

# しおかぜだより

2024年 春  
No. 68

こころ、やわらぐ場所がここにあります。



やわらぎ  
ガーデン

## Contents

■ やわらぎ創立30周年

■ やわらぎイベント ▶ ひな祭り ・ お花見

□ TOPICS ▶ おすすめレシピ

■ 作品紹介

■ お知らせ

介護老人保健施設やわらぎ

# 創立30周年

1994.05.30 → 2024.05.30

“こころ、やわらぐ場所がここにあります。”

施設長  
大村  
宏



「介護老人保健施設やわらぎ」は、平成6年5月30日に開設され、今年で創立30周年を迎える事となりました。ここまで運営を続けて来る事が出来たのは、御利用者さん、その御家族を始め、関係者の方々、地域にお住いの方々のお力添えあつての事と、深く御礼申し上げます。

今から10年前、老健やわらぎの「創立20周年」の時の「御挨拶」を振り返って見ますに、当時から「2025年問題（所謂「団塊の世代」が後期高齢者となる事で深刻化する、社会保障費の負担増や人材不足の問題）」を始めとする、高齢化社会の課題が議論されており、いよいよ来年が正にその年となります。また、当時は想像もできなかった、新型コロナウイルス感染症のパンデミックも発生し、現状は当時の予想よりもなお一層厳しいものとなっております。

この中であつて老健やわらぎは、入所部門においては、去年の改修工事を終えて明るい食堂ラウンジとなった67床の入所施設に、平成27年1月開設の10床の「ユニット型介護老人保健施設やわらぎ」を備え、それぞれショートステイも実施しています。また、通所部門においても、「通所リハビリテーション事業所 デイケアやわらぎ」を展開し、両者併せて、リハビリテーションを通じて、在宅復帰・在宅生活支援の為に包括的ケアサービスを提供できる、地域と共に歩む施設を目指しています。

さらに、高齢化社会を迎えての看取りの役割も担って行ける努力も続けています。

社会状況は厳しくなつて行きますが、見守りカメラやインカムを始め、新しいICT技術の導入も含め、時代に合ったリハビリテーションと介護の提供ができる「地域の人達に選ばれる施設」を目指して行きたいと思えます。

今後も「介護老人保健施設やわらぎ」をどうかよろしくお願ひ申し上げます。

30th  
Anniversary





最後に参りましたが、この30年間私たちと共に歩いてきたくださった地域の皆様、そして利用者の皆様とご家族の皆様にご感謝の意を申し上げます。

今後益々のご指導・ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

介護老人保健施設やわらぎは開設30周年を迎えることとなりました。介護保険制度が施行されてから、介護老人保健施設は高齢者の日常動作を維持向上するためのリハビリ施設としての役割を担っておりましたが、昨今はそれらの役割に加えて認知症対策や看取り対応という新たな役割も科せられており、よりレベルの高い介護が求められています。当施設でもこれらの多様化するニーズに対応できるように、今後も知識や技術の習得等のアップデートに取り組んで参ります。

### 事務長 美澤憲章



介護老人保健施設「やわらぎ」はお陰様で設立30周年を迎えます。私たちは「ここ、やわらぎ場所がここにあります」をスローガンに掲げ、皆様が穏やかに、安心して過ごせる施設運営に励んで参りました。

### 看護師長 土井恵子



ここ設立30周年を迎えることができませんのも、地域の皆様やご利用者様、そしてご家族様方の日頃からのご支援やご協力によるものと改めて感謝申し上げます。

これからも、私たちは常に変化する社会のニーズに 대응するための努力を惜しまず、地域から愛され、信頼される介護老人保健施設として、地域社会に貢献して参ります。

### 介護長 角伸二



やわらぎは、今年で開設30周年を迎えることとなりました。

これもひとえに、ご利用者様、ご家族様をはじめ地域の皆様のご協力、ご支援があったからこそと深く感謝申し上げます。

在宅復帰を目指し、身体機能の維持・向上のためのリハビリを提供する施設としての役割を担うとともに超高齢化社会において、認知症ケアや看取りケアという支援も重要な施設の役割となってきました。

今後も医師をはじめ多職種が連携を図りながら地域・ご利用者様・ご家族様に満足していただける施設となるよう努力して参ります。

今後とも、よろしくお願い申し上げます。

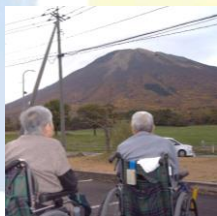
### デイケア管理者 篠原弘美



「ここ、やわらぎ場所がここにありません」のキャッチフレーズを掲げこの地に開所してから、介護老人保健施設やわらぎは30周年の節目を迎えることができました。

今日まで無事に道のりを築くことができたことへの感謝を忘れずこれからも信念は変わることなく、ご利用者様の気持ちに寄り添い皆様の心やわらぐ居場所のでいられますよう、職員一同精一杯、誠意一杯努めて参ります。

