

# しおかぜだより

2021年 秋  
No. 58

こころ、やわらぐ場所がここにあります。



通所利用者様作業風景

## contents

- やわらぎイベント ▶ 敬老会 ・ 運動会
- お役立ち情報(リハビリ) ・ 釣りレク
- やわらぎNEWS(5S活動) ・ New Face

- TOPICS(栄養)
- お知らせ

# 敬老会

敬老の日を迎えられた皆様、  
大変おめでとうございます。

昨年につき、今年も新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、全体での敬老会は見合わせ、各フロアでの「ミニ敬老会」を開催いたしました。

ご家族様やご来賓の方々をお招きしての会食やボランテイアの方の楽しい余興を行うこと



とはできませんでしたが、職員や利用者様の出し物と、長寿（6名）百寿（1名）米寿（4名）の方々のお祝いを行い賑わいました。ささやかではありましたが普段とは違う手づくり感があり、感謝やお祝いの気持ちで一杯の温かい敬老会でした。これからも、ますますのご健康と長寿をお祈り致します。

## やわらぎ秋のイベント

# 運動会

10月に各フロアで運動会を行いました。

『宣誓！ 私達選手一同は、運動会を頑張りすぎて明日からのリハビリを休まない程度に、一生懸命頑張ります！』  
素敵な選手宣誓の後、参加された皆様は紅白のはちまきを締めて、チームごとにはりきって各種目に取り組んでおられました。今年はオリンピック



ツクイヤーということもありオリンピックにちなんだ種目から、やわらぎオリジナルの種目、恒例の玉入れまで大盛り上がるの運動会でした。  
応援合戦も白熱し、最後まで笑いの絶えない楽しい時間となりました。  
運動会に参加された皆様、お疲れ様でした。

# リハビリからのお役立ち情報

コロナ禍でおうち時間が増えたため、家庭内で出るごみの量が皆様の「ご自宅では増えていないでしょうか?」ごみ袋が有料になり、袋に困っている方にお役立てていただきたい『古新聞ごみ袋の作り方』をご紹介します。入れるものによって平らなまま使うこともできますし、大きく広げて底にマチをつけると座りが良くなり自立します。調理の時はシンクの横に置き、サツとごみを捨てることができ、使いやすいです。

慣れると20〜30秒で作れます。ごみ袋として役立つしてくれることが優先なので、きっちり美しく折ることにこだわる必要ありませんし、シワがあったり多少切れているような新聞紙でも十分です。広げて大きくつくり、ごみ箱の内袋の代わりにするのでもいいですよ。新聞紙ではなく荷物の緩衝材に使われているようなクラフト紙などを利用するともっと丈夫な袋がつくれます。

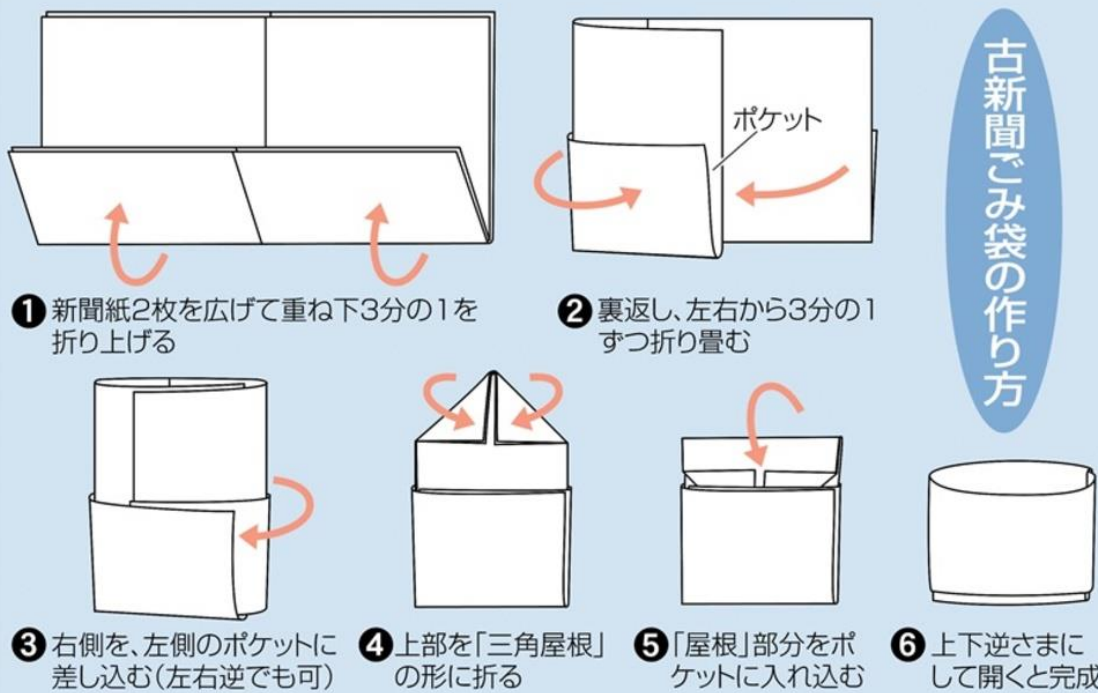
キッチンの生ごみの匂いが気になる方は、生ごみの水分を軽くキュッと絞ってから『古新聞ごみ袋』に捨ててみてください。

