

しあわせだより

2026年 冬
No. 75

こころ、やわらぐ場所がここにあります。



Contents

- 新年の御挨拶・新年会
- やわらぎの取組 ▶ 退所後支援・救急研修会
- やわらぎイベント ▶ 作品展・大正琴演奏会

- TOPICS (あじさいの会・老健大会)
- レシピ・公式SNS

新年の御挨拶



あけましておめでとうございます。

一昨年のお正月は能登半島地震があり、津波が老健やわらぎに来ないかと警戒しながら始まりました。昨年のお正月は一年の年末からの新型コロナウィルス感染症の集団発生への対応で始まりました。

今年のお正月は、昨年の12月後半から発生したインフルエンザの集団感染が年末には収束し、やれやれ落ち着いたお正月が迎えられたと思いましたが1月6日に地震があり、感染症・天災への警戒は緩められないと感じながらのスタートとなっています。

新しい年を迎えたが、現在、医療・介護とも、高齢化社会の進行、諸物価の高騰など厳しい状況が続いています。

その中でも、老健やわらぎは

在宅復帰・在宅支援の拠点施設となる事を目指して行きたいと思います。

まずは入所部門・通所部門と

も、利用される方々の安心安全を第一に、その御家族にも満足して頂ける、質の高い援助を提供する事に努めたいと思います。

そのツールとして、A-Iの導入も積極的に進めて行きます。

また、ワークライフバランスに配慮してのスタッフの健康維持と職場環境の整備にも努めて行きたいと思います。

今年も老健やわらぎをよろしくお願い致します。

令和8年1月

施設長（内科医）

大村 宏



新年会

1月22日に、今年最初の行事

としてやわらぎ新年会を開催しました。会場は華やかな飾り付けに包まれ、利用者様の笑顔と

笑い声で終始あたたかな雰囲気に満ちていました。



新年会では職員による出し物で、傘回しと皿回しを披露しました。見事な演技を観覧された利用者様からは「お正月、らしくてうれしいね」といった声も聞かれ、利用者様同士の交流も深まる時間となりました。

余興後は利用者様におみくじを引いていただき、今年の

運試しをしたり、獅子舞の登場で会場は大いに盛り上がり利用者様の笑顔が多く見られました。

今年一年皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。





退所後支援

やわらぎ退所後も支援いたします。

当施設では「退所後支援」という活動を行っています。やわらぎは介護老人保健施設であり、病状が安定しリハビリ・看護・介護を必要とする高齢者が在宅復帰を目指すための施設です。入所者様一人一人が「一人で排泄が出来るようになる」「歩行器を使い一人で歩行出来るようになる」等退所に向けて具体的な目標を掲げ日々、専門的リハビリや生活リハビリに励んでおられます。

掲げていた目標を達成すると、ご自宅や他施設への退所となります。退所後は「その後どのような生活を送られているかな?」と気にはなるものの、入所されていた方との繋がりは薄くなつていきました。そこで「退所後支援」という活動を始めました。

活動について具体的に説明します。例えば「一人で排泄ができるようになる」という目標を達成し、ご自宅に帰られた方であ

れば、ご自宅でどのように排泄されているのか実際に訪問し、ご様子を伺います。

入所されている時のように出来ていなければPトイレの位置や高さの設定、手すりの必要性などアドバイスをさせていただきます。問題なく排泄が出来ておられる場合は日々の生活の中で新たな問題や望みはないか?等の聞き取り調査を行い、アドバイスをさせていただきます。その場でお答えできる場合はその場で、検討が必要な場合は一度持ち帰り、専門の職員を含めて検討した上で後日お答えさせていただきます。

「退所後支援」をさせていただく方は職員間で協議の上、選出させていただいておりますが、ご家族からご希望がありましたら、お伺いしたいとも考えています。また「退所後支援」をさせていただいた際の情報は在宅のケアマネジャーにも共有したいと考えています。

当施設に入所されたのも何かの縁、退所された後も繋がりを継続し、日常生活の支援をさせていただくことで、より快適な生活を送っていただきたいと思つております。



院クリティカルケア認定看護師の奥井陽子さんを講師に看護部主催

で救急研修会を行いました。

窒息の兆候を発見時、背部叩打法5回、腹部突き上げ法5回を繰り返し、意識がなくなれば心肺蘇生に移行することや心臓マッサージからAED装着までの実技を学びました。

当施設には嚥下機能の低下により、窒息リスクの高い方が多くおられるため、万が一の事態に備えてスタッフが知つておくこと、学習できたことがとても有意義でした。

また、有効的な心臓マッサージ「強く、早く絶え間なく」を実践することの難しさを改めて感じました。

年間7千人もの人が突然死している現実や誰かが倒れた時すぐに心臓マッサージをすることで救命率2倍、AEDを使用することで更に2倍となることを学び、施設内での急変時いかに迅速に対応できるかが新たな課題となりました。

研修を通じてスタッフの意識が高まり、いざという時に対応できるよう、今後も定期的に研修会を企画していきたいと思います。



毎年恒例の作品展の季節がやってまいりました！この時期になると、年末年始が近づいてきたことを実感します。

今年も作品展に向けてリハビリやレクリエーションの時間に制作した作品や趣味でつくられた力作までズラリと並びました。

そして、今年の目玉作品はちぎり絵です。

テーマは「鳥取の四季」で、入所とディケアに分かれて4枚のちぎり絵を制作しました。田住の一本桜、鳥取砂丘や大山の雪景色など馴染み深い故郷の風景を職員が描いた水彩画と利用者様が貼つたちぎり絵で表現しました。

