

私たちからあなたへ

No.36

平成30年6月 発行

ふきのとう

社会福祉法人 相双記念会
障害者支援施設
ふきのとう苑

福島県相馬市富沢字松道19
TEL 0244-35-3090
FAX 0244-35-1171
MAIL: info@fukinotouen.jp
編集責任者 広報委員会



職員紹介



正職員になりました



介護部 小野 加代

四月より正職員になりました小野加代です。

ふきのとう苑に就職して二年が経ちました。まだまだ不慣れなところも沢山ありますが、利用者様の為に一生懸命、頑張っています。これからも宜しくお願い致します。

新人職員の挨拶



介護部 小野 汐里

四月より入職しました小野汐里です。

三月に専門学校を卒業し、このふきのとう苑に就職して一ヶ月が経ちました。初めての事ばかりでなかなか慣れないことが多いですが、先輩職員の方々のご指導の下、一日も早く業務に慣れ、専門学校で学んだ知識も生かし、頑張っています。

また、利用者様の支えになり、どんな時も明るく元気に笑顔で接し、毎日が楽しく過ごせるよう、支援していきたいです。まだまだ未熟ではありますが、これからもご指導の程よろしくお願いいたします。

これからも精一杯、頑張りたいと思います!!



看護部 鈴木裕美子

看護師の鈴木裕美子です。四月よりお世話になっております。

施設勤務は初めてで戸惑いの毎日ですが、一日も早く、利用者様方に安心して頂けるように心掛けて行きたいと思えます。

至らない点が多くあり、迷惑を掛けることもあるかと思えますが、宜しくお願いいたします。



看護部 稲葉奈美子

五月からふきのとう苑に入職しました、看護師の稲葉奈美子です。

利用者様や先輩職員の方々が温かく迎えて下さり、御指導頂いており大変感謝しています。一日でも早く業務に慣れ、皆様のお役に立てるよう、明るく務めて行きたいと思えます。

至らぬ点があるかと思えますが、宜しくお願いいたします。

東西南北

家族会

「薫風香る五月、桜の花が咲きそして散りました……。」五十年も前の頃上京して入社した企業の上司が酒席で語った挨拶の切り出しです。当時でもキザに聞こえたものでしたが、思えば何ともお洒落で味のある口上であったと半世紀経った今でも懐かしく思い出されてなりません。

時流れ今年も春がやって来ました。桜前線が日本列島を駆け巡り、あつと云う間に葉桜となり、まさしく薫風香る初夏を迎えました。家族後援会の皆様、ふきのとう苑全職員の皆様にはご健勝のことと拝察申し上げます。

初夏と云えば、ふきのとう苑に於いては恒例の「花植え」の時節。利用者の方々に待ちに待っての六月九日がもうすぐやって来ますね。いつもの事ですが行事委員会の皆様にはお忙しい中、入念な準備をしていただき家族後援会の一員として本当に有難く心から感謝を申し上げる次第です。

さて今回も小生の拙い趣味ではありますが、Y新聞で入選した短歌の一部を披露させていただきます。ご笑覧下さい。

記

除染隊のミーティングする校門を

花束抱きて去る先生あり

避難指示解除に鼓戻れども

打ち手帰らぬ山木屋太鼓

花見山ふと道すがら目をやれば

亡母の愛でたる丹頂草見ゆ

阿部渚父 阿部正明

委員会紹介

機能訓練委員会



簡単なストレッチ編

肩のストレッチ

- 1 両手を万歳したあと、片方の手でもう片方のヒジを持ちます。
- 2 背中が丸まったり、カラダが横に倒れないように注意をしながら揃んだ方に手を軽く引きます。
- 3 肩に力が入らないように注意しながら自然な呼吸で姿勢を保ち、左右20秒を目安におこなひましょう。



〈機能訓練委員会とは〉

利用者様のニーズ（希望）を踏まえ、残存能力を活かした日常生活の維持や現状の能力で安全に楽しく生活を送ること（生活の質の向上）を目的にサービスを提供しています。個別リハビリ、生活リハビリを通して、利用者様の身体状態を把握しリハビリ計画書を作成し、実施しております。
機能訓練委員会 愛澤 秀和

