほぐしながら入れて白菜、長ねぎも入れる
あくが出たら取り除く
- ③豚バラ、白菜、長ねぎに火が通ってきたらほんだし、砂糖、しょうゆを加える
- ④冷凍うどんを凍ったまま入れる
うどんがほぐれてひと煮立ちしたら器に移し、好みの量のゆず胡椒をそえて出来上がり！
- ⑤材料はお好みで卵や人参、ごぼう、しめじなどを入れると具たくさんでおいしくなります。

- ……【材料：一人前】……
- 白菜…………… 2枚
 - 長ねぎ…………… 1/2本
 - 豚バラ薄切り
(しゃぶしゃぶ用)…………… 2枚
 - 冷凍うどん …… 1食分(約180g)
 - 水…………… 300ml
 - 酒…………… 大さじ1
 - ほんだし …… 大さじ1/2
 - 砂糖…………… 大さじ1/2
 - しょうゆ …… 大さじ1強
 - ゆず胡椒…………… 適量

～柚子胡椒のお話～

柚子胡椒は、胡椒という名前ですが胡椒は入っていないのです。入っているのは柚子の皮と塩、それから唐辛子（一般的には青唐辛子）。九州の一部では唐辛子のことを胡椒と呼ぶことがあるそうです。



永年勤続表彰と学会の表彰が行われました

永年勤続表彰と学会の表彰があり、勤続10年表彰では、仁田むつ美さんと藤原実希さんに表彰状と記念品の贈呈が行われました。

また学会では、入居サービス課3号館1階の『口腔ケアの技術を上げて、生き生き健口生活！』が最優秀賞に選ばれ、表彰が行われました。おめでとうございます。

今までの経験と研究での学びを活かして、
今後ますますのご活躍を期待しております。



仁田むつ美

藤原実希

👍 保健師さんに聞く

フレイル予防と冬の健康づくりについて……



小林さん

権さん

佐久間町に昨年から戻ってきた保健師の権です。今年度から就いた小林保健師と2人で佐久間保健センターに勤務していますので、よろしくお願いします。

コロナ禍により、マスクや消毒、手洗い等の感染症予防対策がほぼ日常化してきたと思う昨今です。特にマスクは、マスクをつけた顔で覚えることに慣れ、マスクの着脱で人の印象が違って見えたり、分からなくなるものだと実感するくらいです。

新型コロナだけではなくインフルエンザなどを含め、寒さや乾燥から感染症がより流行しやすい冬季は、ワクチンを接種しても大丈夫と過信せず引き続き基本的な予防対策は続けましょう。しかし、感染を恐れて外出を控えたり、特に寒い時期は閉じこもりがちになると「動かなくなる＝生活不活発」になります。「動かない」が続くと動けなくなり、心身の働きが弱くなり、疲れやすくなり『フレイル（虚弱）』の状態になります。

佐久間町内のサロン等地域の活動グループや運動教室の中で、今年度は参加者の方々に18項目の「フレイルチェック」を行い「フレイル予防」の話をしました。その中では、「歩行速度が遅くなった」が53%と最も多く、次いで「固いものが食べにくい」が38%、他にも「週1回外出していない」が8%、「物忘れがある」が4%、「普段から家族や友人との付き合いはある」全員との回答でした。参加者の方々は、普段から活動に参加し、散歩や体操、人との交流などフレイルの予防に励んで元気な方が多いです。冬場でも感染症に対する基本的対策をとりながら、今後も地域での活動を継続しましょう。保健師もお手伝いさせていただきます。

また、冬場で注意が必要なのは入浴です。急激な温度差によって体調のトラブル「ヒートショック」を起こしやすいです。温度差からくる血圧の急激な変化により脳や心臓に大きなダメージを与え、命に危険が及ぶこともあります。脱衣所を温めたり、かけ湯をしたり等、浴そう内外の温度差をなくす環境づくりが重要です。

今年の冬も、自身やお互いの健康づくりに心がけ、安心して元気に過ごしましょう!!

さくまの里 稼働状況 (11月)

サービス	定員	利用者数
特別養護老人ホーム (入居)	44名	44名入所 (月末時点)
短期入所生活介護 (ショートステイ)	20名	平均 15.6名/日
通所介護 (デイサービス)	一般型	25名/日
	認知症対応型	8名/日
訪問介護 (ホームヘルプサービス)	—	平均 7.0名/日
高齢者福祉センター (生活支援ハウス)	8名	4名入所 (月末時点)
小規模多機能型居宅介護	登録定員 29名	登録定員 25名 (月末時点)

特養入所はお申し込みからご入居まで最短2か月。随時お申し込み受付中。

面会を再開しました

当施設では、新型コロナウイルスの流行以来、徹底した感染対策を行っております。ご家族の皆様には面会を制限させていただくなど、ご不便とご心配をおかけしてはありましたが、10月18日(月)より面会制限を一部解除し、予約制での面会を再開いたしております。

予約制にて人数制限はございますが、パーティション越しにお会いすることができます。面会者の範囲に制限はございませんが、ご親族以外の方はご相談ください。

また自由に面会や催しが行える日が来ることを心より願っております。

社会福祉法人 さくま 「さくまの里」

- 特別養護老人ホーム
- デイサービスセンター (一般型) (認知症型)
- 高齢者生活福祉センター
- ホームヘルプサービスセンター
- 在宅介護支援センター
- 小規模多機能型居宅介護
いもほりの家

〒431-3908
静岡県浜松市天竜区佐久間町中部18-15
TEL: 053-965-1855

発行責任者 中野 幸代

新型コロナウイルスにより2年間という時間を縛られてきました。まだゼロといった数値まではないかもしれませんが、他国では増大しているところもあります。気を緩めないように1年を過ごしたいものです。

編集後記



ご寄付・ボランティア

ありがとうございました。
(10~12月・順不同、敬称略)

ボランティア

- 野田なかよし会
- 川合有志の会

ご寄付

- 厚生保護女性会
- 平出 千春
- 中尾 すみ江
- 匿名 (22名)