

はな 華

2020年1月15日 第62号

発行：社会福祉法人 三幸福祉 特別養護老人ホーム 清華苑

発行責任者：総施設長 池田昌弘 編集：広報室（村上卓也、鶴岡大樹）

〒674-0051 明石市大久保町大窪3104番1 TEL 078-934-0800 FAX 078-934-0830 <http://seikaen.jp>

NO.62



PHOTO:2020/1/2 お正月恒例のお屠蘇がご利用者に振る舞われました。晴れ着姿のスタッフに自然と笑みが溢れる瞬間でした。

イベントレポート① 「クリスマス会」



ボランティアさんの演奏「もりアンサンブル」でクリスマス会が始まりました。曲に合わせて口ずさんだり、手拍子をされたりと皆さんとても楽しんでおられました。最後に皆さんお楽しみのクリスマスプレゼントが配られ「私こんないいもの貰えたよ」
「最近寒くなってきたからひざ掛け欲しかったのよ」と大変喜んでいただけました。
ご利用者と共に職員も楽しむことができたクリスマス会となりました。メリークリスマス★

(介護員 小林紗弥)



イベントレポート②

「法人合同忘年会」



私は同期、先輩方の大きな支えがあり、リーダーとしてまとめることができたと思います。この繋がりを大切にこれからも精一杯頑張っていきたいと思います。来年の新入職員余興ダンスも楽しみにしています。ありがとうございました。

当日、忘年会の会場に着くと、緊張が増していき、迎えた本番。先輩方の手や掛け声もあり、大盛り上がりで緊張していた新入職員も笑顔で楽しく本番を無事に終えることができました。

当曰、忘年会の会場に着くと、緊張が増していき、迎えた本番。先輩方の手や掛け声もあり、大盛り上がりで緊張していた新入職員も笑顔で楽しく本番を無事に終えることができました。

一番苦労したのは、LOVEマシンでした。全員で振り付けを合わせたり、踊ることの難しさや、どういう風に盛り上げていこうかみんなで沢山話し合いました。勤務の都合や人数が多いことからなかなか全員が揃って練習する日も無く、不安も多い中、先輩方からの応援や「当日盛り上げるから楽しみにしているね」と嬉しい言葉も沢山頂き、練習の励みになりました。

毎年恒例の新入職員による余興ダンス。今年は、ピンクレディー「UFFO」「渚のシンドバッド」、キャンディーズ「年下の男の子」、モーニング娘「LOVEマシーン」の四曲踊りました。



職員サークル活動紹介「バドミントンサークル」



酒井涉

気軽に打ち合いたい人、競技として本格的に試合をしたい人、それぞれの目的に応じて楽しめるようにしていきます。自分達のペースで運動することができます。日ごろの運動不足解消におススメです。子どもから大人まで幅広い層で参加を楽しむことができ、観戦するだけでも面白いのがバドミントンの魅力です。

今後は、バドミントンサークルのメンバーで親睦会をしたり、活動頻度を増やしたり、地域の試合などにも参加できたらいいなと考えています。ちなみに私の娘はバドミントンラケットと友達です。

(養力センター 支援相談員
酒井涉)

清華苑バドミントンサークルでは、明石中央体育会館で月に1回、法人内の有志の職員が集まり、ワイワイと楽しく活動をしています。新人さんにも参加してもらったり、また、家族連れで来てもらい小さい子ども達も参加できるような楽しい雰囲気を心がけています。10月には社会福祉士会の方々にもご参加頂き清華苑とのコラボを行いました。

気軽に打ち合いたい人、競技として本格的に試合をしたい人、それぞれの目的に応じて楽しめるようにしていきます。自分達のペースで運動することができます。日ごろの運動不足解消におススメです。子どもから大人まで幅広い層で参加を楽しむことができ、観戦するだけでも面白いのがバドミントンの魅力です。



医務室だより

「冬の肌対策！！」



皆様いかがお過ごしでしょうか。体調の崩しやすい時ですね。注意しましょう。今冬は特に乾燥が強いなあと感じています。手指や体全体が乾燥からくる痒み、のどの乾燥など人それぞれ違う症状があると思います。もちろん乾燥には保湿をしましようのですが、搔いてしまい傷になつたり、自然に皮膚が切れる、湿疹を伴うなどスキントラブルとなつてしまつた場合は厄介です。そして季節が過ぎ去らないとなかなか治らないという人たちも多いのではないかでしょうか。

乾燥肌になってしまう原因は、次のことが考えられます。
①ホルモンバランスの乱れ
ホルモンバランスが乱ると皮脂分泌の促進や細胞内の潤いを保つという作用が働くくなり乾燥を促進させてしまいます。

②体内の水分量の低下
暑い夏や運動をして汗をかいた時は、水分を補給しなければ脱水になります。水分不足が続くと血液はドロドロ状態となり血行不良や新陳代謝が悪くなり肌サイクルが乱れ肌表面の乾燥が進みます。のどが渴く前に小まめな水分補給を心がけましょう。

