

第2号

ほほえみ

~らくじゅだより~

発行日 平成31年1月25日
発行 特別養護老人ホーム「楽聚」
特別養護老人ホーム「楽聚」ユニット型
デイサービスセンター「楽聚」



理事長 高橋好一

新年明けましておめでとうございます。

皆さまにおかれましてはつつがなく新しい年をお迎えることとお慶び申し上げます。

楽聚は開設から7年目を迎えました。毎年8月に行う納涼祭も年々参加する方が増え、おおむね順調に経過しています。これも地域の皆さまやご家族様のご支援のおかげと、改めて感謝申し上げます。

最近の法改正により、入所される方は原則要介護3以上となり重度化が進み医療的対応が必要な方が増えています。職員の負担も増大していますが「終の棲家」としての役割を果たせるように、医療と介護の連携を

進め質の高いケアを目指して日々努力しております。

「人生会議」についてご存知でしょうか？人生の最終段階に向けて本人が望む医療や介護を最後まで受けられるように医療ケアチームが本人や家族と治療やケアの方針を繰り返し話し合う取り組みをアドバンス・ケア・プランニング（ACP）と言いますが、わかりにくい言葉のため厚生労働省が「人生会議」と名づけました。楽聚でもご本人の思いを大切にしながら取り組んでまいりたいと考えています。

さて、2025年には介護人材が約38万人不足すると推計されています。幸い、楽聚では現在不足には至っておりませんが今後が心配です。地域の元気な高齢者の方に少しお手伝いしていただくとありがたいと思います。介護の世話をする人の健康寿命は長くなると言われていますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。



明けまして

おめでとうございます





職場紹介



～多床室～

楽聚の多床室は、施設の一階南側に位置しています。居室は二人部屋と四人部屋があり、介護度3～5に認定された全50名の方が入所されています。

食堂は二つに分かれており、桜ホール24名、撫子ホール26名の利用者様が日々の生活を送っております。現在介護士20名、看護師5名、介護支援専門員1名、生活相談員1名、管理栄養士1名の計28名で身体介護はもとより、利用者様の気持ちに寄り添った介護をさせて頂いております。

利用者様の入浴に関しては、三つの浴槽があり、機械浴2つ・一般浴1つを使用し、それぞれ個人に合った浴槽にて週二回の入浴を行っております。

多床室には外部ボランティアとして、4月から12月までひなぎくの会の皆様に月に一度来ていただいております。また、傾聴ボランティアのダンボの会の皆様にも来ていただいております、利用者様とコミュニケーションをとっていただいております。

また、日々の生活においては利用者様に楽しんでいただけるよう、レクリエーション委員が毎月行事を開催しています。春はお花見、秋は運動会や敬老会など催し物は様々です。

簡単な紹介ですが、活気ある職員が利用者様の日常をサポートし、利用者様が笑顔で穏やかな毎日を過ごしていただけるよう、職員同士が協力して利用者様を第一に取り組んでいます。



イベント紹介

多床室では事業所年間行事以外にも、様々な行事を行っています。

今年度下半期は、お好み焼きづくりや運動会、紅葉狩りを行いました。お好み焼きづくりでは、利用者様にお手伝いをお願いしています。野菜切りなど、一見危険に感じる方も多いかと思いますが、職員が見守りながら、声掛けを多くし作業しています。特に女性の方は料理をしていた頃の記憶が生かされ、包丁を上手に使い野菜を切ってくれます。本当に手つきが良く、驚くことが多いです。利用者様より、「もっと手伝うよ」「こんなの慣れたもの」との言葉もあり、利用者様の達成感や施設での生活の生きがいにも繋がっていると思っています。



ユニット夕涼み会

平成30年9月27日(木)北側ユニット「和」・「雅」のホールを使用し、夕涼み会を実施しました。職員手作りのたこ焼き、じゃがバターなどを食べていただき、射的やヨーヨー釣りも企画しました。利用者の皆様が生き生きとした表情で参加され、思い思いに楽しまれていました。



デイサービス

運動会プログラム

- 1 施設長挨拶
- 2 競技上の注意・説明
- 3 選手宣誓
- 4 体操
- 5 競技
リングリレー
玉入れ
パン食い競走
- 6 踊り ♪好きになった人♪
- 7 表彰式

パン食い競走の様子↓



秋の大運動会



↑玉入れの様子

平成30年10月4日にデイサービス運動会を赤チームと青チームに分かれて行いました。日ごろから午後に行っているリハビリ体操から始まり、手と足を使って輪をお隣の方へ送るリングリレー、玉入れ、パン食い競走と盛り上がり、利用者様は童心に返って参加されていました。最後に♪好きになった人♪を職員とともに踊り、楽しい時間を過ごしました。



Merry Christmas!



