

祭ばやし

ビタミンC

第76号

平成29年4月10日発行
麗春号

祭ばやし
第76号

発行／社会福祉法人 愛知慈恵会

平成29年4月10日



日本最強の鉄人マラソン

太平洋と日本海をさくらでつなぐさくら道国際ネイチャーラン

| | |
|----------------|-----|
| 第76号 目次 | |
| ■さくら道国際ネイチャーラン | 2.3 |
| ■新入社員紹介 | 4.5 |
| ■デザイナーズ便り | 6 |
| ■多年動続表彰 | 7 |
| ■ON/OFF | 7 |

介護の豆知識 サルコペニアについて

サルコペニアとは

加齢と関連して筋肉量が低下し、筋力や身体機能の低下が起こる症候群です。もともと筋肉量は、40歳ごろから徐々に低下していきます。筋肉量が低下する年齢になったのにも関わらず、適切な栄養摂取や運動をせずにいると年齢を重ねることにその速度は加速していきます。症状として、活動量の減少から肥満に繋がる、転倒のリスク上昇、嚥下障害の負担が増え、筋肉を作るのに十分な栄養が取れなくなってしまうなどの症状があり、一度サルコペニアになると筋肉量が低下する悪循環が生まれ、最後には寝たきりになってしまいます。そこで大切になってくるのは、身体機能低下の原因を見極め、進行の予防しながら治療を受ける事が重要です。

対策法

筋肉量を増やすことと、脂肪を減らすことです。筋肉量を増やすには筋力トレーニングが有効です。また、脂肪を減らすには、有酸素運動が有効です。お勧めはウォーキング、ジョギング、水泳です。

- ウォーキング
歩幅を広く取り、腕を大きく振って早めに歩くようにしましょう！
- ジョギング
一定のリズムでしっかりと呼吸をし、十分に酸素を取り入れ、20分する事が大事です。
- 水泳
水の抵抗に逆らいながら歩く、泳ぐ事で基礎代謝が高まります。
- その他
ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ヨガなど。

診断方法

筋肉量の低下+筋力の低下(身体能力の低下)
日常生活内での具体例として、「歩く速度」、「階段の手すりをつかまらないと上がれない」、「ペットボトルのキャップを開けにくい」、「重いものを持ち上げられない」などが判断の目安となります。



ゆっくりとした動作で1種目10回を2~3セット、週2~3回を目安に行いましょう。

編集後記

今年に入ってから各地で雪がたくさん降りました。白川郷の春は少し遅く4月の中旬よりさくらの花も満開を迎える頃でしょう。今号では「さくら道国際ネイチャーラン」の特集 & 白川郷の紹介をしています。白川郷には合掌造り以外にも魅力的なものがたくさんあります。是非、お越しく下さい。