③生活習慣（睡眠不足・偏った食生活・過激なダイエット）
生活習慣は肌だけでなく体にも影響を及ぼします。

そして肌の表面には保湿力の高い成分（ヒアルロン酸、セラミドなど）を含む製品を使用し対策をしましょう。そういう私はアレルギー体质で乾燥性敏感肌です。①～③の全ての原因に当てはまります。

一度なつてしまふと大変苦労します。体に使うシャンプーから石鹼、化粧品まですべて天然成分に変え、肌が落ち着くまで半年かかりました。それでも冬場から梅雨が始まる前までの季節は乾燥との闘いです。

生活習慣を整え、保湿をし、水分を摂る。

日々のケアは欠かせません。

また自然と体調も整い快適な生活を送れると思います。

悩んでいる方々の参考になれば幸いです。

(看護主任 大島さおり)



イベントレポート③「敬老祭」

今年も敬老祭が行われました。エイサーを踊る子供たちは昨年よりも体も踊りも成長されていて、今年から新しく入った子もいました。

エイサーを見て、身振り手振り体を揺らして踊ったり、歌いながら笑顔で楽しまれるご利用者を今年も見ることができて和やかな時間を過ごす事が出来ました。

ご利用者からは、「毎年楽しみにしているのよ。今年も見れてよかったです」とのお声を頂きました。

来年も、皆様と楽しい敬老祭が祝えるように、美味しいご飯を沢山食べて元気に過ごしたいと思います。

(介護員 竹中胡桃)



ボランティアさんご紹介 「はなみづき」様

今回のボランティアさん紹介は、「はなみづき」様です。いつも喫茶でのご対応をして頂き、本当にありがとうございます。今後とも宜しくお願ひします。



はなみづき

あかねヶ丘学園二十五回「生活ふくし」の八人で立ち上げたボランティアグループです。高齢者のお役に立てればとの考え方で始めました。名前の由来「はなみづき」は、花言葉「無償の愛」からです。

・構成メンバー

しばらくは八人で行っておりましたが高齢化のため、亡くなられたり、身体の調子が悪かったりと現在は女性三人です。特別養護老人ホーム清華苑だけ月一回喫茶のお手伝いをさせて頂いております。

・活動歴

一番最初にしましたのは清華苑らんらんでした。庭造りから始まり毎週利用者の話し相手やいろいろな行事のお手伝いをしました。その関係で地域の困っている方のごみ出しや家から出ようとしない方の話し相手やお買い物の同伴等行つてきました。

・活動実績

はなみづきとしましては、今迄は主に清華苑らんらんでの対応が中心でしたが、今は特別養護老人ホーム清華苑の喫茶だけです。私個人としましては多くのボランティアグループに属しており茶道部としては喫茶の場所で花見の時に茶会を行ったこともあります。





スタッフ紹介コーナー



介護員

塩岡 由麻

趣味 旅行/アニメ鑑賞/漫画

特技 美味しく沢山食べることです。

最近はオムライス 1kg超完食しました。



【休日の過ごし方】

買い物に行くこと/友人と遊ぶ/ひたすら寝ること

【自分の役割に対する意気込み】

令和元年7月より相談員として働かせて頂いています。少しでも相談員としてご利用者やご家族に安心して頂けるサービスを提供できればと思っております。

【ご利用者に対する想い】

介護職員として働いている時より、ご利用者の方と接する時間は少なくなってしましましたが、これからも積極的にコミュニケーションを取りにいきたいと思います。

【わたしの夢】

動物がとにかく好きです。

夢は、動物に囲まれて生活することです！



【休日の過ごし方】

インドアもアウトドアも両方好きなので、一日家に籠る時もあれば、弾丸で旅行に行くときもあります。一人旅をしたときは、現地の方や他の観光局の方とお話したり、ご当地ラーメン屋をはしごしたりします。

【介護員としてやりがいを感じていること】

上司や同僚と業務やご利用者のケアについて意見を出し合い、改善できたときに自分たちのチームワークの良さや達成感を感じます。その結果、ご利用者やご家族の方から直接「ありがとう」という言葉を頂くと、どれだけ疲れていても頑張ってよかった明日からも頑張ろうと思います

【介護員としての考え方】

私は介護員として日常生活に笑顔と安心感を提供したいと思っています。その為、毎朝ご利用者に笑顔で「おはよう」ということを欠かさないように心がけています。1年目の時にあるご利用者から「毎朝お姉さんの顔を見るだけでホッとするわ」と言われたのがきっかけです。当たり前のようなのですが、忙しい中でも欠かさず続けることが大切だと思います。これからも笑顔と幸せの連鎖を継続して行きたいです。

【みんなに一言】

自分の話を聞いてもらったり他人の話を聞いたりすることで、沢山刺激を得て、物事の考え方について視野を広げていきたいです。

私と沢山お話をしましょう！（笑）



**生活相談員
野間 七海**

趣味 バンドのライブに行く/ドライブ/甥子と遊ぶ
特技 バスケ

総務部長

田村智之の
コラムコーナー



皆様とのごえんがあつてこそ!

