

# 慈苑

第 2 0 1 号



## ～五月晴れに鯉のぼり～

毎年、端午の節句になると慈苑の苑庭をたくさんのかいが泳ぎます。  
男の子の成長を祝って飾られる鯉のぼりには、「健やかな成長と立身出世を願う意味」  
が込められているそうです。

### ●理念● ~生命に光を~

健やかに老いることは全ての人の願いであります。不本意にも人に手を借りなければ生きられなくなったりとき、その想いは切なるものがあります。

私たちは、利用者に快適な生活環境と心温まる介護サービスを提供し、そして励まし元気付け、共に生きる努力をします。

事業の経営に当たっては、地域社会と連携し老人福祉の向上に貢献することを使命とし、公共性、公益性、職務の専門性を向上させ、以って法人の永続発展に努力します。

＜令和4年5月1日発行＞

社会福祉法人 恵心会 特別養護老人ホーム 慈苑

〒027-0041 宮古市西ヶ丘四丁目53番地8

TEL 0193-62-7496 FAX 0193 (64) 3934

HP <http://www.jien.jp>



# 「感謝」

社会福祉法人恵心会  
特別養護老人ホーム 慈苑  
施設長 本田 泰三



春の季節を感じるように、気温が上昇し始め活動しやすい季節となりました。この時季は、季節の変わり目ということもあり、体調を崩しやすい時季でもあります。体調管理に気を配り「しっかり食べて・しっかり睡眠・適度な運動」のもと過ごして頂きたいと思います。

令和4年度の新しい年度を迎えました。今年慈苑は開設47年を迎えます。そして、ここ西ヶ丘地区に新築移転してからは14年目を迎えようとしています。これも入居者様・家族様、そして関係機関や地域住民の多く方々のご理解やご協力があってのことと強く感じており感謝申し上げます。これから、少子高齢化が時代の流れとともに進む一方、社会情勢が目まぐるしく変化することが予想されます。私たちは、いち早く新しい情報を察知し、柔軟に対応できるよう努めて参ります。今後ともよろしくお願ひします。

さて、新型コロナウイルス感染症が2020年1月15日に日本で初めて確認されてから2年以上の月日が経ちました。新型コロナウイルス感染症の影響が今もなお続いている、不安を抱えながらの生活ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。そして、家族様には移動制限や面会を禁止する等の措置を講じさせて頂き、ご不便をおかけしておりますが、感染予防に対するご理解とご協力を賜りありがとうございます。当施設でも感染予防に向け職員に対し遵守事項を示しながら感染予防に対する意識を強く持ち日常生活を過ごすよう指示しております。引き続き、職員一人ひとりが今後の動向を注視しながら感染予防に努めて参ります。

今年も新型コロナウイルス感染症の影響で行事やレクリエーションなど全体でのイベントは昨年度に引き続き開催できずにいるところですが、日々の日常生活において個別ケアに力を注ぎ、当施設の法人理念である『生命に光を』を掲げ、「優しさ・安心・その人らしさ」を基本指針に全職員で取り組み、利用者の心身状態を把握した上、多職種間において情報共有し連携を図り支援するとともに、入居者様・家族様の意向に添った介護サービスが展開できるよう努力致します。

皆様にとって健康で、笑顔が絶えない日々が送れることを、心よりお祈り申し上げます。

## 3回目

### 入居者様の新型コロナワクチン接種を行いました

当施設内において、入居者様および職員を対象（希望者）に、2月17日、3月3日、3月17日の3回に分けて、『新型コロナウイルスワクチン』の集団接種を行いました。前回と同様に、ご家族への同意の確認や人員配置などを調整し、協力病院の医師や看護師、薬剤師の協力のもとスムーズに行う事が出来ました。



接種後、入居者様に重い副反応も見られず、皆様、穏やかに過ごされました。

## 慈苑 機能訓練について

入居者様の生活状況を把握し、本人様や家族様の希望を聞きながら身体機能、生活操作能力、拘縮予防などができるように支援させていただいています。

多職種のスタッフとも連携し相談しながら入居者様に合わせた目標を決めて、筋力訓練・姿勢保持のポジショニング・関節可動域訓練・歩行訓練などを行っています。

入居者様の日々の様子を確認し、コミュニケーションを取りながら信頼関係を築き、リハビリができるように心がけております。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 日常の風景

リビングでの余暇活動にて、パズルに取り組みました。ピースが細かいひらがなのパズルや、キャラクターのパズルに挑戦し、「なかなか難しいね」「入った」等入居者様同士、相談しながら取り組んでいました。完成すると達成感にあふれた笑顔が見られました。