祭ばやし 76号 H・W

施設毎の詳細情報やイベント情報・研修実施状況を随時更新中です。皆様、是非ご覧ください！！
www.iful-jikeikai.com

ご利用者もスタッフも笑顔あふれる空間をつくり続けたい

社会福祉法人 愛知慈恵会



| | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| あいがっばい 〒491-0115 一宮市浅井町西海戸宇余陸寺45-1 TEL.0586-78-8441 FAX.0586-78-8485 | 横丁のデザイナーズセンター 産・柿ノ木 〒491-0115 一宮市浅井町西海戸宇小山65-1 TEL.0586-68-2171 FAX.0586-78-2172 | ライフガーデン 萩の里 〒491-0363 一宮市萩原町東宮重字蓮原36-1 TEL.0586-68-7311 FAX.0586-68-5826 | 雅び・遊び・喜び 田苑そよ風 〒491-0363 一宮市萩原町東宮重字蓮原24-1 TEL.0586-67-2611 FAX.0586-68-5799 | 風の苑 マゲノリア 〒491-0051 一宮市今伊勢町馬寄字東満古55-1 TEL.0586-67-2311 FAX.0586-67-6812 | ひだまりの詩 新和楽荘 〒491-0363 一宮市萩原町東宮重字蓮原24-1 TEL.0586-67-2311 FAX.0586-68-7337 | 西御堂の里 三笠 〒491-0365 一宮市萩原町西御堂字虫祭1-1 TEL.0586-67-2430 FAX.0586-69-6491 |
| こはるびより 〒444-1162 安城市小川町三ツ塚1-1 TEL.0566-73-7011 FAX.0566-73-7010 | 春のかほり 田苑春風 〒444-1162 安城市小川町三ツ塚1-1 TEL.0566-99-6514 FAX.0566-99-6524 | あかねそら 大黒・恵比須 〒444-1213 安城市東端町山ノ神115-1 TEL.0566-48-8111 FAX.0566-48-8110 | 白川郷 日本一小さな特産 瀬音 さくら山荘 〒501-5503 岐阜県大野郡白川村長瀬字小保木755-1 TEL.05769-5-2141 FAX.05769-5-2170 | 大川温泉デザイナーズセンター しゃくなげ荘 〒501-5506 岐阜県大野郡白川村御母衣316-22 TEL.05769-5-2217 FAX.05769-5-2269 | 南信州 ねばねの里 なごみ 〒395-0701 長野県下伊那郡根羽村3015-362 TEL.0265-49-2022 FAX.0265-49-2023 | SINCE1989 法人本部事務所 〒491-0365 一宮市萩原町西御堂字虫祭1-1 TEL.0586-69-4811 FAX.0586-69-4812 |

スタッフ募集中

只今スタッフを募集しております!!
■お問い合わせ
あいの里 TEL: 0586-78-8441 (総務)
瀬音さくら山荘 TEL: 05769-5-2141 (総務)
萩の里 TEL: 0586-68-7311 (総務)
風の苑 マゲノリア TEL: 0586-47-6811 (総務)
小川の里 TEL: 0566-73-7011 (総務)
ねばねの里「なごみ」 TEL: 0265-49-2022 (総務)
新和楽荘 TEL: 0586-67-2311 (総務)
西御堂の里 三笠 TEL: 0586-67-2430 (総務)

介護スタッフ
看護スタッフ
ホームヘルパー
夜勤スタッフ



詳しくはホームページ
愛知慈恵会 検索 GO!!

瀬音さくら山荘がある 白川郷の紹介

白川村には日本で最も古い地質時代「白亜紀」の地層が出現しています。この太古の記憶は、白川郷を包み込むようにそびえる霊峰白山や、山麓の森の鬱蒼たるブナの森にも受け継がれています。自然に囲まれた環境だからこそ生まれた合掌造りと、さまざまな人々の生活の知恵と技は、世界遺産という文化財であることにとどまらず、日本人の原風景というべき懐かしい心のふるさととなっています。



秋



春



冬



夏

伝統と人々の生活が息づく白川郷合掌造り集落

白川郷は1995年に「人類の歴史上重要な時代を例証するある形式の建造物、建築物群技術の集積、または、景観の顕著な例」として世界文化遺産に登録されました。その中心となる合掌造り集落群は村の中央やや北側に位置する荻町地区にあり、その周囲の伝統文化の体験施設や歴史資料館等では、自然と共に生きる昔ながらの生活の知恵を垣間見ることが出来ます。



太平洋と日本海をさくらでつなぐ

さくら道国際ネイチャーラン

主催：さくら道国際ネイチャーラン実行委員会
平成29年4月21日(金)～24日(月)

さくら道ネイチャーランとは

御母衣ダム工事で、水没する山寺の樹齢400年を数えるさくらの古木が移植され見事に蘇った生命力に感動した元国鉄名金線のバスの車掌 故・佐藤良二さんが、太平洋と日本海を桜でつなごうとバスの沿線に桜を植え続けた。

志半ばで力尽き、逝ってしまった佐藤良二さんの遺志を受け継ぐと共に、太平洋と日本海を桜でつなぐという大事業の成功に少しでも寄与できればと、名古屋城から兼六園までを走る「さくら道」国際ネイチャーランを開催。