利用者の方々が多彩な作品を鑑賞しながら「あらあら、すごいねえ、綺麗だねえ」とお互い褒め合う姿や、ご家族が面会に来られた際に「すごいですね」と目を細めて見ておられる場面もありました。

やわらぎでは、今後も年間行事を通して楽しんでいただける様々なイベントを企画しておりますので、ぜひご期待ください。

大正琴演奏会

「こぶしの会」の皆様、素敵な演奏会をありがとうございました！

いました。

曲を披露していただきました♪
レベル、きよしのズンドコ節等、全8曲を披露していただきました♪

演奏に合わせて歌われたり、中には涙ぐまれている利用者様もおられ、綺麗な大正琴の音色に皆さん感動されて

デイケアやわらぎに福米西公民館「こぶしの会」の皆様が来てくださいり大正琴演奏会が行われました。

リンゴの唄、雪の降る街を、ジング

● 地域とつながり、イキイキと暮らす

『あじさいの会』



今回は「楽しむ」をテーマに

チーム戦で様々なゲームを行いました。チーム戦という事もあり、時には白熱しながらゲームを進めていき、皆さん勝敗にこだわりながら大変盛り上がりました。

終了後の茶話会では『あじさいの会』に参加させていただきました。

11月14日に『あじさいの会』は福米西地区の民生委員が主体となり、一人暮らしで話す機会が少ない方や、交流を持ちたい地域の方を対象にレクリエーションや余暇を通して地域でいきいきと暮らしていく目的で月に1回（第2金曜日）に福米西公民館にて開催されています。

当施設も毎年声をかけていたり、参加しております。

今後も地域交流を通して住民の方々と関りを深め、信頼関係の構築に繋げたいと思います。



11月27日・28日に山口県下関

市で開催された第36回全国老人保健施設大会に当施設より2名参

加いたしました。

今大会では「昭和百年、老健続く。想いを継ぎ 技を磨き 人を繋ぐ」をテーマに下関市民会館を中心として多くの演題発表や講演、シンポジウムが行われました。

様々なテーマの下、各セクションでは全国の老健施設の職員の皆さんのが自施設の取り組みや工夫などを活発に発表され意見交換がなされました。

今回は当施設の演題発表はありませんでしたが、2日間を通して幅広い分野の中で新たな気付きや学びを深めることができました。

また、多職種が連携して取り組んでいく老健の中で同じ専門職の方の苦労や頑張りを拝聴し、自身にとつても大きな刺激となりました。



今回開催された下関市は、自然と文化に恵まれた海峡と歴史のま

ちとして知られていますが、自然に恵まれることから食材の宝庫としてふぐをはじめ、新鮮な海の幸・山の幸を堪能することができます。下関ならではの食を楽し

み、多くの人の貴重な発表を拝聴することができ、とてもいい時間を作過ごすことができました。

今回の経験を活かせるよう、新たな気持ちで業務に取り組んでいきたいと思います。



チーム戦で様々なゲームを行いました。チーム戦という事もあり、時には白熱しながらゲームを進めていき、皆さん勝敗にこだわりながら大変盛り上がりました。

終了後の茶話会では『あじさいの会』に参加させていただきました。

11月14日に『あじさいの会』は福米西地区の民生委員が主体となり、一人暮らしで話す機会が少ない方や、交流を持ちたい地域の方を対象にレクリエーションや余暇を通して地域でいきいきと暮らしていく目的で月に1回（第2金曜日）に福米西公民館にて開催されています。

当施設も毎年声をかけていたり、参加しております。

今後も地域交流を通して住民の方々と関りを深め、信頼関係の構築に繋げたいと思います。

冬の食卓は温かい料理とともに旬の野菜で彩りを加えたいもの。厳しい寒さの中で育つ野菜は甘みが増し、栄養がたっぷりです。今回は旬の時期に味わいたい食材『ブロッコリー』についてお話をします。

特徴

緑黄色野菜代表格のブロッコリー。一年を通して店頭に並びますが旬を意識したことはありますか？ 実はブロッコリーは地域や品種によってそれぞれ収穫時期や特製が異なります。

一般的には冬から春が最もおいしくなるとされる旬の時期です。この時期のブロッコリーは特に甘みが強く、食感が柔らかいのが特徴です。寒さにあたることでテンパンが糖に変わり、自然な甘みが増していきます。

栄養

ブロッコリーに含まれるスルフォラファンは強力な抗酸化作用があり、がん予防やデトックス効果等、多くの健康効果が期待されています。ブロッコリーの新芽（ブロッコリースプラウト）特に多く含まれており、新芽は生で食べられるため、栄養を効率よく摂取できます。

普通のブロッコリーにもスルフォラファンが含まれていますが、より効果的に摂取するためには

おいしいブロッコリーの選び方

- 花蕾が固く締まっていて丸く盛りあがっているもの
- 上から見て緑色が濃く花蕾の粒がそろっているもの
- 切り口がみずみずしく変色しておらず茎に空洞が入っていないもの

ブロッコリーはスープで食べることによつてゆで汁に溶け出す水溶性ビタミンを摂取できます。

また、ベーコンの油と摂取することによりβカロテンの吸収率を高めることができます。



ブロッコリーとベーコンのスープ

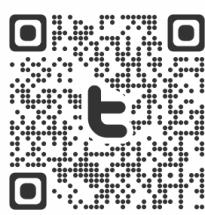
細かく刻んでから4～5分程度放置する、加熱に弱いため調理の際は軽く蒸す程度にすることがポイントです。

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