

バトンコラム『寄り道』

暖かくなり外出が楽しい季節になりました。心地よい気候になり「旅行に行きたいなー。」という気持ちでわくわくしています。そんな私の今の夢は、推しの郷土愛の影響もあり、「北海道旅行に行きたい」です。

大学の卒業旅行以来、行けていない北海道。美味しいものがたくさんあり、大好きな土地の中のひとつです。美味しいものを食べたい一心で、北海道物産展が開催される度に足を運んでしまうほどです。じゃがいもやとうもろこし、海鮮、ラーメン、スイーツなど食べたいものがたくさんあるため、いつも迷ってしまいます。また、夢への一歩を踏み出しているのか、某スイーツ店のポイントが貯まり、北海道にあるホテルの宿泊券と交換できるようにもなりました。観光地が多く広大な北海道では、行きたい場所ややりたいことがたくさんあり、予定を立てるのにも一苦労。何日あっても足りそうにありません。

私の夢であった北海道旅行は、母の還暦祝いに間に合うように計画しており、今は家族みんなの夢になりつつあります。いつか行けるその日を夢見て、毎日頑張っておこうと思います。

今回は、はつらつとした笑顔が素敵な支援員へバトンを渡します。お楽しみに！ (Y・T)

～清月荘の事業紹介～ 詳しくは 清月荘 ☎ 052-451-4073 までお問い合わせを！

養護老人ホーム 清月荘

身の回りのことが自分でできる方が対象です。

低所得や、生活保護の方も入所できます。また、身元保証は不要です。

住居の立ち退きや一人暮らし等生活に不安がある方も安心です。

施設の見学も

お待ちしております！



清月荘のマスコットキャラクター

清さん

デイサービスセンター 清月荘 (中村区の利用者様大歓迎！) ※新明、六反学区は除く

「自分らしく」を大切に、一人ひとりの時間や意思を尊重した自由度の高いデイサービスを目指しています。ぜひ一度お立ち寄り、ご連絡ください！！

高齢者配食サービス 清月荘 (米野学区にて配食サービス利用者様大歓迎！)

季節に合わせたお食事を出来たてほやほやでお届けします。

お試しは無料ですので、ぜひご利用ください！また、お気軽にお電話ください★

訪問介護 清月荘

要介護者等の居宅を訪問し、家事援助・身体介護等のサービスを提供しています。

居宅介護支援 清月荘 (中村区の利用者様大歓迎！) ※新明、六反学区は除く

介護保険制度は、高齢者が住み慣れた自宅で自立して暮らせるようにサポートするための制度です。介護などでお困りの方はお気軽にご相談ください。

【編集後記】

新年度がはじまり、入社5年目の春がやってきました。今年はいつにも増して花粉にやられており、さらに黄砂も吹き荒れすでに満身創痍です。花粉に負けない体づくりを頑張ることが今年度の目標です。

社会福祉法人 青大悲福祉協会

令和六年 立夏

春号

清月荘だより

清月荘ホームページ

<http://www.fukushi-seidaihi.or.jp/>

社会福祉法人 青大悲福祉協会

養護老人ホーム 清月荘

訪問介護 清月荘

デイサービスセンター 清月荘

居宅介護支援 清月荘

発行：養護老人ホーム 清月荘

電話:052-451-4073 FAX:052-452-8505



「清月荘だより」第19号



社会福祉法人 青大悲福祉協会 理事長 中 條 直 樹

「清月荘だより」春号をお手元にお届けいたします。この2月下旬には、例年になく早い桜の開花の予想が新聞紙上をにぎわしました。立春の頃に厳しい寒の戻りがあったものの、その後開花雨に恵まれ、各地で平年より少し遅れての満開宣言が続々と発せられましたが、その花便りもいつの間にか耳にしなくなりました。皆様にはご健勝にお過ごしのこととお慶び申し上げます。