腕のストレッチ

- 1 腕の外側の筋を伸ばす運動です。
- 2 ストレッチする方の手のひらを下にして腕をカラダの前に上げます。
- 3 反対の手で指を持ち、手のひらが自分の方向に倒すように倒して伸ばしましょう。
- 4 腕の内側の筋を伸ばす運動です。
- 5 ストレッチする方の手のひらを上にして腕をカラダの前に上げます。
- 6 反対の手で指を持ち、手のひらを反らして指が下にくるように伸ばしましょう。



職員メンタルケア対策委員会



皆さん、「こころ」も「からだ」もお元気ですか。委員会の活動をご紹介します。

- 【活動方針】 職員の皆様が心身共に健康で安心して継続的に働くための環境づくりをする。
- 【活動内容】 ①自分のストレスに気づき、対応するための方法を理解し、ストレスを軽減。
②アンケートと健康相談・相談箱を基に、より細やかな相談へつなぐ。
- 【活動の一例を紹介】 ここで、ストレスチェックをしてみましょう。

『あなたのストレスは何型？』

イライラ型 内面の葛藤がストレートに感情表現に現れるタイプ

- 落ち着きがなくじっとしてられない
- 常に緊張している
- 少しのことでかっとなりやすい

ゆううつ型 自己否定感が強く、自分に自信が持てないタイプ

- 誰かといても孤独感がある
- 何をしていても楽しくない
- 物事が決断できない

体調不良型 慢性的なストレスが痛みなどの症状として現れるタイプ

- 首や肩がひどくこる
- 頭痛がする
- 夜眠れない、眠りが浅い

何型でしたか。ストレス別の対処法です。

対処法

イライラ型 のあなた

- 即効性のあるストレス発散法をすることが良いでしょう。
- ☑ 思いっきり体を動かす。雑誌を破る。
 - ☑ スポーツ観戦で盛り上がるなど

ゆううつ型 のあなた

- 自分を静かに見つめられる時間を作ってみましょう。
- ☑ 自分にプレゼントをする。自然の中ですごす。ペットと過ごす。

体調不良型 のあなた

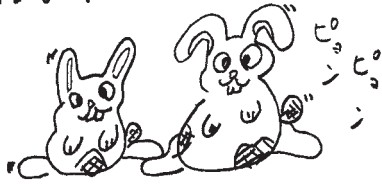
- 心とからだをゆったりさせることがポイントです。
- ☑ お風呂にゆったり入る。良く眠る。痛い、つらい部分を温める。
- 職員メンタルケア委員会 宮田 恵子

「ふきのとう苑に珍来客有り」

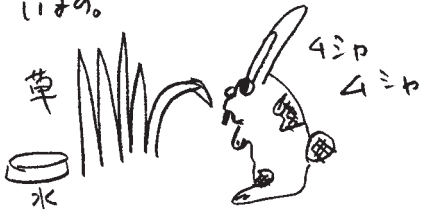
じゃんや日記 vol
「ふきのとう苑に珍来客有り」



①ある日の朝、ふきのとう苑に不思議な来客が訪れました。それは何と、うさぎの親子!



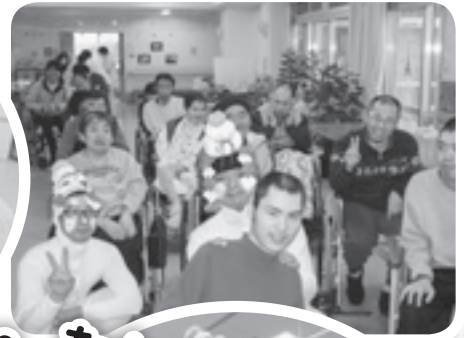
②彼らは何コールテンワーク前、あらわにふきのとう苑の中庭に住みついていす。



③ところが、コールテンワークが終わると同時にうさぎの親子は巣を消してしまいました。



④コールテンワークの旅行にでも来たのかな?



ぺったん

1月
餅つき



ぺったん



2月
豆まき



オニさんと
ハイ・チーズ



3月 スポーツ大会

僕一番!!



