



いずみだより

発行／社会医療法人 恵生会
 介護老人保健施設 いずみ
 広報・ボランティア委員会 
 TEL 028-681-8822
 FAX 028-682-8834
 E-mail : izumi@kurosuhospital.jp



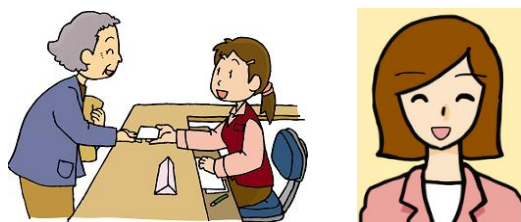
菜の花の色紙作り ♪ みんな上手に作れました！



私の接遇の基本

事務職員
地神 恵

※ご利用者の同意を得て写真を載せています。



いつも1階事務室で受付を担当している事務職員の地神（ジガミ）です。ご家族の皆様には大変お世話になり、ありがとうございます。

さて、私ども恵生会では、職員の接遇の向上を目指しており、2013年から接遇委員会の活動が始まりました。委員会のメンバーは多職種で構成され、私も2015年からメンバーの一人として活動しています。活動内容は、「接遇に関する自己チェック表」や「身だしなみチェックリスト」をとりまとめたり、研修に講師として参加したり、各部署を訪問して対応や身だしなみの基準が守られているか評価したりしています。

私自身が接遇の中で最も大切にしているのは、正しい言葉遣いです。丁寧な言葉でわかりやすく話すことが基本であり、最低限のマナーであると考えています。つい慣れ親しんだ気持ちがでてしまい友達言葉になりがちですが、人生の大先輩であり、敬意を忘れないことを肝に銘じています。

現在、〈いずみ〉の受付では、来所記録簿の記入、体温測定や問診票の記入でいつもご協力いただきありがとうございます。お越しただいてからお帰りになるまで、スムーズな対応でなるべくお待たせする時間が少なくなるよう心がけてまいります。これからもどうぞよろしくご支援下さるようお願いいたします。

いきいき☆スケッチ(2階)



リハビリ頑張ってます



どう
だ～～



負けないぞ



パンではなく綿あめ食い競争！



排泄ケア委員会が募集した「排泄支援に関する」標語の優秀作品をご紹介します

令和4年度排泄支援に関する標語 前向きな 姿勢と努力と 言葉かけ (准看護師 K・K)

いきいき☆スケッチ(3階)

<いずみ>うまいもの市

珍しい形だね
丸い鯛焼き



栃木県の
ご当地グルメ

かんぴょう
五目寿司



レモン牛乳
プリン



高根沢
焼きちゃんぽん



運動会の参加賞！皆で食べました♪

綿あめ
ふわふわ

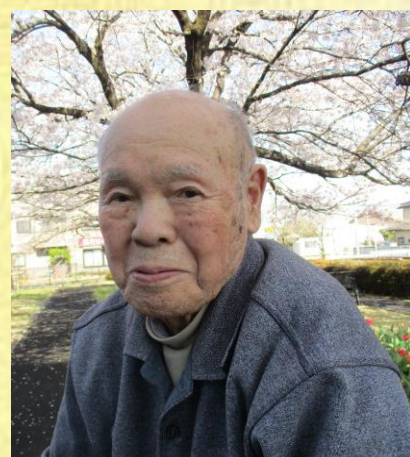


いきいき☆スケッチ(デイケア)

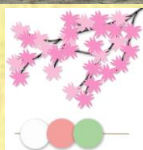
お花見



今年もキレイに咲きました♪



前庭でお茶会



青空の下で温かいお茶！美味しいっ！！

レクリエーションで元気アップ

■ ビンゴゲームで景品ゲットだぜ！ ■

準備する物

ビンゴカード 景品
ガラポン(なければクジなどで代用)



ルール

- ・職員がガラポンを回して出た玉の番号を伝える
- ・ビンゴカードにその番号があれば穴をあける
- ・縦、横、斜めいずれでも穴があいたら景品ゲット



景品、
ゲット！

番号を聞き漏らさないようにすることで集中力が養われ、穴をあける動きが指先の運動になります。また、景品が満足感につながります。



知っておきたいミニ情報

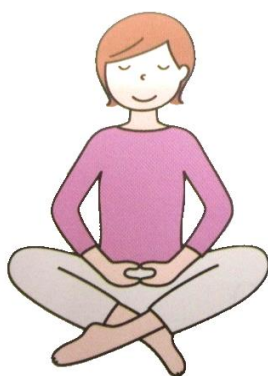
心の筋トレ「マインドフルネス」とは・・・

私たちが日常生活を送る中で、不安や悩み、悲しみ、怒りなどのネガティブな感情に引っ張られてストレスを感じ、気分が落ち込むことがあります。

そんな時、ストレスを自分自身で和らげる方法として、「マインドフルネス」が効果的だと言われています。短期間でできる「マインドフルネス」には、次のようなものがあります。気軽にできるため、是非お試しください。

日々頑張っている自分に優しくなり、周りの人にも優しく関わると良いですね。

①ヴィパッサナー瞑想



あぐらを組み静かに呼吸に意識を向けます。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながります。

②笑顔ストレッチ瞑想



①2・3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作ります。



②筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を2・3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどこきます。これを数回繰り返します。

4回目の新型コロナウイルスワクチン接種開始



<いずみ>では、7月上旬から対象のご利用者様に対して4回目の新型コロナウイルスワクチン接種を始めました。既にご案内の通り、ワクチンを接種したからと言って、感染や発症を100%防げるわけではありません。