3月20日は世界幸福デー（2012年に国連で決議され、翌年より各国で記念されている）です。これに合わせて世界幸福度ランキングが発表され、それによれば、フィンランドが7年連続トップで、日本は140数か国のうちここ数年間は50位前後です。このランキングの求め方は、各国で聞き取り調査を行い、自分の幸福度が0～10のどの段階にあるかを評価の上、6項目（1人あたりGDP、社会的支援：困ったときに頼ることができる親戚や友人があるか等、健康寿命、人生の選択の自由度、寛容度：過去に寄付をしたことがあるか等、腐敗・汚職の認識）を数値化し、過去3年分の平均値で決められます。ただ、この評価基準が「日本人に合わない、別基準ならもっと日本の順位は上昇する」との意見もあり、絶対的な基準ではありませんが、多くの人が我が国はもう少し上位にあると思われたのではないのでしょうか。

さて、去年は春、夏、秋と平均気温が観測史上で最高記録を更新したことは、まだ記憶に新しく、さらに猛暑年が続き、ここ十数年、冷夏はなかったと言われています。我が国だけでなく地球規模でいわゆる異常気象が頻発したこともあり、この原因が那边※にあるかを真剣に考えることが喫緊の課題に思われます。去年は「地球沸騰化」という言葉が大きく取り上げられましたが、今少し私たちは地球温暖化や地球規模の異常気象に関心を向けねばならないと思われます。

清月荘では、不可避とされる新興感染症の来襲に備えながら、また従来の感染症に関する知見を蓄え、予防対策を行い、「笑顔」を忘れることなく、入所者おひとりおひとりを見守ってまいります。

※那边・・・どのあたり

【各セクションからのおたより】

養護老人ホーム 清月荘から

みなさんこんにちは！養護老人ホーム清月荘です。暑さ寒さも彼岸までという通り、過ごしやすい季節となりました。いかがお過ごしでしょうか？

清月荘では、2月に節分行事を行いました。コロナ禍以前は、入所者のみなさまが一同に集まり、菓子まきをして盛り上がっていましたが、現在はお菓子を配る方式に変更しております。そんな中でも、恵方巻きを食べたり、豆まきを行ったりとコロナを忘れるくらいの熱量で行事を楽しんでおられました。



春になり、毎年恒例の花見は東谷山フルーツパークを予定しておりましたが、なかなか天気に恵まれず、清月荘内からのお花見となりました。厨房職員お手製のパフェを食べて、気分が晴れやかになったという声も上がっていました。花見はまた来年ですが、外出行事として近々リベンジする予定です！

暑い季節に向かっていきますので、お体にはお気をつけください。

医務室 看護師から

春になり、温かい日が増えてきました。天気の良い日は、お出かけしたくなりますね。私がよく行く散歩道には、桜やチューリップ、モッコウバラが咲いていて、とてもきれいでした。

今回は、骨粗鬆症予防についてのお話です。筋肉を増やし骨や関節を守るためには、骨に強い刺激を与えることが大切です。運動の中でも手軽で効果的なものがウォーキングです。歩数は1日8000歩以上とされていますが、自分のペースで15分散歩することを目標にしましょう。

日光を浴びることも重要です。骨＝カルシウムというイメージがありますが、カルシウムを摂れば良いわけではありません。腸でのカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが必要です。ビタミンDは紫外線が当たることで生成され、生成に必要な時間が約15分とされています。

日焼けによるシミ・シワなど肌への負担が気になるところですが、紫外線を当てる場所は約15㎢（3cm×5cm）程度の広さがあれば十分で、手の甲や腕、足でも構わないそうです。普段の生活にウォーキングを取り入れ、骨を強くしていきましょう。

参考：その選択が健康寿命を決める（森勇磨）

清月荘の厨房から

みなさまこんにちは。春の花が芽吹き始め、暖かさを感じられる季節になりました。今回は、4月5日に行われたお花見行事を紹介します。今年のお花見は当初の桜開花予想が遅れたり、お花見に行く予定であった東谷山フルーツパークも雨予報で中止となったりと、気候に振り回されることとなりました。そこで活躍したのが清月荘にある桜の木と我らが厨房職員でした！！