ごみ全体が軽量化もしますし、多少の水分は新聞紙が吸ってくれるので基本的に臭くなりにはくいです。

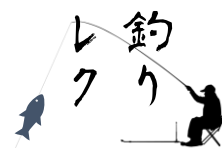


古新聞ごみ袋

## 古新聞ごみ袋の作り方



コロナ禍の中、おうち時間で新聞を折るのがちょっとした楽しみになるなど、小さな喜びも見つけられるかもしれません。新しい習慣だからこそ、楽しみながら取り組んでいきたいですね。



10月上旬秋晴れの日、魚釣りに出掛けました。

コロナ禍で、約2年ぶりの魚釣りとなりました。残念ながら、魚は全然釣れませんでした。参加者の皆様の笑顔が素敵な楽しい時間となりました。

5S活動に取り組んでいます

やわらぎ入所部では、入所されているご利用者様に安全で快適な生活環境を提供するため、今年度から「5S活動」に取り組んでいます。

この5Sとは『整理・整頓・清掃・清潔・躰』を意味し、全ての頭文字がSであることから5S活動と呼ばれています。



5S活動は本部である博愛病院でも行われており、清潔感ある環境作りと業務ロス低減にも繋がったことから、当施設でも取り入れる事になりました。

初段階では、5S始動に伴う専属チームを編成

し、年度目標や年間スケジュールを作成、活動への理解と協力を得るために勉強会も開催しました。

また、①整理②整頓③清掃（3S）が計画通り行えるよう基準を作り、不要品処分や仕分け作業などスタッフ全員で行いました。掃除をして終わりにならないよう、場所ごとのチェックシートを作成し評価を実施しました。

この整理・整頓・清掃（3S）を継続的に行うことで、**清潔**が保持され、最終的に個人の**躰**（意識改革）に繋がると言われています。

5S活動開始から半年が経過し、不要物品だけでもこんなに整理することができました。



まだまだ充分とは言えないレベルですが、ご利用者様、職員にとって快適な職場環境が提供できるよう、この活動を継続していきたいと思えます。

New Face + ✨ やわらぎ新人紹介



【看護師】 榎藤 ちよみ

やわらぎの皆さんが笑顔で過ごせますよう、お手伝いさせていただきます。よろしくお願い致します。

食欲の秋

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。体調を崩さないよう規則正しい食生活を心がけ、元気に過ごしましょう！

秋といえば「食欲の秋」。美味しさはもちろんですが、旬の食材をその時期に食べることは栄養的にも一番良いと言われています。きのこの風味や魚の焼ける匂いなど、秋の食材を楽しみましょう。



旬の食材

目の愛護デー♡

10月10日に定められている「目の愛護デー」

にちなんで【目に良い食材】をご紹介します。

目の健康の為に日頃から栄養バランスのいい食

事を意識してみましよう！



栄養室より  
おすすめ  
レシピ紹介♪

豚レバ炒め

豚レバーとニラなどの野菜を炒め合わせ、甘辛い味付けに仕上げるレシピです。豚レバー、ニラには、ビタミンAが豊富です。ビタミンAは脂溶性ビタミンで、油で炒めることで吸収率が高まります。