それでも、感染や発症、重症化のリスクを小さくすることはできます。

世間では、徐々に新型コロナウイルス流行前の生活に戻りつつあります。

高齢者の皆様は重症化リスクが高く、全く同等とはまいりませんが、少しでも早く日常を取り戻せるよう、ご理解・ご協力をお願いします。



☆知って得するプロの技☆

栄養

ご当地グルメシリーズ PART1

今までの「世界の料理」に換えて、4月から、日本のご当地グルメをシリーズで提供することにしました。今回ご紹介するのは、4月～6月に提供したものです。

4月は群馬県の『峠の釜めし』。鶏肉・椎茸・栗などの具材とご飯が益子焼の土釜に入れられたお馴染みのお弁当です。5月は石川県金沢市の『ハントライス』。ケチャップで味付けしたバターライスの上に、半熟の薄焼き卵と白身魚のフライを乗せ、ケチャップとタルタルソースをかけた名物料理です。6月は15日が「栃木県民の日」であり、『高根沢焼きちゃんぽん』を提供しました。同町産の小松菜を使った緑色のスープが特徴です。ご利用者様からは「美味しかったよ！」「毎月何が出るのか楽しみだね！」など、とても好評です。次回7月は、沖縄県のご当地グルメを検討中です。お楽しみに！



峠の釜めし(群馬県)



ハントライス(石川県)



高根沢焼きちゃんぽん(栃木県)

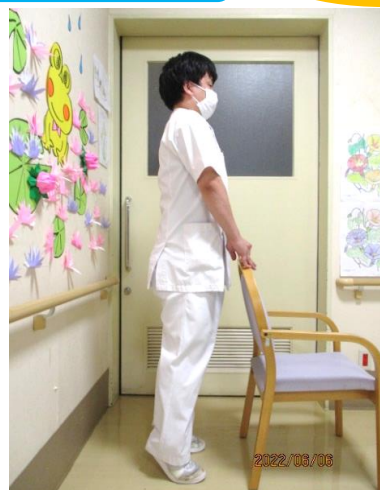
一人で出来るリハビリ体操

リハビリ

ふくらはぎの筋力を強化します!!



椅子の背に向かって、肩幅に脚を開いて立ち、椅子の背に手をかけます。
～バランスを崩さないように、脚は必ず肩幅に開きましょう～



そのまま踵(かかと)を上げて、爪先立ちになり、5～6秒間その姿勢を維持します。片脚で行うとさらに負荷の高い運動になります。
～10回をワンセットとし、1日3セットやってみましょう～

みんなに聞いてみた。この職員どんな人？

- ①どんな人ですか？ ②特徴的なクセや仕草はありますか？
③助けてもらったエピソードはありますか？



看護師 菊地朝子(キクチ アサコ)

- ①常に全力投球で、全てのご利用者様に目配りしている。しっかり者だが、スーパーなどで自分の車が分からなくなるので、金色の車に乗っている。
②素早い！仕事も早い！少しせっかちさん。
「え～、聞いてないんだけど～」 「ありえないんだけど～」が口癖。
③レクリエーションや手工芸などで一人で出来ないご利用者様を手助けしてくれるので、物事がスムーズに進み、とても助かっている。

理学療法士 西畑浩延(ニシハタ ヒロノブ)

- ①全体をよく見ていて危険予測がピカイチ！いつも明るく、職種の垣根を越えて手伝ってくれるスーパーヒーロー！！
②仕事で今日は頑張るぞ！という時には甘い菓子パンを食べる。
困ったことがあると頭を抱える。
③リハビリのことはもちろん、パソコンで困った時にも助けてもらっている。
フロア全体の見守りを手伝っていただき、すごく助かっている。



介護福祉士 松村直幸(マツムラ ナオユキ)



- ①頭の回転が早く手際が良い。堂々とした言動で一目置かれている。
②声が大きくレクリエーションの時は、場が大盛り上がり。
一見クールに見えるが、意外と話しやすい。心を落ち着かせるためなのか、フーと息を抜くことがある。バッグを肩にオシャレにかけて出勤してくる。
③分からないところを尋ねると、分かりやすく教えてくれる。
ご利用者様の手工芸サポートを率先してやってくれる。

事務職員 森嶋仁美(モリシマ ヒトミ)

- ①元気で明るく、笑顔で周りを楽しい雰囲気にしてくれるお嬢さん。
〈いずみ〉でトップクラスにエクセルやワードに詳しい。
②テンションの差が激しく、驚いた時のリアクションが大きい。
歩き方がペンギンみたいで特徴的。よく躓くので、怪我をしないか心配。
③エクセルやパワーポイントなどパソコンの使い方を丁寧に教えてくれるので、仕事がスムーズに進み、大いに助かっている。



看護師 築取佳子(ヤナトリ ヨシコ)

- ①いつも明るく元気でおおらか。話しかけやすい、栃木のおねえさん。
②一緒に夜勤をしていると「テレレ・テレレ♪」と鼻歌が聞こえてくる。
マクドナルドでポテトでも揚げていたのかも？
足音だけで「築取さん」って分かる。
③おむつ交換で、一人では時間がかかるご利用者様の対応を手伝ってくれた。
押印など抜けている時など指摘してくれる。

○今後の行事予定○

- 7月 七夕
8月 納涼祭
9月 初秋の散歩



○編集後記○

- ・広報誌で、コロナに負けない笑顔をお届けます(M・K)
・暑い夏、我慢は禁物！冷房に頼って脱水防止！(A・K)
・いよいよ夏本番！水分補給を徹底して、頑張ります(T・H)
・リハビリ体操、皆様も是非やってみてください！(K・O)

《「いずみだより」に関するご意見・ご感想は、表紙右上の連絡先までお願いいたします。》