厨房で手作りいちごパフェを作り、清月荘の桜を見ながらいちごパフェをいただくという、今までにない企画へ変更となりました。腕を振るって準備を整えた当日、残念ながら雨。そのため室内から桜を見ながらお花見を行うこととなりました。しかし、入所者の方々から「これで充分。」と声をかけていただき、厨房職員もお花見企画担当者も救われました。

清月荘には雨を呼ぶ職員がいるようなので、今後の行事は雨に負けないように頑張りたいです（笑）。



デイサービスセンター 清月荘から

みなさまこんにちは！デイサービスセンター清月荘です♪少しずつ温かくなり、日差しが心地良く感じるこの頃、いかがお過ごしでしょうか。

デイサービスセンター清月荘では、日々レクリエーションや機能訓練を通じて楽しく筋力維持ができるよう、様々なことに取り組んでいます。



最近のレクリエーションでは、ドライブでお花見へ行きました。なかなか天候が優れませんでしたでしたが、きれいな桜を見ることができ、春の訪れを皆様とすることができました。また、別日には旬の果物である苺をふんだんに使用し、利用者の皆様と一緒にパフェ作りを行いました。飾りつけにもそれぞれの個性が溢れており、観て楽しい、食べておいしい一品に仕上がりました。



これからも利用者のみなさまが楽しく過ごしていただけるよう、デイサービスセンター清月荘を盛り上げていきます♪



訪問介護事業所 清月荘から

こんにちは！季節も変わり桜も咲いてだんだんと暖かい時期になってきましたね。今日はそんな暖かい日から始めるのに丁度よいウォーキングについてのお話をしていきたいと思います。

ウォーキングとは、“健康のため”という目的をもって行う歩きのことで、道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。

ウォーキングは“健康のため”という目的で多く行われます。有酸素運動の代表的な運動として挙げられていて、主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的です。

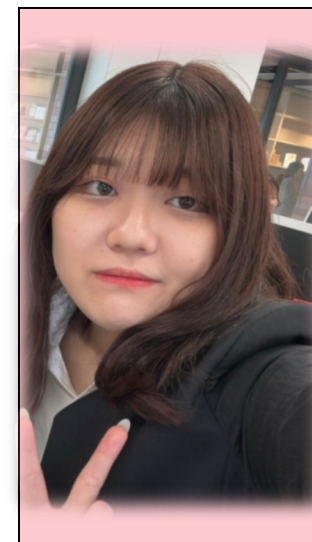
例えば、高血圧の改善、心肺機能の強化、肥満の解消、糖尿病の改善、腰痛の改善等も期待できます。

健康のためには、フォームを意識しながら歩くことが大切です。前を向き、背筋を伸ばして、肘を曲げて腕を振り、足は地面を踏み込むようにして重心を前に移動させて歩きます。こうしたウォーキングは安静時の3倍のエネルギーを消費するといわれています。



皆さまも健康のためのウォーキングを是非この春始めてみませんか？

【新入職員紹介2024】



氏名：原田 瞳（はらだ ひとみ）

休みの日の過ごし方：友人と遊んだり、買い物に行ったりしています。特に予定のない日は掃除など家のことをしたり、音楽を聴いたりして家で過ごしています。

自分を動物に例えるなら（理由）：かたつむりです。休日は家にいることも多く、1人でいる時間がとても好きだから。辛いときは自分の殻にこもったり、ゆっくりと動くところも似ていると思いました。

意気込み：専門的な知識だけでなく、常識的なことでもわからないことや間違えてしまうことがあると思うので、先輩方を頼りにして日々精進していきたいです。まずは、基本的なことを覚えられるよう、1つ1つの業務を丁寧にこなしていきたいです。