4月 花見



桜の下で
ツーショット

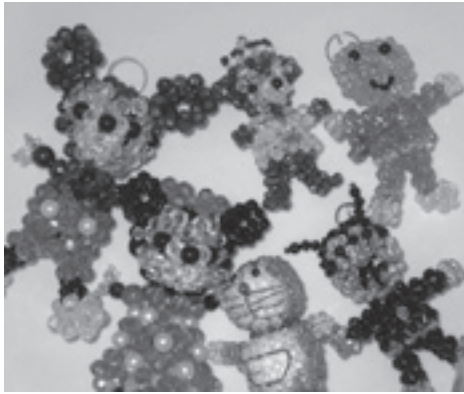
利用者さん紹介

職員佐藤(久)さんと佐藤友一様との対談を紹介します。

🎤四月から入所されて宛には慣れましたか？

😊一カ月が経ちだいぶ慣れました。

🎤今、熱心にされている趣味は何ですか？
😊ビーズ作りです。



🎤どういふのを作っていますか？

😊動物やキャラクターを作っています。パンドン、ペンギン、かめ、ドラえもん、ピカチュウ、くまモン !!



😊可愛い(笑)

🎤今、模索中で色々作りたいと思っています。
😊また作ったら見せて下さい。楽しみにしています。たくさん話して頂きありがとうございます。

職員井上さんと齋藤きよみ様との対談を紹介します。

🎤きよみさん、入所して九か月が経ちましたね。
😊シヨートステイも利用されていたのもあり、利用者様と仲良く楽しく生活されていいですね。

😊皆さんに面倒みてもらっています。

🎤これから何かしたいことはありますか？
😊趣味を生かして個展とか…

😊いいですね！応援しています。
😊絵を描く・音楽



🎤を聴く・唄をうたう等、多趣味なんです。えへへ。歌は下手だけれどね。これからもどうぞよろしくお願ひします。
😊貴重な時間有難うございました。

こんにちは 給食室です



皆様こんにちは。施設では毎月第三水曜日に選択メニューを実施しています。麺類やデザート、お弁当など様々な物を提供しています。今回は四月十八日に提供した食事を紹介したいと思います。

- ☆四月選択メニュー☆
- メニュー①エビ天ぷら弁当
- メニュー②エビピラフ

どちらもとても好評でした。利用者様からのリクエストも受け付けていますのでお気軽に栄養士までお願いします。





こんにちは、通所です

生活介護事業(通所)の
活動内容を紹介します。



通所行事

満開の 桜の下で



苗植

みんなでナスとピーマンの苗を
植えました



ババ抜き トランプ



ババは誰が持っ
てるのか？



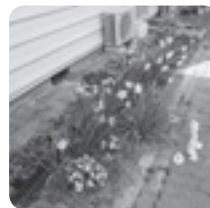
グループホームふきのとう



お花と太陽の季節になりました。グループホームの園内には、チューリップやマーガレット、赤や紫のパンジーの花が満開です。特性ある利用者様の人生に、素敵な「世界に一つだけの花」を咲かせてあげたいと職員一同切に願っています。

4月行事で新地城址へチューリップを観に行ってきました。あいにくの曇り空でしたが、翌日の「チューリップ祭り」を控え色とりどりのチューリップたちが大歓迎してくれました。私たちも、チューリップのように「出会った人を和ませられる女性になりたい」とみんな心で願いました。

「わくわくランド」も見学しました。体験コーナーでは、自分万華鏡が人気でした。一番人気は、動物の鳴き声滑り台でした。みんな、子供に返ってとても楽しい時間を過ごしました。



お誕生日おめでとう

2月



3月



4月



あとがき

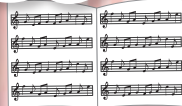
本年度も広報委員会のメンバーの半数が入れ替わってスタートいたしました。この広報紙が苑からのお便り発信として、皆様に施設の様子を伝えられるように取り組んでいます。一人でも多くの皆様に共感して頂き、愛読していただける紙面つくりを努めていきたいと思います。

広報委員会一同

5/15

東日本大震災の復興支援

服部 譲二さん ミニコンサート



川柳

寝ぼけ目に
緑飛び込む
初夏の朝
待ちきれず
十日前 漬けた梅酒が

(船山 孝二)

