

しょうふう

発行元：
社会福祉法人 紀伊松風苑
編集：
広報誌作成委員会
編集長：
総施設長 横山 マリコ
TEL 073-455-3676
FAX 073-455-5311

第 85 号
2023.8



アガパンサス

事務所玄関前

目次

- P1 表紙 松風苑植物マップ
- P2 ~ 3 しょうふう写真館
- P4 ~ 5 インターンシップ生・留学生歓迎式
- P6 頭の体操
- P7 医務室でーす／キッチン松風
- P8 ~ 9 すき間体操
- P10~11 デイサービスだより
- P12~13 そのべの丘だより
- P14 グループホームだよりなるたきのさと
- P15 グループホームだよりひだまりの家
- P16 行事予定 編集後記

社会福祉法人
紀伊松風苑

入職式

写真館 しょうふう



理事長より辞令授与



ピンクの桜の形に
クッキーを型ぬき
しています



パンケーキに
あんこと
桜クッキーを
そえて

茶屋 ホーホケキョー 訪逢花京



おいしいヨ



いちご狩りならぬお菓子狩り



お菓子取ったよ!

いちご狩り



これにしようか



うん。
これが
いいわ!

桜まつり

今年もきれいに
桜が咲きました



ベランダから桜を觀賞されています。

純喫茶へ ようこそ!

インドネシア
技能実習生の
アクバリマスター



アクバリ
亜来薔里と
読みます。



みなさん
とっても
いい笑顔
です!



ジュースの上に
乗っている
“花”は食べられる
そうですヨ



インターンシップ生・留学生～

インドネシアからの留学生



ディンダ アフィファ ソレハさん

研修について最初難しくて、日本語がまだわからないので不安になりました。それから、学校で勉強しながらの研修になるので疲れることもあります。でも、みなさんがやさしくたくさん教えてくれました。ですから、だんだん研修のことがわかってきました。今は、研修が疲れても楽しいです。

これからの目標は、日本語で上手くなることです。日本語能力試験のN3、N2を合格したい。それで介護福祉士の国家試験の証明書を取るつもりです。その目標のため、熱心に勉強し介護士になって10年くらい日本で住みたいです。



ディタ アグネスさん

介護の研修は私にとって大きな挑戦です。疲れていても笑顔でお年寄りや同僚に親切にしなければなりません。

学校から帰るとお年寄りに会いたいので、すぐに研修に行きます。そのお年寄りと接しているとインドネシアの両親を思い出します。お年寄りやその家族、私の周りの人々に心からお世話をしなければならないので、先輩介護士について真剣に学ばなければいけないと思います。

私が育った地域には、病院が一つしかなく、サービスも悪かったので将来、病院や学校を建て、職場で学んだ知識を生かしたいと思います。

介護福祉士

令和元年に来日したベトナム人留学生のグエンティハトゥさんとファムティフェンチャンさんは、介護福祉士の試験に合格し、今年4月より当苑で介護福祉士として働いています。



グエン ティ ハトゥさん

4月から介護福祉士として働きだし、一人で住むことに段々慣れてきています。でも、寂しい時は、友達と一緒に遊んだり、ベトナムの家族とインターネットで話をしています。

介護の仕事は役に立ちます。職場のみなさんはとても熱心でいつも明るくとても楽しいです。

これからの目標は、パソコンを使えるように勉強したり、担当の利用者さんとの接し方を学んだり、痰吸引の資格を取ったりと介護技術を磨き、日本で現在の仕事を長く続けたいと思っています。



ファム ティ フェン チャンさん

4月から職員になり、寮を出て一人暮らしを始め毎日が楽しいです。

仕事量も多くなり慣れないこともありますが、利用者様の気持ちを理解し、寄り添える介護福祉士になりたいです。

また、お金を貯めて旅行にも行きたいです。

～ベトナム・インドネシアからの

インドネシアより留学生を令和4年11月と令和5年1月に、ベトナムよりインターンシップ生を令和5年4月に迎え入れ、令和5年6月7日に4人の歓迎式を行いました。



ベトナムからのインターンシップ生



グエン チャン アイ ミー さん

日本に来て一ヶ月が経ちました。初めての留学生活は、家族や友達と離れて寂しさもありましたが、今では新しい環境に適応しました。

私は、現在の仕事にとっても満足しています。言葉の違いはありますが、皆さんとても熱心に説明してくれ思いやりがあり、私を助けてくれます。

徐々に仕事にも慣れてきたので、与えられた仕事を全力でこなしていきたいと思っています。これから、日本語を上達させて、もっと人と話せるようになりたいです。



グエン ティ キム トウイ さん

介護の仕事は大変で、お年寄りの人の世話をするには体力と精神力がいりますが、直接人の役に立つ介護の仕事に携わりたいと考えています。なので、いくら大変でも頑張ります。

