



すこやか新聞



3月9日 すこやかの森 創立記念日

お蔭様で、平成 12 年に開設した「すこやかの森」は、今年 16 歳の誕生日を迎えました！ご利用者様をはじめ、御家族の皆様、近隣の住民の皆様方のご理解とご協力があつてこそ、無事に迎えられた「感謝の日」だと思っております。今後とも、職員一同力を合わせて参りますので、よろしくお願い致します。

今号は、職員紹介をさせていただきます！今年「申年」にちなんで、年男と年女の 6 名です。

介護福祉士の牧野です！

- ★好きな食べ物 麺類・生クリーム
- ★今年の抱負

健康第一！笑顔を絶やさず楽しく仕事ができるように頑張ります。



介護福祉士の菅沼です！

- ★好きな食べ物 麺類・肉料理
- ★嫌いな物 エビ・カニ・貝類
- ★今年の抱負

利用者様と楽しみ、色んなことにチャレンジして行きたいです！



介護福祉士の森河です！

- ★好きな食べ物 寿司・果物・ケーキ(甘い物)
- ★嫌いな物 ナマコ・キムチ・ニンニク・肉(特にかしわ)
- ★今年の抱負

自分の健康に留意し、職場に迷惑をかけない！



ケアマネの土橋です！

- ★好きな食べ物 スイーツ
- ★嫌いな物 奈良漬
- ★今年の抱負

健康で和やかな気持ちで仕事に取り組む！



看護師の藤本です！

- ★好きな食べ物 肉・寿司・甘い物・パレーの試合後の生ビール
- ★今年の抱負

すこやかの森で勤務して約 2 年半が経ちます。昨年は研修会を行い、他部署や多職種の職員と話す機会が持てました。より一層職員間のコミュニケーションを取りながら、在宅での経験や資格を活かして、日々のケアに努めます！



介護福祉士の藤井です！

- ★好きな食べ物 桃
- ★嫌いな物 イクラ・明太子
- ★今年の抱負

1 ランク上の女を目指し、充実した 1 年を送りたい！



ほんわかデイケア

昨年夏頃より、2～4種類のレクを日替わりでご用意しております。利用者様ご自身に何をするか選択して頂いています。

集団のレクリエーションは、興味がない内容の日は気分がのらないこともありましたが、選択レクになってからは、ご自分のしたい事ができるようになり、45分間を有意義に過ごされる方が増えました。

選択レク
始めました

昼食おしながき ● ご飯 ○ つくね ● あんかけ ● 春雨サラダ ● 野菜スープ ● ホンカン	平成28年3月2日 今日のレクリエーション 陣取りゲーム ボーリング 歌センゴ 3時のおやつ シュークリーム お茶
--	---



カラオケ、社交ダンス、創作やお習字、手作りおやつ、身体や頭を使うゲーム類、囲碁将棋、歌場(音楽療法)、季節が良い時は、花壇で作物を育てて収穫、調理を行なうことも!



スタッフの案で、レクの種類はどんどん増えています!



デイケアよりお知らせ

毎日の口腔ケアという身近な方法が、インフルエンザの予防になることをご存知ですか? 口腔ケアと緑茶による水分補給で予防できたという例があります。

デイケアでも、食後の歯みがきをしてみませんか? よろしければ、歯ブラシをご持参下さい!

新たな取り組み！

うたば 歌場



担当：音楽療法士 須貝

ピアノの横の机にあります。

お気軽にお声をかけて下さい！



2階食堂の窓辺にある「歌場」。光と緑に溢れ、西舞鶴を一望できる場所です。



♪歌場は、音楽療法をする場所のことです。♪
音楽療法は、音楽を使って心身に働きかけ、その方の目的に応じた活動をする事です。ただ歌うだけでなく発声法や呼吸法を用います。身体活動を目的としたり、時には心休める場所として、様々なプログラムをご用意しています。

ハーモニカや太鼓を使ったりハビリをしたり、窓辺の椅子でのんびりお喋りしたり！

あしば 足場



担当：柴田PT

桜井PT

ちょっとしんどいけど、体を動かすのは良いと思って参加しています。

普段せんことするから面白い。

フラ・太極拳などの動きや、イメージトレーニングで運動したり。「ちょっとしんどい」がポイントです！血圧や心拍の測定もあります。

色んな運動ができて気持ちが良いです！

足場は、理学療法士による木曜日限定の体操の場！

「歌場」の場所が木曜10時は「足場」となります。音楽によって様々な器具を使い、皆で運動を行なう場所です。足を鍛えるだけでなく、手も足も口も動かして楽しく汗をかいています。ストレス発散、ダイエット目的、介護予防、ひまつぶし、などの目的で有酸素運動、筋力増強トレーニングを行なっています。

管理部よりお知らせ

ご意見箱について

施設の3箇所にご意見箱があるのをご存知でしょうか？

この度、受付カウンターのご意見箱が新しくなりました。

施設に対するご意見、ご要望等ございましたら、記入用紙にお書き頂き、遠慮なくお聞かせ頂きたいと思っております。

頂戴しましたご意見、ご要望につきましては。後日2Fエレベーター横の掲示板にてご返答させていただきます。

<設置場所>



玄関カウンター



2F 食堂公衆電話横



3F 自動扉横

おやつ代について

以前よりお知らせしておりました通り、当施設におきまして平成28年1月のご利用より1日100円のおやつ代をいただいております。サービスの向上、より良いサービス提供を目指す中で、特に「食」の大切さを考え、日々のおやつの中にも季節を感じて頂けるものを心がけてご用意させて頂いております。ただ提供するだけでなく、数種類の中から利用者様に選択して頂く「喫茶ひまわり」や参加型の「手作りおやつ」など、楽しさも感じて頂けるよう工夫しております。このように「食」に対する楽しみや満足感をこれまでと変わらず提供してまいりますので、あらためてご理解・ご協力頂きますようお願い申し上げます。

～編集後記～

平成27年度もあと1ヶ月足らずとなりました。今年の冬は例年になく暖冬で、雪も大して降らずに生活の上ではとてもありがたい事です。しかし、暖冬も気象状況の異常さの現れかと考えると、喜んでばかりもいられませんね。

さてすこやか森は利用者様に季節の移り変わりを感じて頂けるよう、またより良い介護を提供させて頂けるように、今年も様々な行事や取り組みを行なってきました。

この「すこやか新聞」を通して、利用者様や家族様に日々のすこやか森の姿を少しでもお知らせ出来たのであれば嬉しく思います。「すこやか新聞」は今後も、すこやか森の様々な様子や利用者様、家族様へのお知らせ等を掲載していきたいと考えておりますので、是非ご愛読下さい。(ひ)