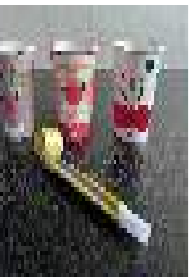


長生苑ネットワーク

今年も、はや一か月が経ちました。長生苑の昨年はコロナに始まり、コロナに終わると言える一年だったと思います。いろいろな情報が行きかう中、人の健康を守る最善を職員が考え、話し合い、出来ることから行動する中で、施設単位の力ではどうすることも出来ないことが沢山ありました。行政、地域の医療機関、福祉関係機関、もちろん本人様から家族様までいろいろな人の支援と理解を得ることで乗り越えられたと考えていますし、『連携』という名の助け合いと感じました。本当にありがたいとございます。そんな猛威を振るっていたコロナウイルスも五月には『五類』のインフルエンザと同じ位置づけになる方針がでています。二〇二〇年一月に国内で



感染が確認されてから三年を経る中で、新たに『ZOOM』を活用した働き方改革など、いろいろな変化が起きました。なんとか順応し、今ではそれが『普通』となつて社会が動いています。長生苑としても必要な変化を見極めて適応し、少しでも地域のお役に立てたらと思っております。少しまでもなことを書いてたたくしですが、一月末の大寒波によって凍結した路面をワクワクしながら通勤していたら盛大に転倒し足を捻挫してしまいました。今年一年は『調子に乗らない！』を胸に刻んで、今年残り十一か月を歩んでいきますので、どうぞ宜しくお願い致します。事務長 間 研二



街並みがクリスマスのイルミネーションで輝きだした十一月下旬、ご入所者様と一緒に折り紙でクリスマスツリーを作り、飾り付けをしました。『あ、あの時撮った写真がこんなきれいになるなんて！』『うれしいわあ』と喜ばれ大事に部屋に飾ってくれる方もいました。今後職員が密かに秘めている隠し芸や仮装等、様々な催しを開催したいと思います。介護 金村 アユ子



『ありがとう』

『新年の』挨拶』

『冬バテってなに？』夏に起こる『夏バテ』と同様に、冬に起こる数々の体調不良のことを『冬バテ』というそうです。頭痛や倦怠感、肩こり、意欲低下など夏バテと似た症状を引き起こします。身体と心のどちらか、あるいは心身両方に異変を感じるのが冬バテの特徴といわれています。冬の体調不良の原因として寒暖差が関係しているといわれています。寒暖差は自律神経の乱れを引き起こし、体のいたるところに不調をきたします。気温が一気に下がると、自律神経が正常に機能しなくなることもあり、これが冬バテの原因と考えられています。さらに寒暖差以外にも、クリスマスや忘年会、お正月などの『イベント』による蓄積した疲労も体調不良の原因の一つと考えられています。効果的な対策として、

- 一、体を温める、冷やさない（血行不良を防ぐ）。三十八度から四十度のお湯にゆっくりつかう。外出時は手袋やマフラー、ネックウォーマーで防寒対策を行う。
 - 二、適度な運動を心がける。ラジオ体操やストレッチなど、体をほぐす運動で意識的に体を動かす。
 - 三、バランスの整った食事を摂る。体を温める作用のある食材を摂る（根菜類、生姜、ニンニク）。寝る前にホットミルクを飲むなど。
 - 四、生活リズムを規則正しくする。早寝早起きで体調を整える（自律神経を整えるには睡眠の役割が重要である）。起床時に日光を浴びるのも効果的で、セロトニンが活性化され、体内リズムが整い夜はぐっすり眠りにつくことができます。
- 今冬はコロナに加え、インフルエンザも流行しています。規則正しい生活を心がけ自律神経を整え、適切な体調管理を行い、元気に春を迎えましょう！
看護 近藤 時枝

『冬バテに気を付けましょう』

『施設のおいしいメニュー』



- 令和五年元旦 特別食
- ・赤飯 ・数の子
- ・魚の西京焼き
- ・一口にしん昆布巻
- ・桃ゼリー
- ・吸い物
- 他

『新年最初のお食事です』

『入所・短期入所・通所 利用状況について』

ただいま入所・短期入所・通所の各サービスにおきましては、速やかにご案内できる状態となっております！
通所リハビリテーション（デイケア）につきましては、無料体験を受付中です。その機会がございましたらぜひ以下の担当者まで、お気軽にお問い合わせください。長生苑ホームページにつきましても、ご参照願います。

- 入所・短期入所担当 支援相談員 関・南地
- 通所リハビリテーション（デイケア）担当 住岡・清水

編集後記 今年の恵方は『南南東』です。節分の日には恵方巻きを食べて、福を招き入れたいですね♪（A）
発行 医療法人西浦会
介護老人保健施設 長生苑
Tel 06・6908・7770

ホームページアドレス
<http://www.cyoseien.jp>

『クリスマス会開催』

『子供の時遊んだわ』と懐かしんでおられました。ゲームを楽しんだあと、事前に撮った写真入りの花束カードをプレゼントすると『あの時撮った写真がこんなきれいななんて！』『うれしいわあ』と喜ばれ大事に部屋に飾ってくれる方もいました。今後職員が密かに秘めている隠し芸や仮装等、様々な催しを開催したいと思います。介護 金村 アユ子

新年あけましておめでとう
 ございます。本年も宜しく
 お願い申し上げます。
 私が長生苑で勤務させて頂
 いてから月日が経つのは早
 く、三年経ちました。
 以前は照明器具の工場で六
 年程、営業事務として勤務
 していましたが、思い切っ
 て転職し、全く異業種であ
 る介護の世界へ飛び込みま
 した。
 事前に介護の初任者研修を
 受けて、長生苑へ就職しま
 した。しかし当初は、実際
 に現場で働くと、勉強して
 いた事とのギャップに驚き
 マニュアル通りには行かな
 いことが多々ありました。
 それでも、三年勤めてこれ
 たのは周りのサポートのお
 かげだと思っております。
 職場の同僚、先輩方に色々
 とご指導いただき、またご
 入所者様からの『ありがと
 う』の一言で、さらにやり
 がいを感じました。
 本当に感謝しております。
 そして今年、国家資格でも
 ある介護福祉士の試験を受