ランニング・コースマップ



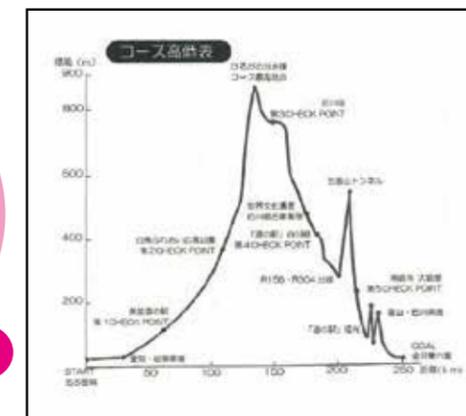
経由地 白川郷

名古屋城スタート地点

2016年大会公式記録

優勝者 22時間48分
出走者132人
完走4人
準完走93人

昨年は悪天候や強風のため午前8時30分に大会打ち切りとなりました。



名古屋城→金沢・兼六園
全長250km、高低差 約900m

▼休憩所



▼ランナーの様子



▲参加者は桜の記念植樹を行っています。

新入社員紹介

① 福祉の仕事を選んだ理由。
 ② 将来の目標。
 ③ 自分を動物に例えると、その理由。
 ④ 初任給の使い道。



なかうら かなこ
中浦 加南子
小川の里

- ① おいしいちゃんやおばあちゃんが好きで、おばあちゃんの 負担を減らしたかったから。
- ② 信頼される介護福祉士になること。
- ③ プタ。食べて寝てをしているから。
- ④ 家族でご飯を食べに行くことです。



かとう みき
加藤 美希
小川の里

- ① 人と話すことが好きで、人の役に立つ仕事に就きたかったから。
- ② 信頼されるような笑顔あふれるスタッフ!
- ③ ライオン。うるさいから(笑)
- ④ 育ててくれた家族になにかしたい。



ひしき みなみ
日紫喜 美波
小川の里

- ① 小4の時、福祉の学習をし、刺激を受け福祉の仕事に携わりたいと心に決めてました。
- ② 素敵な介護者になること!です。
- ③ カピバラ。友人によく似ていると言われるので...(涙)
- ④ 大好きな家族に高級な焼肉を...♡



やまさき いそ
山崎 一蔵
瀬音さくら山荘

- ① お年寄りの方の手伝いをしたり、話をたくさん聞きたいから。
- ② 白川村をガイドできるくらい村に馴染むことです。
- ③ きつね。目が細いからです。
- ④ 家具



にしむら ことね
西村 琴音
あいふるの里

- ① おじいちゃんが病気になってしまって、介護のほうに興味を持ちました。
- ② お年寄りも社員も笑顔でいることです。
- ③ 犬。負けず嫌いなので。
- ④ 電話や学校のお金を出したいです。



すずき たつや
鈴木 達也
あいふるの里

- ① 祖母が施設に入った時に、そこで働いている人達に魅力を感じたため。
- ② ご利用者から信頼される職員になること。
- ③ ピーバー。色々似ている。
- ④ パソコン。



あまの あみ
天野 亜美
小川の里

- ① おじいちゃんやおばあちゃんが好きで、人の役に立つ仕事をしたかったからです。
- ② 年をとったら、お金を貯めてゆっくり過ごしたり、旅行に行ったり、楽しい時間を過ごしたいです。
- ③ 海ガメ。自由気楽なところ。
- ④ 親にプレゼントか、ご飯を御馳走したいです。



ひらいわ きせい
平岩 季恵
小川の里

- ① お年寄りの方と接するお仕事がしたいと思ったから。接する中でお役に立てたら嬉しいです。
- ② どなたでも気軽に会話ができるような雰囲気のある人間になりたいです。
- ③ 猫。マイペースで行動するからです。
- ④ 映画館で映画鑑賞をするのに使いたいです。



いしやま らな
石山 良菜
ねばねの里 なごみ

- ① 小学校の時のふれあいでお年寄りの方と関わった時から福祉の仕事に就こうと決めてきたから。
- ② 信頼感のある介護士になることです。
- ③ ナマケモノ。だらだらするのが好きだからです。
- ④ 車関係に使おうかな...



