

🦋🍡🦋🍡🦋🍡 バトンコラム『寄り道』 🦋🍡🦋🍡🦋🍡

みなさんこんにちは！ようやく長かった夏の暑さが落ち着き、秋らしくなってきましたね！

今回は、私の趣味である“パン屋さん巡り”についてお話ししたいと思います。元々パンが大好きで、本格的にパン屋さん巡りを始めたのは大学生の頃です。Instagram等を見て、次はどここのパン屋さんに行って何を買おうかな～と考える時間がとっても楽しいです！パン屋さんで、焼き立てのパンの香りに包まれ、きれいに並べられたパンを眺める瞬間はワクワクが止まりません！今でも週に1回ほど行っていて、これまでで50店舗以上のパン屋に行きました！

最近、自分の記録も兼ねてひっそりInstagramに投稿してみたりもしています。そんな私が一番好きなパンは、クロワッサンです！みなさんの好きなパンもぜひ教えてください♪

今回は、双子のママになった管理栄養士さんにバトンを回します！



(まろん)

～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！)

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】

急に秋の風が吹き始め、一気に夏が終わってしまいました。今年も早いものであと1か月となりあっという間に年末になりそうです。無事に年を越せるよう準備を整えていきたいです。

社会福祉法人 青大悲福祉協会

令和七年 立冬

秋号

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



お月見

令和7年10月6日 (月)



「清月荘だより」第25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」第25号をお手元にお届けいたします。本年は、短い梅雨が明けた後、7月に入り極端な高温が続き、さらに8月下旬に最高気温が、40度を超す都市もありました。6～8月の平均気温が統計史上最高で年度比2.36℃上昇し、高温と局地的大雨に苦しめられました。また、長い残暑に辟易とし、秋の到来を待ち望む毎日でした。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。

些か旧聞に属しますが、本年2月に「第7次エネルギー基本計画」が公表されました。これは2040年度の電源構成を見据え、エネルギー安全保障やCO₂削減目標の実現に向けた重要な政策指針（詳細は経済産業省のHP）です。電力は暮らしを支える最も重要なエネルギーで、我が国は2年ほど前までは電力需要は今後減少すると予想されていました。しかし、一転して本年、増加予想となり、これまでの電力需要の見通しに大きなパラダイムシフトが起きつつあるように思われます。情報革命の進展と生成AIの急速な普及と膨大な情報を処理するデータセンターが、ますます電力消費を大きくすることが明らかだからです。一方、そのAIがコスト削減や競争力向上、温室効果ガス排出の削減にも大きく貢献すると期待されているのも事実です。

上述の情報革命の他にも脱炭素化が進むと電力需要も増加すると言われ、その事態に備えてのエネルギーの安定確保が必須です。すでに再生可能エネルギーや原子力エネルギーは利用されていますが、前者は自然現象に左右され不安定な面もあり、また後者は100%の安全性は確保されているとは言えず、またその運用に関しては国民的な合意が必要です。比較的安価な石炭利用は温室効果ガスの排出が多く、地球環境に不適なため、その利用は減少傾向にあり、液化天然ガスについては長期の契約が必要となります。我が国では余り耳目を引くことはないのですが、すでにかかなり以前からエネルギーの安定確保のために火力発電における燃料を水素に置き換えた水素発電など、エネルギー転換が実施されており、今後に期待したいと思っています。

新型コロナのオミクロン系の変異株（感染力も強く強烈な喉の痛みを伴う症状がある）の流行の兆しがみられ、更に昨年より5週間も早くインフルが流行期に入ったとの報道もあります。清月荘では、職員一同可能な限り、手洗い、ウガイ、必要に応じてのマスク着用など予防対策を徹底して行う所存です。私たちは、「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。

【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

みなさま、こんにちは。今年の夏はとても暑かったですね！！水分摂取の大切さを身をもって知りました。



さて清月荘では、9月に敬老行事を行いました。米寿の方5名のお祝いに、今年はマグカップに花を飾った職員手作りの「マグカップフラワー」をお贈りし、みなさまに可愛いと喜んでいただくことができました。また、午後からは“喫茶清月荘”をオープンし、入所者のみなさまにカフェ気分であついでいただきました。「映え」を意識したドリンクに戸惑いながらも注文していたのが印象的でした。職員が楽しんでいると、入所者のみなさまも自然と笑顔になり、とても素敵なひとときを過ごすことができました。



