



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



仲良くなった鬼と一緒に 福は内！

※ご利用者様の同意を得て写真を載せています。



「銀河街の悪夢」の歌詞に勇気づけられて

介護福祉士
辻野 大輝



今年もあっという間に3ヶ月が過ぎてしまいました。＜いずみ＞の前庭の桜は予想より遅い開花となりましたが、もう散ってしまいました。】

私は2階療養棟の辻野大輝と申します。平成28年4月に就職して、早8年経ちました。働き始めた頃を振り返ると、介護福祉士の資格は持っていたものの、ケア技術もコミュニケーションも下手で、ご利用者の皆様に迷惑をお掛けしていたと思います。それでも、ご利用者の皆様は笑顔で話しかけてくれたり、ありがとうと仰っていただいたり、とても有難かったのを思い出します。また、ご利用者様思いでテキパキと仕事を行い、どんなことでも相談に乗ってくれる先輩がいました。残念ながら定年退職してしまっ

のですが、私の成長をもうちょっと見ていただきたかったと思っています。

今でも仕事がうまくいかず、落ちこんだり、辛い思いを引きずることもありますが、そんな時にはSEKAI NO OWARI（セカイノオワリ）というバンドの「銀河街の悪夢」の歌詞に勇気づけられています。

『明日を夢見るから今日が変わらないんだ 僕らを動かせるのは自分だけだろう そんなことわかってるんだろう 強くなれ僕の同志よ』

先輩にご指導いただいたことを忘れてに初心に帰って、遅しく仕事に励んでいきたいと強く思っています。気がついたことがございましたら、ご指導下さるようお願いいたします。

いきいき☆スケッチ(2階)



3月・4月の
お誕生日の方
おめでとう
ございます

3月15日で
100歳になりました。
元気いっぱい長生きするぞ！

70歳にみられる
よ！いつまでも
若くありたいね！

- 2 -

接遇向上委員会が募集した「伝わる挨拶」標語の優秀作品をご紹介します

令和6年度「伝わる挨拶」に関する標語 あいさつで つながる広がる 笑顔の輪 (准看護師 K・H)

いきいき☆スケッチ(3階)

迫り来る鬼を撃退せよ！！

豆入りお手
玉で撃退だ

三体の鬼が
やってきた

鬼っ子寿司も
出たよ♪

鬼退治記念のお面と一緒に はいポーズ



いきいき☆スケッチ(デイケア)

職員のハンドベル演奏



みんな
上手ね!



ここでベルを
鳴らすのか



ストロー 吹き矢

誰よりも遠く
飛ばすぞ!



レクリエーションで元気アップ

ウイルス達をやっつけろ!!!

準備する物

- ・紙とラップの芯で
作ったウイルス達
- ・お手玉



やり方

- ①ウイルス達をテーブルに立てる。
- ②お手玉をウイルス達に投げつけて倒す。



いっぱい
倒したわ!





知っておきたいミニ情報

春に多く発生する食中毒

1位: アニサキス(寄生虫)

原因: 魚介類の保管や下処理の不備で寄生虫が残って食中毒を引き起こす。

予防方法: 食材の中心温度60℃で1分以上加熱。

また、-20℃以下で24時間以上冷凍することで死滅。

2位: ノロウイルス(ウイルス)

原因: カキ等の二枚貝の喫食による食中毒が有名。不顕性の感染者(感染しているが症状がないまたは、軽症)から食材に二次感染し、食中毒につながることもある。

予防方法: 調理前やトイレ使用後の手洗いを徹底する。食材の中心温度85℃~90℃で1分30秒間以上の加熱。

~有毒植物に注意しよう~

植物の新芽、若葉や根・実など一部を見ただけでは、有毒植物と食用植物とを見分けることは難しいことを知る。また、種類がはっきりわからないものは絶対に食べない!



金島さん 厚生労働大臣表彰を受ける



令和5年度 介護老人保健施設事業功労者厚生労働大臣表彰式 令和5年11月21日



ホームページのブログでもお知らせしましたが、<いずみ>所属の准看護師の金島啓子さんが令和5年度の「介護老人保健施設事業功労者の厚生労働大臣表彰」を受けました。これは長年にわたり、介護老人保健施設の発展向上に顕著な功績があった者に対して、厚生労働大臣が授賞するものです。金島さん、本当におめでとうございます!

これからも、ご利用者様の健康管理にご尽力下さるようお願いいたします。



☆知って得するプロの技☆

栄養

ドイツのザワークラウト

令和4年4月から、毎月、世界の料理をシリーズで提供しています。
 今回は、その中から2月に提供したドイツの「ザワークラウト」をご紹介します。
 ザワークラウトとは、代表的なドイツ料理でキャベツの漬物(塩漬け)です。
 日本では「キャベツの酢漬け」「酢キャベツ」と表記されることもあります。
 作り方は至って簡単で、キャベツを干切りにし、塩を入れて揉み込み、
 酢は使用せずレモン果汁で味付けし、粒マスタードを少々加えることで、
 酸味を抑えたまろやかな味に仕上がります。
 「春キャベツ」は軟らかく甘みがあり、食物繊維やビタミンCが豊富です。
 生で食べるより、塩漬けすることでたくさん食べられ、アンチエイジングに
 効果的です。ぜひ作ってみてください。



一人でできるリハビリ体操

リハビリ

膝立ちと歩行に必要な筋肉が強化されます。

両脚ブリッジ体操



仰向けで姿勢が崩れないように両膝をつけてしっかり立っています。



静かに腰を上げて10～15秒間静止します。

静かに腰を下ろして元の姿勢に戻ります。呼吸を整えてから同様の動作をもう1回繰り返します。

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高久 香穂里(タカク カオリ) ②介護福祉士
③オリオン通りの一軒め酒場がお気に入り、呑みにいきます。夜中に那須塩原の足湯に出かけて、星を見ながら暖まっています。
④アロマキャンドルを焚く



- ①田中 翔大(タナカ ショウタ) ②介護福祉士
③赤霧島(芋焼酎)の水割りを浴びるように飲み、しっかり酔っ払って大声で歌います。16~20km走って汗をたくさんかいて、脚がパンパンになるまで追い込みます。
④観葉植物



- ①供利泰彦(トモリ ヤスヒコ) ②介護福祉士
③家から一步も出ることなく一人で過ごします。余計な会話もしません。
④ウイスキーの空き瓶の匂いを嗅ぐ



- ①平松永子(ヒラマツ トワコ) ②管理栄養士
③自宅で旦那さんに一方的にその日の出来事や愚痴を言います。(旦那さんはほぼ聞いていません)
④美顔器(スチーマー)



- ①築取佳子(ヤナトリ ヨシコ) ②看護師
③韓国ドラマを観ながら、その主人公になりきってドラマの世界に入り、余韻に浸ってプラスになるようなことだけを考えるようにしています。
④強炭酸泡の入浴剤で入浴し、1日の疲れを取っています。効果があるのか、ないのか... (笑)

○今後の行事予定○

- 4月 お花見
5月 運動会
6月 紫陽花祭り
7月 七夕

○編集後記○

- ・まだ寒暖差が激しいですが、笑顔で乗り切ろう！(R・K)
- ・コロナ禍でも楽しいと思えることを増やしていけたらいいなと、これからも考えていきたい。(K・T)
- ・感染症が落ち着かず外に出る機会が減っている中で皆さんが楽しくイベントに参加できてよかった。(M・K)

《「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。》