クリスマスコンサートも行われました♪

12月25日、施設長や職員がサンタやトナカイに扮し各部署を回りました。利用者皆さんの笑顔が見られ、一緒に写真を撮ったり握手をされていました。午後のおやつの中には、クリスマスケーキをおいしそうに召し上がっていました。



餅つき大会

楽聚で毎年開催されるお餅つき大会。2018年は12月27日の10時ごろから地域交流スペースにて行い、職員も利用者様もその様子を楽しそうにご覧になっていました。今回は職員の介助のもと、数名の利用者さまにもお餅をついて頂きました。皆さんで協力して作ったお餅は美味しいと好評でした。鏡餅も飾りました。

お正月恒例のはしご乗りは1月4日に若鷺会の方に来ていただきました。お正月の風物詩に皆さんニコニコと笑いながら見学されていました。



正月はしご乗り



30年度新入職員紹介

事務長 神宮潔



昨年4月からお世話になっております。
社会福祉法人として、地域に貢献し、また
地域の信頼を得ていけるよう福祉サービ
スを進めてまいりたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。

萩原康祐



介護以外の知識や経験も活かし
て利用者様に喜んで頂けたら
幸いです。

室町泰之



利用者の皆さんに喜んでい
ただけるケアをしていきたいと思
います。頑張りますのでよろしく
お願いします。

森村弘志



先輩の職員の皆様にご指導
仰ぎながら仕事を通して成長
していきたいと思っています。

宇佐美加織



自分の体調管理に気を付けな
がら利用者さんの日々の変化
に目を配り安心して過ごせる
環境づくりをしていきたいです。

須藤有加



利用者様が楽しく、安心して
過ごせるように、日々の暮ら
しをお手伝いさせていただき
たいと思います。

健

康

豆

知

識

～栄養について～

高齢者の低栄養予防は様々な健康障害の予防につながります

高齢者の低栄養は、虚弱の原因となり、要介護状態や死亡のリスクを高めます。年齢を重ねると料理することや食べることさえおっくうになりがちです。ご飯に漬物で食事をすませていませんか？野菜を食べることも、もちろん大事ですが活動量や筋肉量を維持するために、高齢者は特に良質のたんぱく質を多く含む食品も組み合わせてください。

良質のたんぱく質を多く含む食品

(含まれるたんぱく質や脂質の量が異なるため、色々な食品を選びます。)

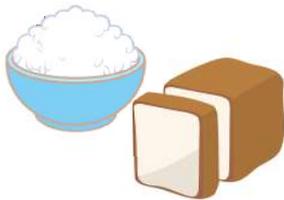
魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵類、乳類



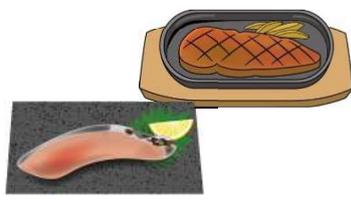
特定の食品や成分を摂取するだけで、健康の維持・増進に必要な栄養素の種類や量を確保することはできません。

3つの食品グループを合わせて選び、低栄養を予防しましょう。

炭水化物を多く含む食品



たんぱく質を多く含む食品



ビタミン・ミネラルを多く含む食品



また、お買い物の際はパッケージについている栄養成分表示を参考にしてみてください。容器包装に入られた加工食品には栄養成分表示として、5つの項目が必ず表示されることになりました。

栄養成分表示
100g 当たり

熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

どの栄養成分がどのくらい含まれているのかは、食品を見ただけでは分かりませんが、それを分かるようにしたのが栄養成分表示です。栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進を図ることに役立ちます。

編集後記 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵

広報誌第一号の発行より期間が空いてしまいましたが、今後は定期的に発行していく予定です。各部署の行事や日々の様子をわかりやすく記事にし、皆様へ情報発信していければと考えております。よろしくお祈りします。

入所のご相談等ございましたら、お気軽にお問合せください。

特別養護老人ホーム 楽聚

〒 379-0223 群馬県安中市松井田町二軒在家776番地1

TEL 027-387-0910 FAX 027-387-0808 E-mail : rakuju@zb.wakwak.com