つきのき
月野木 ユリ
あいふるの里

- ① 親やお年寄りを大切にしたいと興味を持ったから。
- ② 優しくして、笑顔でいることです。
- ③ 猫。気分屋でやっているから。
- ④ 軽い買い物をしたい。



ふくもと ゆたか
福本 豊
小川の里

- ① 人の役に立つ仕事をしたかったからです。
- ② 上を目指して指導する立場になりたいです。
- ③ 熊。体が大きいから。
- ④ 家族と食事に行き、使いたいです。



ながさか りえ
永坂 理恵
小川の里

- ① 祖母の介護を経験して、福祉の仕事がカッコいいと思い選びました。
- ② ご利用者に信頼され笑顔にできる介護福祉士。ご利用者と家族の両方を介護できる人。
- ③ 猫。ちょっとだけ気分屋なところ。
- ④ 親に少しでもお金を渡したいです。貯金。



しが りゅうすけ
志賀 隆亮
西御堂の里

- ① 人と接するのが好きで、人を支える仕事にしたいから。
- ② 皆から信頼されて、愛される人になる。
- ③ 羊。ふわふわしているから。
- ④ 家族と旅行。



かわべ ゆい
河邊 悠衣
西御堂の里

- ① 人と関わるのが好きで、人の役に立つ仕事をしたかったから。
- ② 皆さんと気軽に話せる、話してもらえる存在になりたい。
- ③ 猫。まったりと過ごすのが好きだから。
- ④ とりあえず、家族にご飯をごちそうする。



むらせ ゆうと
村瀬 悠斗
萩の里

- ① 就職フェアでお話を聞いて興味を持ったから。
- ② 今、考え中です。
- ③ ウサギ。ベジタリアンだから。
- ④ ディズニーランドに行きたいです。



はらだ りゅうま
原田 隆霸
萩の里

- ① 母が介護のボランティアをやっていた時があり、興味を持ったから。
- ② ご利用者からも同じ職員からも信頼されるような介護士になることです。
- ③ 魚。海に行きたいからです。
- ④ えびふりや〜を食べにいきます。



みか
米澤 実花
小川の里

- ① 人の役に立つ仕事をしたかったから。
- ② 人に頼られる人間になりたいです。
- ③ 猫。気まぐれなところがあるから。
- ④ 貯金します。



いのうえ ゆうた
井上 裕太
西御堂の里

- ① 自分の性格に合っていると思ったから。
- ② 元気に人の役に立てようになりたい。
- ③ 犬。気持ちが行動に出る。
- ④ ちょっと高いおいしい物を食べる!



きしもと けんや
岸本 健也
西御堂の里

- ① お年寄りが増加していく中で、何かできないかと考えたから。
- ② 年配の方々から頼られる存在になりたい。
- ③ 亀。のんびり屋だから。
- ④ 家族を食事に連れて行く。ゲーム。



はっとり みな
服部 美奈
西御堂の里

- ① ずっと福祉系で働きたいと思っていたから。
- ② 皆から信頼してもらえるようになること。
- ③ ナマケモノ。マイペースだから。
- ④ 趣味に使う。



のだ たいが
野田 汰我
萩の里

- ① 学校の福祉科だったから。
- ② 10年後も介護職に就いていければと思います。
- ③ ナマケモノ。家ではぐーたらしてるから。
- ④ 不明。



あおき まゆ
青木 真由
萩の里

- ① おじいちゃんおばあちゃんが大好きだから。
- ② 社会福祉士です。
- ③ 馬!面長だから。
- ④ 車のローン.....!!!!!!!