また、特定技能試験を合格し、ベトナム帰って大学を卒業する予定です。機会があれば、日本に戻って仕事をしたいです。

インターンシップとは・・・

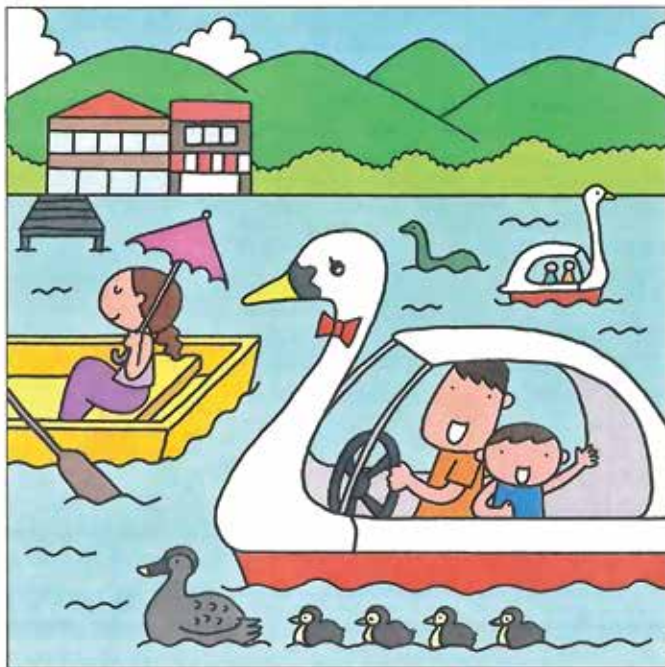
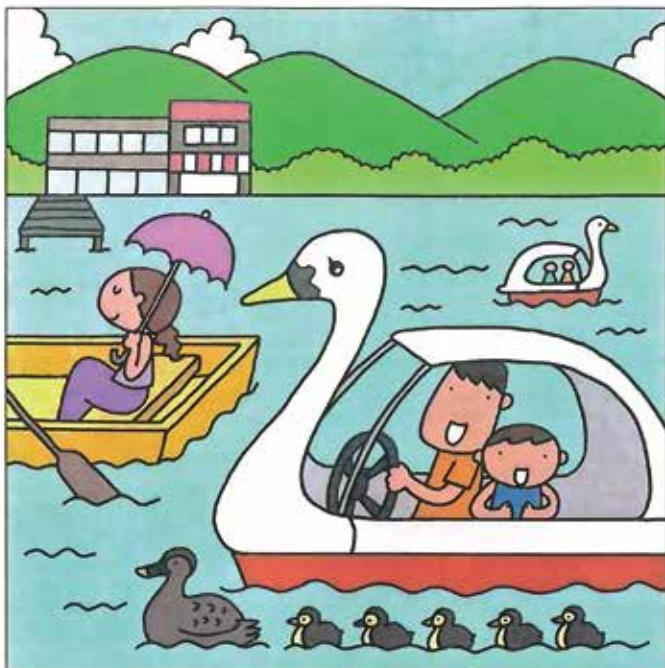
教育課程の一環として行われ、外国の大学生が日本企業などで一定期間の就業体験をする制度であり、外国の大学の単位取得の対象となります。

学生が就業前にある一定の期間、企業などで「就業体験」をすることです。



頭の体操

まちがいさがし



スワンボート

足でペダルをこぐことで、池の上を進むスワンボート。井の頭公園のスワンボートにはオスとメスがおり、見分け方は睫毛が長いのがメス。眉毛が描いてあるのがオス。



骨粗鬆症



看護師

若槻 三華

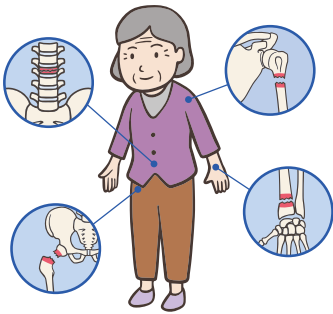
骨粗鬆症とは、骨の強度が低下して
もろくなり、骨折しやすくなる病気で
す。

骨の強度が低下する主な要因として
は、女性ホルモンであるエストロゲン
の欠乏、加齢、運動不足などの生活習
慣が考えられます。骨粗鬆症は自覚症
状がほとんどありません。一番問題と
なるのは、転倒やくしゃみなどのわず
かな衝撃でも骨折しやすくなること
です。