縁 to 円 to 苑

VOL.5



ライバル関係

みなさんは、ライバルと聞いて

どんな関係を想像されますか？

普段の生活の中で考えてみると、

携帯電話のソフトバンク、au、

ドコモ。移動手段という意味では

飛行機と新幹線もライバルかも

しません。そんな中、やはりス

ポーツ選手のライバル関係は応

援している側も思わず力が入り

ます。特に今は東京オリンピック

代表選手の選考時期もあり、柔道

やバドミントン、卓球など目が離

せない状況が続いている。ライ

バル関係は互いを高め合うポジ

ティブな関係が多く見られます

が、一方で、嫉妬や焦りなどの感

情が芽生えたり、意識をし過ぎて

良いパフォーマンスにつながら

ないこともあります。

先日、オリンピックに三大会連続で出場した陸上選手の為末大さんが自身のブログでライバルについて次のように語っていたので紹介したいと思います。

『一番大事なことは、自分のやるべきことに集中することだ。ライバルの存在は気になるが、それによって自分本来のやることずれではならない。競争心が強い人間はライバルと出会うと、ムキになりやすい。ムキになると人間は

目の前の相手に勝つことに固執し、遠くを見ることができなくなる。ムキになつた人間は、相手がたくさん走ればもつと走ろうとし、相手がいいコメントを出せば自分も出そうとする。または、相手のスタイルを嫌がつて反対のスタイルに走ろうとする。ムキに近視眼的になる。いいものが、あれば盗み、そうでなければ無視をすればいいだけだがムキになる人間はライバルを意識しない方が、これができない。ライバルはその瞬間ににおいては、嫌な存

在だが、振り返るとこれほどありがたい存在はない。ライバルは使い方さえ間違えなければ自分の限界を引き上げてくれる。』

改めて考えてみると私も多く

の良きライバルに囲まれています。清華苑においても職場内でも同期同士、先輩・後輩の間で良きライバル関係がたくさん存在しています。お互いに成長させる良いライバル関係を築いていくことはより良いサービスにつながり、ひいては自分自身の人生をより良いものへと導いてくれると信じています。





朝礼 今日のひとことコーナー

令和元年10月～令和元年12月抜粋

十月末に沖縄に旅行に行きました。父、姉、弟は仕事と学校で都合が合わず、祖父は足があまり良くない為、母と祖母の三人で行つきました。今年で八十三歳を迎えた祖母は飛行機に乗るのが初めてで海外に行くと思っていました。自身はじめての沖縄でしたが、今回は祖母も子でした。楽しんでもらおうということで私の行きたいところには行けませんでしたが、旅行中ずっと笑顔で楽しそうな祖母の姿を見ることができとても嬉しく思いました。元気なうちに旅行に行けて良かったですが、まだまだ元気で過ごしてほしいと思いました。そして沖縄から帰つて来た一週間後に首里城が全焼するというニュースがありとてもショックでした。時間の関係で正殿までは行けず守礼門しか見ることはできませんでしたが、足を踏み入れることができたので良かったです。一日も早い復興を願っています。

（介護員 久保田千里）

今日は私の妹のお話をします。私の妹は、一歳の頃川崎病という四歳以下の子どもがかかる病気にかかりました。川崎病は全身の血管が炎症を起こし、様々な症状ができます。最悪の場合、心不全になり亡くなってしまう場合もある病気です。そんな病気にかかった妹は四十度近い熱が続き二週間程病院に入院しました。「無事退院できたものの十歳になるまで完治とは言えない」とお医者さんに言われました。川崎病には後遺症として心疾患が見つかることがあるからだそうです。特に冠動脈（心臓の筋肉に酸素や栄養を送る血管）に障害が残ると心筋梗塞の発作を起こして亡くなる場合があるそうです。あれから九年が経ち、妹も今月の二十二日で十歳になりました。今までの食事や運動の制限もなくなり、姉としても嬉しく思っています。しかし妹が我慢したのと同じだけ私たち家族も妹のために頑張ってきました。そろそろ人に感謝することを覚えて欲しいなと思います。これから今まで甘やかしてきた分少しバシ指導していきたいと思います。

（介護員 安部未茄）



（副施設長 生活相談員 岩西太一）

★編集後記★

新年あけましておめでとうございます。今回の「はな華」はクリスマス会・忘年会・お屠蘇祝など十二月、一月の内容がメインとなっており、皆様に楽しんでいただける内容成書類を見て赤面している自分でありたいと思いました。

今日も皆さん自分の持てるベストを尽くして頑張りましょう。

十二月になりました。今年も残りわずかとなりました。今日はこの一年を簡単に振り返りたいと思います。
社会人二年目になり後輩が出来るなどより一層頑張らなければならぬと思う年でした。自分で中で一番の大きな変化は念願の相談員になることができたことでした。大学三回生の時に清華苑に実習に来させていただいたのが相談員を目指すきっかけでした。それが今年の夏に叶うことことができとても嬉しかったです。

相談員としてまだ未熟ですが、来年はもっと自分が成長できる年にしていきたいです。
（生活相談員 鶴岡大樹）



（生活相談員 鶴岡大樹）

