

しおかぜだより

2025年 冬
No. 71

こころ、やわらぐ場所がここにあります。



入所ご利用者
趣味のかぎ編み

Contents

- やわらぎイベント ▶ 新年会・節分
- 作品展・ワークショップボランティア
- 【やわらぎの羽ばた記】資格者紹介

- TOPICS (レシピ・満足度調査結果)
- お知らせ

新年会

1月29日に新年会を開催しました。新型コロナウイルスの影響もあり、今年はダイヤのみの開催となりました。

新年会ではカルタ取りを行いました。通常の取り札ではなく頭文字1字の大きな札になっており、読まれた読み札と同じ文字の札にお手玉を投げて札を取るようになりました。たくさん札を取られた方や周りの方に「あっちにあるよ」と教えてくださる方もお



られました。

規模を縮小したささやかな新年会ではありましたが皆様の笑い声で溢れた賑やかな会となりました。

「たくさん笑ったよー。楽しかった！」と嬉しいお声もいただきました。

職員一同、皆様にご満足いただけるよう努めて参りますので、今年も変わらぬご支援ご愛顧の程、よろしくお願ひ申し上げます。

やわらぎ冬イベント

節分

2月に各階で節分イベントを開催しました。豆まきクイズや新人の出し物、新聞紙で作った玉を利用した豆まきを行いました。

新人の出し物は「見上げてごらん夜の星を」に合わせてフラダンサーに扮した職員たちが利用者様と一緒に体操を行いました。

赤鬼・青鬼・黄鬼が登場すると、「豆に見立てた新聞紙の



玉をまるで玉入れのよう何度も拾って、鬼に投げつけておられました。中には鬼の金棒を奪い取って鬼退治をされる利用者様もおられました。

最後は鬼たちと握手をして仲直り。「あの鬼はいいオトコだった」「こんな豆まきは初めて」との声がありました。鬼たちは「来年も来るね♡」と投げキッスをして去っていきま



やわらぎ作品展



年に一度のやわらぎ作品展が昨年末に開催されました。利用者様はもちろん、ご家族や職員、職員家族からの出展があり賑やかな作品展となりました。

開催を楽しみにしていただける利用者様も多くおられ「良いものが見れたよ」と喜びのお声が聞かれました。

作品展が開催されると一年の締めくくりを感じます。毎年たくさんの素敵な作品を見ることができ、嬉しく思います。

出展してくださった皆様、ありがとうございます。今年も皆様のご参加を楽しみにお待ちしております。

ワークショップボランティア



昨年よりボランティアの方に来ていただき、利用者様と一緒に様々な創作活動をしています。これまでに切り絵・ストローを使ったヒンメリ（フィンランドの伝統的な装飾品）作り・編み物・童話歌唱をしました。

皆様からたくさんの方の「楽しかった！」や、自分が作った作品を「持って帰って飾ろう」というお言葉が聞かれました。毎回笑顔が溢れる活動となっています。

やわらぎでは趣味・特技を活かしたボランティア活動をしてくださる方を募集しています。ご興味ございましたらお気軽にお問合せください。好きな事を活かしたグループ活動でいっしょに楽しみませんか？





看護師長 土井恵子

専門的な知識と技術を身につけて
安全で快適な生活を支援するために

— 資格について

このたび「転倒予防指導士」の資格を取得しました。この資格は高齢者や介護が必要な方の転倒リスクを軽減し、安全で快適な生活を支援するための専門知識と実践スキルを認定するものです。転倒は高齢者の生活の質を大きく左右する問題であり、予防に取り組むことは介護や医療の現場で非常に重要です。今回、転倒リスクの評価や予防策の提案方法を体系的に学びたいと資格取得を目指しました。

— 資格取得の動機

この資格を取得しようと思っ
たきっかけは、医療や介護の現場での事故の中で「転倒」事故



の割合は多く、当施設においても同じです。転倒をきっかけに活動量が減り、身体機能が低下してしまったケースもありました。このような現状を少しでも改善するためにできることはなのか、また安全で安心できる環境を提供するためには、専門的な知識と技術を身につけることが必要だと考え、資格にチャレンジしました。

— 学びの内容と得られた事

資格取得に向けた学習では転倒リスクを評価する具体的な方法、身体機能を維持・向上させるためのエクササイズの提案生活環境の改善方法などを学びました。

特に印象的だったのは身体的なアプローチだけでなく心理的な側面や住環境の工夫が転倒予防に与える影響について深く考える機会が得られたことです。

また、転倒のメカニズムを科学的に理解でき、今回の学びを通じて得た「早期介入の重要性」と「継続的なフォローアップの必要性」は今後の現場で活かしていきたいと考えています。