右記で挙げたほかにも目の健康に役立つ食材は色々あります。目や体の健康を維持するために日頃の生活習慣を整えることが大切です。

ビタミンA

目の健康には欠かすことのできないビタミン

にんじん、鰻、レバーなど

ビタミンB

視神経の働きを高め、視力低下・疲れ目を防ぐ

豚肉、鮭、納豆など

アントシアニン

目の疲れを和らげる

ブルーベリー、なす、黒豆など

介護助手説明会開催



お問合せ・お申込み  
☎ 0859-31-1000  
(担当：土井・角)

こんな方にぴったり！

主婦

- ・育児や家事と両立したい
- ・適度に体を動かすことや、家事が好き
- ・介護現場で働きたいけれど体力的に自信がない

シニア

- ・退職後もまだまだ働きたい！
- ・生活にメリハリをつけたい
- ・介護を学び、自らの健康を維持したい
- ・地域社会に貢献したい

介護助手って？

県が導入した「新しい働き方」介護施設内で食事の片付けやお話相手などを担っていただくお仕事です。

説明会内容	介護助手のお仕事紹介施設見学など
会場	介護老人保健施設やわらぎ
開催日	12月21日(火)
開催時間	10:00~11:00
参加費	無料

2022.1.15 Sat.

介護職  
っていいな♡

介護士就職支援セミナー開催  
ブランクあり・初心者の方も大歓迎

日時 1月15日 10:00~12:00

場所 介護老人保健施設やわらぎ会議室

定員 15名 受講料 無料！ 申込期限1月7日(金)

対象者

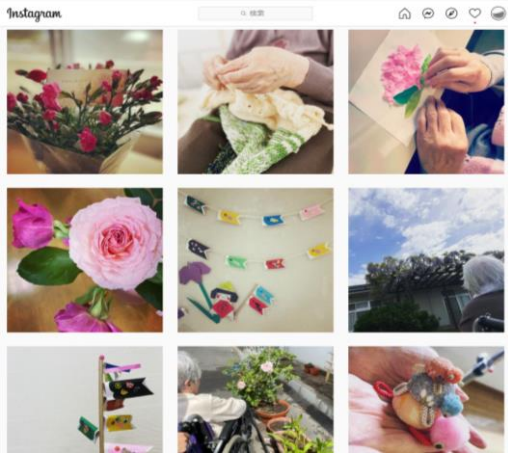
- ・介護職を休職・離職し、再度介護の職場へ復帰を検討している方
- ・介護施設での経験がない方もOK

お問合せ・お申込み 介護老人保健施設やわらぎ

☎0859-31-1000 (平日8:30~17:00)

お気軽にお電話ください 【担当：土井・角】

# SNSのご紹介



## Instagram



## Twitter



## facebook



## 職員ブログ

最新情報をいち早くお届けします。ぜひご登録ください！

## 1日おためし体験のお知らせ

デイケアでは毎週月～金曜日9：30～15：30迄の時間でおためし体験を受け付けております。  
※県内西部地区のコロナ発生状況により中止する場合があります。

- 対象者 ▶ 介護認定を受けられた方
- 内 容 ▶ 健康チェック・レクリエーション・入浴  
          グループ活動（体操・脳活性・創作）等
- 見 学 ▶ 個別リハビリ・施設内案内
- 費 用 ▶ 昼食（おやつ代込み）650円

ご家族同伴・送迎（車イス可）も承っておりますのでお気軽にお申込みください。

お問合せ（担当：判田）

## 短期入所のご案内

短期入所（ショートステイ）とは  
日頃、ご家庭で高齢者のお世話をしておられるご家族様が、旅行・法事・介護休暇等により、一時的に在宅介護ができなくなった場合、ご家族様に代わって日常生活のお世話をいたします。

ご利用できる方  
・介護認定を受けられた方

\* 入退所時の送迎も可能です \*

お気軽にご相談ください。

お問合せ（担当：篠原、蓼本、吹田）



社会医療法人同愛会 介護老人保健施設 〒683-0801 米子市新開4-11-13

# やわらぎ

TEL (0859)31-1000  
FAX (0859)31-1003  
Mail yawaragi@douaikai.net  
URL http://douaikai.net/

介護老人保健施設やわらぎ 検索



ご意見・ご感想等ありましたら  
お気軽にお寄せください