『介護福祉士試験に向けて』



けることができました。
 試験は一月二十九日が試験に
 なります。
 今、僕がこの記事を作成して
 いるのは元日になりますので
 一か月切っております。
 現在、試験に向けて勉強して
 いますが、試験に向けての勉
 強は高校生の時が最後で、お
 よそ十年近く勉強から遠のい
 ていました。
 勉強の仕方あまりわからな
 いのでひたすら、参考書
 と過去問を解き続けていま
 す。
 無事に合格できるように試験
 当日まで勉強を続けていきま
 すので、皆様応援よろしくお
 願いします。(笑)

介護 北斗 アトム



日ごとに寒さが増す今日この頃
 、皆様にはお健やかに新年を迎
 えられ、何よりとお喜び申し上
 げます。
 春うつらかな季節も待ち遠しく
 もありますが、今年の干支は「
 卯年」私、年女でございます。
 また、私事ではございますが、
 孫娘がこの度、成人式を迎えま
 した。
 この機会に知り得たことがあり
 ます。
 明治時代から今日まで百四十年
 間、成年年齢は二十歳と民法で
 定められていました。
 これが二〇二二年四月一日より
 改正され、成年年齢が二十歳か
 ら十八歳に変わりました。
 これに従い、もう一人の孫娘が
 十八歳で、来年には成人式を迎
 えることとなります。
 そしていつか、そう遠くない未
 来にひ孫の顔を見られる日が訪
 れ、世代交代、時代の移ろいを
 垣間見ることとなるでしょう。
 先頃、サッカー日本代表監督で
 ある森保氏の采配も加わり、世
 間はW杯で賑わっていました
 が、氏の【世代交代ではなく世
 代交流だ】という発言が、ある



『祝 新成人』



記事で紹介されておりました。
 要約すると、他者に無関心でい
 ることの方が恐いことであり、
 個の力、人となつがる力、いわ
 ゆる『総合力』が大切であるこ
 のことでした。
 この総合力で成人を迎えられた
 方々には前途を明るくものに
 できるようエールを送ります。
 私も総合力を活かし、今後の人
 生を綴っていかうと思っております。
 介護 佐藤 綾子



『二人の孫娘です。新成人おめでとうー！』

『苑で初詣ができるようになりました』

昨今のコロナウイルス感染症
 予防対策による外出制限や
 自粛などで、ご入所者様は
 もとより、デイケアご利用
 者様につきましても神社に
 足を運んでお参りをするこ
 とが難しい方が多いのではな
 いか、と以前から気になっ
 ていました。
 そのため当苑では、正月に
 手作りの鳥居を館内に設置
 し、初詣をしていただく企
 画を考え、少しずつ準備を
 進めていきました。
 鳥居の制作には当苑の運転
 手をはじめ、一部のデイケ
 アご利用者様にも協力して
 いただきました。



そして完成した鳥居の全体
 の高さは百六十センチ程度
 のサイズとなりました。
 これは車椅子に乗りした状

態や、立って横に並んで写
 真を撮ることを想定し、そ
 れらにちょうどいい高さにな
 っております。
 しかしながら、昨年末から
 年初にかけて、当苑は再度
 のコロナウイルス感染症に
 見舞われてしまいました。
 このため、残念ながらご入
 所者様やデイケアご利用者
 様に、完成した鳥居をお正
 月に見ていただく事は叶い
 ませんでした。
 職員一丸となって感染拡大
 防止対策に奔走し、現在は
 ようやく終息を迎えること
 ができました。
 今後は改めて皆様にお参り
 している姿をお写真に収め
 て、ご覧いただけるように
 したいと思っております。
 リハビリ 岡 皆美



『年賀状レクリエーション』



みなさんのお家には年賀状は
 届きましたでしょうか？
 年賀状は、お世話になった方
 に一年の感謝を気持ちを伝え
 る日本の古き良き伝統ですが
 実は準備が大変ということ
 【本当はやめたい風習】の一
 位に選ばれているそうです。
 私も昔はたくさん年賀状を出
 していましたが、年々出す枚
 数が減っています。
 でもお正月に年賀状が届き、
 自分への言葉が添えられてい
 たらうれしいですね。
 コロナ過で、ご入所者様は家
 族に会うことも難しい状況で
 す。
 そこで、皆さんに年賀状を書
 いて頂くことにしました。
 今年の干支『卯（うさぎ）』
 は穏やかで温厚な性質である
 ことから「家内安全」その飛躍す
 る姿から「飛躍」向上」を象徴す
 るものとして親しまれてきた
 そうです。
 他にも植物の成長という意味
 もあり、新しいことに挑戦す
 るのに最適な年といわれてい
 ます。
 ということで卯のイラストが



『☆Happy new year☆』

印字された年賀状を用意しまし
 た。
 ご入所者様は書きながら、『年
 賀状届いたらびっくりするやろ
 な！？』
 『息子には世話になったんや。
 年賀状ぐらい書かなあかんあ
 』『会いたいわって書いたら仕事
 やし迷惑かなあ？』
 とそれぞれが家族のことを考え
 ながら、感謝の気持ちと新年の
 慶びを相手に伝えたいという思
 いで、書かれている様子でし
 た。
 ご家族様にも喜んで頂けると幸
 いです。 介護 相中 理恵子