— 今後取り組みたい事

今後は、この資格で得た知識を活用して、個々の身体状況や住環境に応じた具体的な予防策を提案するなど現場でいかしていければと思います。「転倒ゼロ」を目指すことは簡単ではありませんが、チーム全体で知識と経験を共有しながら、ご利用者が安心して生活を送れる環境を提供できるよう努めていきます。

また、転倒予防の意識を広めるために地域などにも出向き地域の中での転倒予防にも取り組めたらと考えています。

冬に旬を迎える野菜は寒さで凍ってしまわないように細胞内に糖を蓄えるため甘みをより一層深めます。

今回は冬の食材『小松菜』についてお話をしたいと思います。

特徴

冬を代表する野菜として知られており12月に入り寒さや霜にさらされることにより葉肉が厚く柔らかくなり、あくが抜けて甘みが増していきます。一年を通して流通していますが、冬が旬の野菜でおいしい時期は12、2月にかけてです。

栄養

カリウム、カルシウム、鉄、β-カロテン、ビタミンなどを含むほか、鉄分やカルシウムなどはほうれん草より多く含まれます。

ビタミンC

・健やかな肌を作り、毛細血管、歯、軟骨などを正常に保つ働きがある

カリウム

・むくみ解消や高血圧の予防に役立つ

β-カロテン

・抗酸化作用および免疫を増強する

point

。長時間水に浸したり加熱したりしすぎると栄養素が減ってしまいます。切った断面から溶け出しやすいので切る前に洗うようにしましょう。
。えぐみや苦みの元となる「シュウ酸」をあまり含んでいないため生で食べる事ができます。生で食べることで、熱に弱いビタミンCなどの栄養素を余すことなく食べる事ができます。

栄養部より
おすすめ
レシピ紹介♪



小松菜のちりめん
じゃこふりかけ

小松菜を細かく切りフライパンにごま油、ちりめんじゃこ、切った小松菜を入れ炒め、醤油、白ごま、鰹節を入れ混ぜ合わせるだけです。
小松菜に含まれるβ-カロテンは油を使った料理で吸収率がよくなります。朝食やお弁当のお供には是非作ってみてください！

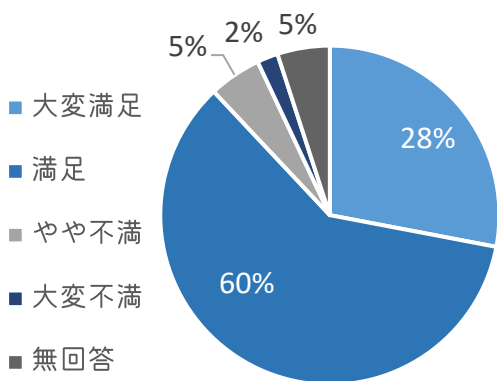
満足度調査

昨年末、やわらぎの介護サービスをご利用中の利用者様・家族様を対象に、満足度調査を実施いたしました。ご協力いただきました皆様には貴重なお時間を頂戴し誠にありがとうございました。

今回いただきましたご意見に関するお返事は、施設内1F掲示板に貼り出しておりますのでご確認ください。

調査結果を基に、今後も介護サービスの質の向上・改善をはかり、信頼される事業所及び職員となれるよう努力して参ります。

【満足度調査結果】
※全サービス合計



嬉しいお言葉をたくさん
頂戴いたしました！

- ・ スタッフの皆さんが必ず挨拶して下さるのが気持ちいいですね。笑顔が素敵だと思います。これからもよろしくお願い致します。
- ・ 大変満足しています。本人もやわらぎに行くのが大変楽しいと言っていて家族も喜んでいます。
- ・ 職員の皆様には優しく丁寧親切にさせていただいて感謝しています。リハビリ時も疑問に思うこともわかりやすく教えてくださりありがたく思っています。 etc.

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・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 **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：高橋・松浦）

出張！ どこでも やわらぎ出前教室

完全
無料

やわらぎでは、地域の皆さまに病気の予防や早期発見・介護知識の大切さを再認識していただくために、出張！どこでもやわらぎ出前教室を行っています。



- 出前メニューよりご希望の講座をお選びください。
- 参加人数が5名程度お集まりいただければ、会場までおしかけて講座を開催いたします！
- 出前メニューの講座はすべて無料です。お気軽にご注文下さい。

MENU

心不全、便秘、腰痛・膝痛、転倒予防 etc.

※詳しくはやわらぎHPをご覧ください。

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



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.jp

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