

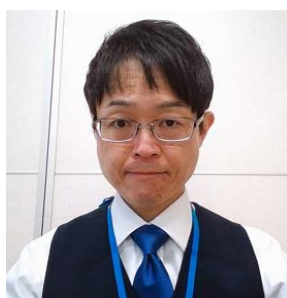


いずみだより

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



手作りのお雛様と一緒に記念撮影！



コロナ新時代
2023 春

事務長補佐
堀込 哲

※ご利用者様の同意を得て写真を載せています。



桜の花が散り若葉の季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

事務長補佐の堀込哲（ほりこみさとし）と申します。昨年4月に16年ぶりに「いずみ」へ配属され、早いもので一年が経過しました。異動前は、黒須病院でリハビリテーション課長を務めておりました。「話す」ことや「飲み込み」のリハビリが専門分野でした。普段は事務室にいたことが多いのですが、見かけたらお気軽に声をかけいただければ幸いです。

さて、世間では新型コロナウイルス感染者数の減少やマスク着用ルールの変更など、Withコロナの機運が大いに高まっていますが、病院や高齢者施設では少し空気が違います。一つには、マスク着用の継続です。職員だけではなく、来

訪者の皆様にもご着用いただくこととなりますので、ご協力の程、よろしくお願いいたします。また、いずみ職員は定期的な新型コロナウイルスの抗原検査を継続していきます。鼻の奥から検体を採取しますので、なかなか辛い検査です。このように、病院や高齢者施設では「ゼロコロナ」が継続しますが、「対面会」は5月8日の新型コロナウイルス感染症の5類移行後の再開へ向けて、実施方法等の検討を進めてまいります。

「いずみ」は今年度も「地域貢献」を念頭に、地域住民の皆様から信頼される施設、職員が働きがいのある職場環境を目指して取り組んでいきたいと考えています。これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。

いきいき☆スケッチ(2階)



3月3日はひなまつり

- 2 -

教育・接遇向上委員会が募集した「親切・丁寧な接遇を実施するためには」の標語の優秀作品をご紹介します

令和5年度接遇に関する標語

笑顔添え 相手を想う 一歩から (准看護師 K・K)

いきいき☆スケッチ(3階)

節分特別メニュー～

～お品書き～

- ・鬼っこ寿司
- ・鰯つみれの茶碗蒸し
- ・大豆の五目煮



いきいき☆スケッチ(デイケア)



新春
羽根つき
大会



そ～れっ！



似合うでしょ？



ひな祭り



手作りの
お雛様
かわいいね



レクリエーションで元気アップ

■ 頭文字クイズ ■

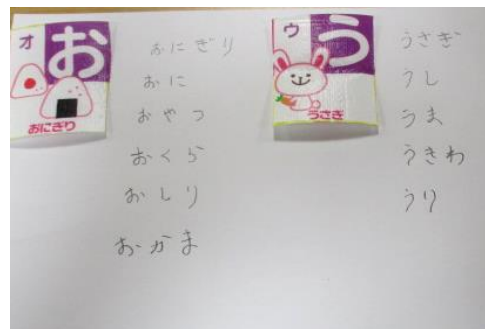
準備する物

- ① ひらがな一文字が書いてある用紙
- ② 白紙
- ③ ペンや鉛筆



ルール

- ① チームに1枚ずつ白紙とペンを渡す
- ② ひらがな一文字が書いてある用紙を1枚引く
- ③ 引いた文字から始まる言葉を白紙に書く
- ④ 5分置きに②・③を繰り返す
- ⑤ たくさんの言葉を書いたチームの勝ち



なかなか
思い出せ
ないわ！



まだ書く
時間ある
かしら？



知っておきたいミニ情報

花粉症のメカニズム

花粉症は、入ってきた花粉を取り除こうとすることで生じるアレルギー反応の一種です。

花粉(異物)=敵とみなして抗体が作られます。この抗体は花粉に接触する都度作られるため、少しずつ体内に蓄積されていきます。そして、蓄積量があるレベルに達すると、ヒスタミンなどの化学物質(アレルギー反応の原因)が分泌され、くしゃみ・鼻水・鼻づまりといった花粉症の症状を起こすのです。