どうぞ、これからもよろしくお願い致します。



# ひな祭り

女の子の成長を願うひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれています。旧暦の3月3日頃は春が訪れ、桃の花が咲く頃であったため、桃の節句と呼ばれるようになったと言われています。また、桃には魔除けや厄除けの効果があると信じられており「不老長寿の果物」とも呼ばれ、食べると長生きするとされています。



皆様の健康と長寿を願い、ひな祭り会を行いました。

以前旅館に勤めておられた利用者様から着物の着付けをご指導いただき、やわらぎ職員が男雛と女雛に扮して各階を練り歩くと、利用者様と一緒に写真を撮り、喜んでおられました。

男雛からお花のプレゼントもあり、利用者様の笑顔あふれるひな祭り会となりました。

## やわらぎ春イベント

# お花見

施設近隣にある満開の桜を通所、入所の利用者様と今年もみることができました。

「綺麗な桜をみて心がウキウキわくわくしました」「今年も桜をみる事ができて1年元気でいれそうな気がする」など、利用者様から喜びの声が上がりました。

また、今年はお花屋さんをしておられる家族様から桜をいただき、施設内でもお花見



をすることができました。「もう少しで咲くね」「満開になったなあ」と蕾の状態でもいただいた桜が開花する様子を利用者様と楽しみました。

屋外歩行のリハビリではやわらぎの敷地内に咲く色々な季節の花を愛で、喜んでいただいています。皆様お気に入りの花を見つけ、思い思いに春を満喫されている様子でした。

## 朝食のすすめ 朝ごはんをたべよう！

充実した1日を過ごすために必要な朝食。朝食には脳の働きや健康に深い関係があり朝食抜きの習慣が続くと体に様々な不調や生活習慣病を招きやすくなります。

今回は『朝食』についてお話をしたいと思います。

## 朝食

朝食は睡眠中に低下した体温を上昇させ動きやすくなり、一日の活動をスタートできる状態を作ります。

朝食を抜くと

エネルギー源となるブドウ糖が不足して脳の働きが鈍くなり、イライラしやすい状態になります。

空腹状態が長く続くと、必要以上に食べ過ぎてしまう傾向があり、血糖値上昇、インスリンが過剰に分泌され、肥満に繋がります。

たんぱく質・脂質・炭水化物といった三大栄養素のバランスを取ることが基本となりそれを働かせるためのビタミンやミネラルなど微量栄養素を摂ることで、健康が維持できます。

忙しい朝はなかなか料理に時間がかけられないので前日に準備するのもいいかもしれません。

れません。

朝食の習慣がない人は牛乳や野菜ジュースから始めてみてください！

少しずつ種類を増やし、朝食の習慣をつけてください😊

よりおすすめ  
栄養部  
おす  
レシピ紹介



## 具だくさん味噌汁

朝は体温が低い  
ため、温かい味噌  
汁がおすすめです。  
発酵食品の味噌  
数種類の野菜、た  
んぱく質を含んだ  
食材を使用するこ

とで食材の旨味、栄養  
素が摂れます。

また、一緒に食べる  
とおいしい！相性がい  
い！おにぎりも！

おにぎりが炭水化物を  
補ってくれます。



## 作品介绍



2階の入所者様とこいのぼり作りを行いました。不器用だから無理と言われた方々も寄って来られ和気あいあいとした雰囲気。

「こいのぼり」をテーマに職員も交えて俳句を作り、最後に壁に飾ると「楽しかったね」「よかつたね」と拍手が沸き、素敵な笑顔が見られました。

# Follow Me!

公式SNS  
最新の情報をいち早くお届けします



Instagram



X(Twitter)



Facebook



Blog

## 直接面会に関するお知らせ

面会者：固定したご親族2名様まで

\*感染対策のため面会する方を固定させていただきます。

\*面会希望者内で話し合いをお願いします。

面会時間：(平日)14:00~17:00

\*事前予約は不要です。

\*5/1~ 15分以内の時間制限を解除します。

\*時間制限はありませんが、感染対策と混雑回避のため面会は1日1回でお願いします。



## デイケア 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)800円~~ \*只今おためし体験無料キャンペーン中!

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】0859-31-0150(担当:篠原)



社会医療法人同愛会 介護老人保健施設

# やわらぎ

〒683-0801 米子市新開4-11-13

TEL (0859)31-1000

FAX (0859)31-1003

Mail yawaragi@doaikai.net

URL <https://yawaragi.doaikai.jp>

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