多年勤続表彰

| 所属 | 表彰名 | 部署 | 氏名 |
|------|---------|--------|--------|
| 本部 | 10年 | 事務局 | 脇田 里美 |
| | 15年 | 施設長 | 徳田 清仁 |
| | | 訪問介護 | 脇田 里子 |
| | 10年 | 特養介護 | 鷲津 直美 |
| | | 特養介護 | 戸松 哲也 |
| | | 特養看護 | 鬼頭千賀子 |
| | 5年 | リネン | 小沢 素子 |
| | | フロア | 下出 進 |
| | | 調理 | 秋元 大樹 |
| | | 調理 | 高橋 志奈己 |
| 調理 | | 寺本 千賀子 | |
| 特養介護 | | 重松 亜美 | |
| 特養介護 | | 野田 篤子 | |
| 10年 | 特養介護 | 小田 都代 | |
| | 特養介護 | 平松 知憲 | |
| 5年 | シヨートステイ | 岩井 弘美 | |
| | 総務 | 須賀 まり子 | |
| 5年 | 特養介護 | 樋田 好美 | |
| | 特養介護 | 桑山 哲也 | |
| 5年 | 特養介護 | 新谷 純 | |
| | 特養介護 | 古屋 リカ | |

| 所属 | 表彰名 | 部署 | 氏名 |
|------|--------|--------|--------|
| 萩の里 | 15年 | 施設長 | 吉原 恵美 |
| | | リネン | 竹中 紀久夫 |
| | 10年 | 喫茶 | 松田 千賀子 |
| | | 特養介護 | 天川 智貴 |
| | | 特養介護 | 平林 幸子 |
| | 10年 | 特養看護 | 田苑 幸子 |
| | | 田苑そよ風 | 服部 保子 |
| | | 田苑そよ風 | 田苑 道子 |
| | | 田苑そよ風 | 弦巻 潤子 |
| | 5年 | 調理 | 丹家 明 |
| 調理 | | 高橋 恵子 | |
| 調理 | | 森 成子 | |
| 特養介護 | | 岩田 旭永 | |
| 特養介護 | | 中野 妙紀 | |
| 15年 | 特養看護 | 須藤 ゆき子 | |
| | 居宅介護 | 鈴木 容子 | |
| | 居宅介護 | 吉川 朋子 | |
| | 事務センター | 細尾 直美 | |
| | 事務センター | 市川 真佐子 | |
| 5年 | 生活支援 | 平田 ちず子 | |
| | 生活支援 | 山藤 佳子 | |
| | 生活支援 | 武藤 友二 | |
| 5年 | 生活支援 | 内田 富美子 | |
| | 生活支援 | 石川 尚子 | |

| 所属 | 表彰名 | 部署 | 氏名 |
|------|------|--------|--------|
| 小川の里 | 10年 | 特養介護 | 磯村 昭子 |
| | | 特養介護 | 岸本 侑香 |
| | | 特養介護 | 長野 五子 |
| | | 特養介護 | 青木 正子 |
| | | 特養看護 | 大竹 三和 |
| | 5年 | 特養看護 | 白石 ひとみ |
| | | 田苑春風 | 井上 法子 |
| | | 総務 | 大屋 系り子 |
| | | 調理 | 三浦 ひかり |
| | | 特養介護 | 新里 ヨシ子 |
| 5年 | 特養介護 | 永井 美穂 | |
| | 特養介護 | 熊谷 真由美 | |
| | 特養介護 | 井澤 麻衣奈 | |
| | 特養介護 | 城山 京子 | |
| | 特養介護 | 大倉 日登美 | |
| 5年 | 特養介護 | 坂井 博美 | |
| | 特養介護 | 大嶋 あや子 | |

永年勤続表彰 第1号 25年表彰者 水谷 末子さん



25年間愛知慈恵会に勤めさせていただきありがとうございます。
残された時間ファミリーの笑顔がたくさん生まれるような仕事をしていきたいと思っています。職を退くその日まで今までと同様によりしくお願いします。