年齢が上がるとともに、折れやすくなる骨は①背中や腰 ②腕の付け根
③手首周辺 ④太ももの付け根の四ヶ
所です。

背中や腰の骨は持ち物を持ち上げた
り体をねじったりした時に、腕や手首
太ももの付け根の骨は家の中や道路上
で転んだ時などにそれぞれ骨折が生じ
やすくなります。

骨粗鬆症の予防には、バランスの良
い食事と適度な運動が効果的です。食
事は牛乳などに多く含まれるカルシ
ウムや魚に豊富に含まれるビタミンD、
納豆や海藻などに含まれるビタミンK、
その他にリンやマグネシウムなどを積
極的に摂るとよいでしょう。適量のた
んぱく質も大切です。木陰で30分位の
日光浴をすることでカルシウムの吸収
が良くなり体内にビタミンDが増えま
す。毎日の散歩や軽い運動は背中や膝
をよく伸ばし、足の筋肉を強くします
ので転倒を防ぐのにも効果的です。喫
煙や過度な飲酒は骨粗鬆症の危険因子
となるため控えましょう。



枝

豆



調理員

関 小百合

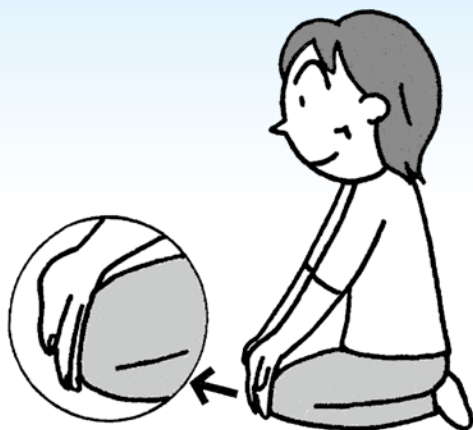
枝豆とは成長途中の大豆を未熟なうちに収穫したもの
です。

枝豆は「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様、カラダを作
るものになるたんぱく質や野菜類に多く含まれる栄養素
で、食べたものをエネルギーに変え、疲労回復・夏バテ
防止をサポートしてくれるビタミンB1・B2や皮膚や
粘膜を健康に保つ働きがあるビタミンC、余分な塩分を
体外に排出する働きのあるカリウムなどを含み、豆と野
菜両方の栄養素をまとめて摂れる優れたものです。

枝豆といえば茹でて食べるのが一般的ですが、枝豆に
含まれるビタミンやカリウムは水溶性なので、煮たり茹
でたりするとせっかくの栄養素が水に溶けだしてしま
います。また栄養面だけでなく、茹でるとうまみ成分も減っ
てしまうので、枝豆をそのまま食べるのもおすすめです。
さや付きのまま焼いて食べると焼くことで甘みが増し、
冷めても芳ばしさがよいアクセントになりおいしく食べ
られます。

その他にもご飯に入れたり、サラダやかき揚げなどと
さまざまなメニューで活躍する枝豆。暑い夏を乗り切るた
めにぜひ枝豆を毎日の食事に取り入れてくださいな。

- ③ 床に座り、両手の甲がひざにあたるようにしながら、指先を床につけ、息を吐きながら手首を向こう側に倒していく。



POINT

- ・肩に力が入らないように、息を吐きながらおこないましょう。
- ・どの体操も、手首の曲げすぎ、^そ反らしすぎに注意し、気持ちが良いと思うところで止めましょう。
- ・③ができない人は、両手を体の横に置いてやってみましょう。



➡ **手** のすき間体操

手首のぼし ➡

普段使っぱなしの手首は、加齢とともにかたくなり、動かしくくなってきました。時間があるときに、いつもは動かさない方向にもよくのぼして、手首をやわらかくしておきましょう。

動き方

- ① 一方の手をもう一方の手の甲にあて、押す。



- ② 一方の手をもう一方の手の手のひらにあて、押す。



★手をかえて①②を
同様におこなう。

だより



✨ デイルーム内にも桜が咲きました ✨

クッキング



茶話会



毎回楽しみにして下さってます



おい
(しー)

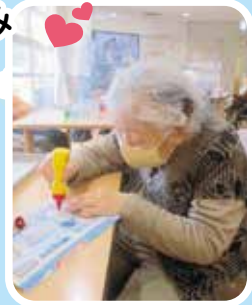




デイサービス

今号のきらっきらさん

出来上がりが
楽しみ



手芸



体力、バランス
トップクラス
頑張ってます!!