11月には、忘年会で外出行事を行う予定です。入所者のみなさまも、職員も、安全に配慮しつつも楽しみながら行事を行っていきましょう。

清月荘の厨房から 『お月見について』 🍡🐟🍡🐟🍡🐟🍡



十月六日はお月見でしたね。お月様は見え隠れしていましたが、時より雲間から見える満月がとてもきれいでしたね！！

厨房では、夕食にお月見の特別仕様の盛り合わせを提供しました。秋らしい、栗の甘露煮や、さつまいもの旨煮、里芋の衣かつぎ、お月様に見立てた巣籠り卵、メインには豚肉でオクラと人参を包みました。もちろん、お月見団子もありますよ。

ところで、みなさまはお月見の由来をご存知でしょうか？ 実はお月見は、平安時代に中国から伝わった貴族の風雅な「観音の宴」というものが始まりのようです。その後、江戸時代に庶民へ広がる中で、秋の収穫に感謝する行事としての意味合いが強くなったそうです。



みなさまも、季節のおいしい食事が食べられることに感謝して、日々過ごしていきましょう。

訪問介護 清月荘から 『スポーツの秋到来！！』 🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡



今年も各地で熱い戦いが繰り広げられています。アメリカのメジャーリーグでは、ワールド シリーズ進出をかけたプレーオフが佳境を迎え、日本人選手の活躍に応援にも一層熱が入りますね。また、日本でもプロ野球の日本一が決まります。

若手からベテランまで、持てる力を出し切る姿がファンの心を熱くしています。海外で頑張る日本人選手、国内で頂点を目指す選手、それぞれの舞台で一生懸命プレーする姿は、勇気と元気を与えてくれますね。

秋はスポーツを“観る”だけでなく“楽しむ”季節でもあります。外に出ると木々も色づき、紅葉を眺めながらの散歩は気分転換になります。室内、施設内でも軽いストレッチをするなど 無理のない範囲で日々の生活に運動を取り入れ、健康な体作りを心掛けていきましょう。テレビ中継を観ながら応援したり、みんなで勝敗を予想したりするのもこの時期ならではの楽しみです。スポーツを通して、心も体も元気に過ごしていきましょう！



デイサービスセンター 清月荘から 🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡

暑い夏も乗り越え、涼しさを感じられる季節になりました。



今年の夏は、フラワーパークや市政資料館へ出かけたり、デイサービス内で、キーホルダー作りやおやつレクをしたりして楽しみました。ゲームでは、トランプが一躍人気に！！「たこ焼き」、「豚のしゃぶ」はルールがわかりやすかったと、初めての方々にも好評で、みなさま楽しまれていました。



秋も季節を感じながら、みなさまと楽しく過ごしてまいります。最近の様子はインスタグラムにも投稿しておりますので、ぜひご覧ください。



SEICEZS01937

医務室 看護師から 🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡

みなさんは、マイオカインという物質を聞いたことがありますか。マイオカインは、骨格筋（筋肉）から分泌される物質の総称です。最近の研究では、筋肉を鍛えてマイオカインを増やすことで、健康や美容効果があることがわかってきました。今回は、咀嚼でも増えるとされるマイオカインについて紹介します。



骨格筋から分泌しているマイオカインにはいろいろな種類があります。血糖値を安定させるもの、代謝を活性化させるもの、筋肉の合成を高めるもの、さらには血管の老化を抑制したり、がんのリスクを減らしたりするものもあります。マイオカインは、うつやストレスの解消など、メンタルヘルスにも大きく関係しています。さらに筋肉量が多い人ほど、シミやシワが少ないそうです。

筋力トレーニングを行うと、マイオカインの分泌量が増えます。中でも効果的なのはスクワットなど、下半身の大きな筋肉を鍛える運動です。ジムに行けない人は、室内で取り組むこともできます。しかし、運動が苦手人や運動をする時間がない人も多いものです。そこでおすすめしたいのが、よく噛んで食べることです。何かを食べるときに咀嚼筋と表情筋を使います。咀嚼によってあごの機能が発達し、リフトアップ効果に繋がります。骨格筋を動かして、健康で若々しく過ごしましょう。



『キャリアアップ面談で成長する！？』 🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡

清月荘では年二回、正職員を対象としたキャリアアップ面談を実施しています。

キャリアアップ面談では、職員とその直属の上司で、中長期的なキャリア形成とその実現に向けての話し合いをします。その際に職員は自身の強みやスキルを認識し、叶えたい目標やその達成に必要なステップを把握します。上司は解決策を与えるのではなく、職員自身の考えを引き出すことができるように促します。

職員は面談を重ねていくうちに日々の業務を漠然と遂行するのではなく、自分の業務やキャリアに対するモチベーションが向上し、上司の指示を待つばかりではない、自ら考えて動くことのできる『自律した』職員に育ちます。

そろそろ今年度二回目のキャリアアップ面談が始まります。ひと回りもふた回りも成長した職員の姿が見られること、間違いなし！！です。