# 胡桃・菖蒲ユニット

## ～今年は田代へお花見ドライブ～



桜も心も満開です！



# 春を満喫！ 藍茜ユニットお花見会

お天気の良い日はお花見日和♪

苑庭の桜もついに咲きました♪



外の風を感じながら、職員お手製  
のお団子をほおばいました♪



# Jien's キッチン

## アジと新たまねぎの南蛮漬け



### ●下ごしらえ

- ・アジは塩（分量外）をふって5分ほど置いて水気を拭き取ります。
- ・小麦粉と薄力粉は混ぜ合わせておきます。

- ①鍋に調味料を煮立て、ひと煮立ちした赤唐辛子を加えて火を止め、バットに移します。
- ②玉ねぎは薄切りにします。ピーマンとパプリカは縦半分に切って種を取り、5mm幅の細切りにします。
- ③アジはひと口大に切り、衣をまぶし、170℃の揚げ油に入れ、カラッと揚げたらすぐに①に漬けます。
- ④アジの上に②をのせ、アジの粗熱がとれたら全体を軽く混ぜます。冷蔵庫で30分～1時間ほど漬け込み、味をなじませたら出来上がりです。

★栄養について★アジは年間を通して流通していますが、5月から7月が最も脂がのっていて美味しい旬の時期。諸説ありますが、味が美味しいことから『あじ』と名付けられたと言われています。背が青い青魚の一種で、血液をサラサラにするDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が豊富なため、生活習慣病が気になる人にもおすすめ。また、栄養ドリンクにも配合されているタウリンが含まれており、疲労回復効果が期待できます。

## 梅雨バテを防ぎましょう！

もうすぐ梅雨の時期がやってきます。ジメジメ暑くて、雨が降るといつも落ち込み気味です。

温度も湿度も急に上がり始めると、体はそれに順応するのが大変で、疲れやすかったり、体がだるかったり、「梅雨バテ」と呼ばれる状態になることもあります。梅雨バテにならないためにも、次にご紹介する食品を積極的に摂りましょう！

①クエン酸：疲労の原因となる乳酸の生成を抑える働きがあり、疲労回復に効果があると言われています。

（梅干し、酢、レモンなどの柑橘類）



②ビタミンB1：自律神経の働きを整え、疲労回復に役立つ栄養素です。

（豚肉、鮭、うなぎ、玄米、大豆、落花生など）



③たんぱく質：免疫力を高めたりむくみの解消などにつながります。（肉、魚、卵、チーズ等の乳製品、豆類、大豆製品等）

④亜鉛：免疫力を高める働きがあります。（カキ、レバー、うなぎ、ほたて、アーモンドなど）



⑤カルシウム、カリウム：ストレスを和らげる助けになります。また、カリウムは食欲増進する働きがあり、むくみの改善にも役立ちます。カルシウム（牛乳、チーズ、干しエビ、海藻類、ごま等）カリウム（パセリ、しそ等、アボカド、豆類）



## 新人紹介

令和4年4月1日 4名の新人職員を迎えることになりました。新卒2名の挨拶を紹介します。

きっかわはるき

### 吉川陽喜(介護部)

四月から介護職員として勤めることになりました。介護という職業を選んだ経緯は、高校生の時、職業体験で行つた介護施設での体験があつたからです。私は元々介護にはあまり興味がありませんでした。しかし入居者様との会話や、身の回りのお世話をみて、とてもやりがいを感じました。そこから介護に興味を持ち介護の仕事に就きたいと思うようになりました。

私は何ひとつ知識のないまま、勤める事になりましたが、人一倍努力をして一つ一つ仕事を覚え、入居者様の要望に応えられるような介護士になりたいです。将来、介護福祉士の資格を取得し、社会に貢献出来るようになりたいと思つております。

今後、様々なところで関わることもあると思います。一つ一つ覚えていきますので、ご指導の程宜しくお願ひいたします。

とよまねみう

### 豊間根美海(介護部)

四月から桜花ユニットで勤務させて頂いております。今まで介護に関わったことはほぼなかつた為、不安でいっぱいでしたが、毎日優しく、時に厳しく先輩方に指導して頂いているため充実した日々を送ることが出来ています。桜花ユニットはとても個性豊かでいつも笑顔で迎えてくれる利用者様達ばかりで、毎日元気づけられています。私もこれから皆さんに負けないくらい積極的に利用者さんとコミュニケーションを取つて、良い関係作りをしていきたいと思います。また、業務においても、どんどん吸収し早く役に立てる人材になりたいです。

これからも慈苑の職員の一人としての自覚を持ち、親切であたたかいケアを身に着けていきたいと考えております。宜しくお願ひいたします。

## 編集後記

とても暖かく桜満開、気持ちよい

新生活のスタートとなりましたが、

相変わらず世の中はコロナ収束な

らず…。

慈苑でも行事など中止となつているので、早く落ち着いて今年こそは、行事が行えたら良いですね。

まだしばらくは感染者数も落ちかない状況にあると思いますが、明るい未来を信じてもうひと踏ん

張りましょう！！