かわいいブローチ
作りました

お風呂の裏にあじさいが
たくさん咲きました



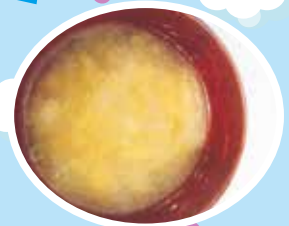
園芸



たくさんとれた
たまねぎは
みそ汁にして
いただきました



あじさいを
見ながら
ゆっくり
お風呂につかって
疲れをとって
下さいね



ホーム

べの丘だより



上手に書けるかな



季節を感じる毎月のお習字



～お誕生日会～

元・音楽教師の利用者様に伴奏して頂き、みんなでハッピーバースデーを歌いお祝いしました



99才

100才目指すぞー



HAPPY BIRTHDAY



いくつになっても
プレゼントうれしいよ♡

小規模多機能型

紀伊松風苑 そのの

桜満開〜



久しぶりの外出
笑顔になりますね

大空に向かって
エイッ!!



しゃぼん玉
飛んだ〜♪



～ボールを使って楽しく機能訓練～

下肢筋肉・上肢の可動域の向上
スタッフの声かけリズムに合わせてボール
体操に取り組んでいます

落とさないように
お隣りに!!



グループホーム
紀伊松風苑

なるたきのさと

ひな祭り



お花見



近隣の公園へ
桜を見に行きました。

母の日



日頃の感謝の気持ちを込めて。



こどもの日



普段の様子



牛乳パック積みやかるたを
熱心にされました。

グループホーム 紀伊松風苑 ひだまりの家

端午の節句



兜をかぶって記念撮影

凛々しくポーズ

母の日



職員より日頃の感謝を込めて
手作りのケーキとメッセージカードを送りました

日頃の様子

屋外で家庭菜園やティータイム♡



スナップエンドウを収穫



洗濯物をたたんだり洗い物を手伝って頂いています。

しょうふう85号 特別養護老人ホームの行事予定です

令和5年8月の行事予定

お好み食卓会 喫茶「ひとやすみ」
機能訓練 夏祭り
ショッピング 盆法要

令和5年9月の行事予定

お好み食卓会 喫茶「ひとやすみ」
機能訓練 敬老祝賀会
ショッピング 彼岸法要

令和5年10月の行事予定

お好み食卓会 喫茶「ひとやすみ」
機能訓練 ふれあいレクリエーション大会
避難訓練 月例法要

令和5年11月の行事予定

お好み食卓会 喫茶「ひとやすみ」
機能訓練 月例法要
ショッピング

※地域交流会、お出かけタイム、ショッピング、音楽療法、法要、なるたきのさとオレンジカフェ等は、新型コロナウイルス感染状況をみて随時再開予定です。

編集後記

コロナも5類になり数か月が経ちました。コロナ禍で行けなかった場所に行けるようになり、会えなかった人に会えるようになりました。松風苑でも少しずつですが、コロナ前の生活に戻りつつあります。コロナ禍では出来ないことがたくさんあり、みなさんには我慢していただくことが多々あり、ご協力いただきておりました。

コロナ前は居室前を通ると、面会にいられているご家族様と楽しそうにお話されている利用者様の姿を見かけることが多くありました。それがコロナ禍になり、事務所前でのアクリル板を挟んだ面会になり、ガラス越しの面会になり、ズーム面会になり、いつしか面会されているご家族様の姿を見かけなくなりました。それが先日、事務所前を通った時アクリル板を挟んだ面会ではありましたが、利用者様とご家族様の楽しそうな話声が聞こえてきました。

その姿を見た時、なんだかとても嬉しく思え、会えることの喜びを感じました。5類になったからといって、コロナが収束したわけではありませんが、どうかお体に気をつけて、楽しい日々をお過ごしください。

介護職員 森澤 佑吏

♪次回第86号は令和5年12月発行予定です。どうぞおたのしみに♪

社会福祉法人 紀伊松風苑

〒640-8483 和歌山市園部1668番地の1
TEL 073-455-3676
FAX 073-455-5311
<http://www.kii-shoufuen.jp/>

特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター
ホームヘルプサービス
居宅介護支援事業所
和歌山市地域包括支援センター有功
第2層生活支援体制整備事業
救護施設 かつらぎ園
グループホーム紀伊松風苑 なるたきのさと
グループホーム紀伊松風苑 ひだまりの家
小規模多機能型ホーム紀伊松風苑 そのべの丘
つつかぜ保育園
なるたきのさとオレンジカフェ

和歌山駅→JR阪和線六十谷駅より車で約10分
和歌山市駅→和歌山バス鳴滝園地バス停より徒歩約10分