主な症状

- ・鼻…くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- ・目…かゆみ、充血、涙
- ・その他…だるい、熱っぽい、イライラ、喉・顔・首のかゆみ

風邪の症状に似ていますが、風邪は1週間程度で治るのに対して、花粉症は花粉が飛んでいる間は続きます。

ご利用者様が作った押絵を展示しました



＜いずみ＞3階に入所中の長嶋清子様が作られた『押絵』を＜いずみ＞で展示してほしいとお申し出がありました。『押絵』とは、下絵を描いた厚紙を部分に分けて切り抜き、綿をのせて美しい布で包んで貼り合わせる貼り絵の一種です。長嶋様の作品はどれもとても美しい押絵ばかりで、＜いずみ＞の一階事務室前に展示いたしました。

皆様ももうご覧になっていたいただけでしょうか？



☆知って得するプロの技☆

栄養

ご当地グルメシリーズ Part4

昨年4月から毎月1回、日本各地のご当地グルメをお楽しみいただいています。1月は高知県の『ゆず酢鶏丼』。揚げ鶏と野菜を組み合わせ、ゆずポン酢で味付けした郷土料理です。高知県はゆずの生産量日本一です。2月は青森県の『七戸のスタミナとろろ丼』。なんとガーリックチャーハンの上にとろろがかかっています。青森県はニンニクの生産量が日本一で、長芋の生産量は第二位です。3月は北海道の『豚丼』。豚肉を焼いて、砂糖醤油のたれをからめ、ネギをトッピングしたお馴染みの丼ものです。帯広市の豚丼が有名です。ご利用者様からは「丼ものは食べ応えがある」「味付け、盛り付けにも工夫があるから楽しみだね」など、とても好評でした。4月から、再び日本を飛び出して、世界の料理inカナダを検討中です。乞うご期待！



ゆず酢鶏丼(高知県)



七戸のスタミナとろろ丼(青森県)



豚丼(北海道)

一人で出来るリハビリ体操

リハビリ

股関節内転筋を伸ばします
股を開いて



膝を立てて、腹式呼吸をした後、静かに息を整えます。



ゆっくりと少しずつ両膝を倒して股を開き、両足の裏をぴったり合わせます。そのまま10秒静止します。10秒たったら、ゆっくりと元に戻します。

現代を生きぬく職員のストレス解消法をご紹介します

- ①氏名 ②職種 ③私のストレス解消法
④おすすめ癒やしグッズ

① 菊池 光

②支援相談員



③Discord(通話アプリ)を使って友人と話しながら、FF14(オンラインゲーム)をプレイすること。コロナ禍で県外の友人に会えなくなってしまう、気軽につながって一緒に遊べるのがありがたい。ヒカセン(光の戦士)最高!!

④オルゴール(音色と装飾がたまらない)。モビルスーツのプラモデル(眺めるのが好き)

① 田野實 康明

②介護福祉士



③ゴルフの打ちっぱなし。無心で打つことで煩惱が少し減ったかのような錯覚を感じています。

④リカバリガンで筋膜をほぐしています。

① 西畑 浩延

②理学療法士



③おもしろいマンガを見つけること。

④マンガを読みまくる。

① 平石 順子

②准看護師



③小物作り(リメイク)。時計キットを使って空カンを時計にリメイクしたり、スタバやコーチの紙袋をティッシュケースやバッグにリメイクしたりして、リフレッシュしています。

④ハローキティグッズ 車内はキティだらけ

① 元尾 彩果

②介護福祉士



③友達とご飯に行って、たくさん話して楽しく過ごすことです。

④熊のだき枕を<もふもふ>すること。好きなフレグランスのスプレーを部屋中にまくこと。

○今後の行事予定○

4月 お花見
5月 運動会
6月 紫陽花祭
7月 七夕



○編集後記○

・感染対策と、再開&再会を両立できる2023年にしたいと思っています(M・K)
・花粉症と感染症に負けず頑張ります(K・H)
・職員のストレス解消法、是非ご覧下さい(K・O)
・今年も花粉症で辛い方も多いでしょうが、ご利用者様の最高の笑顔届けたいと思います(T・H)

《「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。》