デイサービス便り vol.10

～身体にいい事掲示板～



静養室ではホットバット、メドマー、干渉波の電気を各10分程行っています。痛みや足の浮腫みの軽減を行っています。
常時ナースがいることもあり、身体に対する相談が多く、今回掲示板を設けました。悩み事を書く欄、紹介する欄と分けて行っています。
今回は便秘に効くツボを紹介しています。
ご利用者からは「自宅で行いたい、書いてある用紙が欲しい」との声があり、作成し配布する事にしました。今後もご利用者が元気になる掲示板を作っていきます。

旧正月飾り



旧暦の正月に合わせ、地域住民の方々から旧正月飾りを作ってくれました。根羽村に昔から伝わる風習で、繭玉や餅花飾りを飾り、豊作・無病息災・家内安全を祈願します。今はほとんど行われていませんが、「なごみ」のある高橋地区では、今も行われています。
「なごみ」の玄関ロビーに設置された飾りを前に、ご利用者1人ひとり昔を思い出し、話に花が咲いていました。

郷土の味を堪能



毎月開催している料理教室。今月は、なじみの味噌味「五平餅」をご利用者みんなで作りしました。炊きたてのご飯をつぶした後は、棒にさして形を整えます。味噌をつけて香ばしく焼けた香りは何ともいえず、いつも少食のご利用者も「べろり」と平らげられました。子どもの頃、おやつに作られたご利用者もたくさんいらしたようで、思い出話に花が咲き「元気いっぱい、お腹いっぱい」の一日でした。

☆新たな試み☆



平成29年1月23日より認知症予防の一環として昔を思い出し、懐かしめるようにノートを活用した「回想ノート」を導入し当時の記憶を蘇り、書く作業を行っています。
最初は表紙作りを、続いて自分の歴史「自分史」を作成。
ご家族の話や子どものころの事など、話しに華を咲かせながらえんぴつを走らせています。
さまざまな思いが詰まった自分だけの一冊のノートを作って、色々な所に行く楽しみを見つけていただけたらと、スタッフ一同取り組んでおります。
“素敵なノート”が出来ますように…。

スタッフ ON と OFF 私たち、仕事も遊びも全力です！

地域密着型特別養護老人ホーム 風の苑マグノリア 担当 梶浦久史

ONの私



ON

マグノリアの2階フロアに勤務しています。ファミリーの笑顔を見るのがとても嬉しくつついファミリーの前で余興をしています。日々ファミリーが快適に過ごせるよう励んでいます。

OFFの私



OFF

仕事終わりにいきつけの居酒屋によって1杯ひっかけ自宅へ帰るのが楽しみです。いまの時期だと、熱燗とおでんを注文しています。おでんにはつけるのはからし派？それとも味噌派？私は断然味噌派です。

恒例!!出張回転寿司



3月2日(木)に毎年恒例の出張回転寿司を行いました。毎年桃の節句の時期に合わせて出張回転寿司を依頼し、食堂にて特設の回転寿司店をオープンしています。一人8皿と限定していますが、新鮮なネタを前に目を輝かせ、いつもは少食の方でもこの日はお皿がたくさん重なりました。いつもファミリーには大変好評で、今年も笑顔と活気に溢れた行事となりました。



～職員と楽しく～



この長い廊下、歩いてくださいと言わんばかりに構えています。職員や柔道整復師の先生と色々話をしながら、ご利用者同士で、あるいは黙々と一人で歩行練習をされています。「動かん動けんようになってしまふで」とよく耳にする会話です。

おやつレクリエーションにて恵方巻き作り。卵シートを海苔の代わりにして、くるりと一巻き。「上手に巻けたあ」「ご飯が多すぎたあ」あちこちで声が飛び交いました。

いまカローリングブームが来ています!



昨年11月から安城カローリングクラブの皆さんとカローリングに取り組んでいます。カローリングってご存知ですか?氷上スポーツのカーリングを手軽にしてどこでも楽しめるスポーツです。ジェットローラーを直径90cmのポイントゾーンに向けて転がし得点を競います。車椅子の方でも膝の痛い方でも、座ったまま誰でもできます。応援している人もドキドキしながら楽しむことができます。静かにカローリングブーム到来中です!