

のんびり人生

No. 74 令和2年11月
<http://www.ccc-21.co.jp/hcn/>



『人は見た目が100%』

「人を見かけだけで判断してはいけない」

親の顔より見た事のある文言ですが、なるほど確かに。外見と性格のギャップがある人、意外な一面を持つ人、その意外性に驚かされたり、救われたり。それなりにお付き合いしていくうちに、段々と人となりが見えてくるものですね。

ところで、私が18年間生きてきた中で（盛大なサバ読みをお許しください）、経験上、これは間違いないと確信している事があります。（個人の感想であり、効果を実証するものではありません）

それは、「大まかな性格や生き方は、その人の顔に表れる」ということ。顔つき、表情と言った方が良いでしょうか。柔和なまなざし、冷たい目、上り眉、下がり眉、口角が上がっているか、その逆か・・・初対面で相手がどういう人かなんて分からない。でも見目が麗しいかそうでないかではなく、好印象な人は大体ずっと好印象。その逆もしかり。

人と人の関わりなしでは成り立たない仕事をさせて頂い

ている以上、利用者様やご家族様、縁あって一緒に働いているスタッフ達と、それぞれ皆で毎日気持ちよく過ごしたい。その為にはまず、自分が周りに不快な思いをさせないように。身だしなみや言葉遣い、基本が大事と分かっていても、つい負の感情が顔に出てしまう時もあります。更年期かな？命の母のお世話になる日も近いですね。幸いなことに、私の周りには優しい人、楽しい人、ちょっと変わった人がバランスよく配置されていて、おかげさまで毎日いろんな事に気づかされたりされなかったり。これからも、大変な事や腹の立つこと、悲しいこともあると思いますが、笑顔を忘れないように、心の中でこの言葉を呟きます。

「人は見た目が100%！」

入所課主任
西村 佐緒理



こんな所にツバメの巣



施設のあちこちにツバメの巣がありますが、今年は初めて事務所の窓の傍に巣を見つけました。配管に這わせたケーブルの余りを丸めてある所に巣作りを始めた時は、こんな所で大丈夫かなと職員で話していましたが、そんな言葉もお構いなしにどんどん巣は出来上がり、親鳥は卵を温め、ヒナがかえりました。ヒナが大きくなり餌をもらおうとバタバタすると、ケーブルが上下に揺れ、巣が落ちないかとひやひやしましたが、無事にヒナ達は巣立っていきました。来年もまたここでツバメのヒナを見られますように。



＊ありがとう。栃煌山関＊



令和2年7月15日、栃煌山関が現役引退を発表されました。

毎年のように来所してくださり、いつも笑顔で利用者様一人一人と握手をされる姿が印象的で、時には職員の無茶なお願いも快く引き受けてくださっていました。

引退されるのは寂しいですが、栃煌山関のお陰で思い出に残る時間を過ごす事が出来ました。清見湯を襲名され、後進の指導に当たられるとの事ですが、どうかお体に気を付けて、いい親方になられるよう皆で願っています。本当にありがとうございました。

実習生、詩吟を披露



言語聴覚士の実習生、坂本梨子さんが利用者様の前で詩吟を謡ってくださいました。坂本さんは小学校三年生の時に先輩から誘われて詩吟を始め、高校三年生の時に全国大会で準優勝し、CDも出されているとの事です。

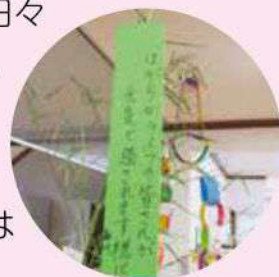
利用者様も「よく声が出るね」「上手やね」と喜んでおられました。中には詩吟を習っていた利用者様がおられ一緒に謡っていました。

実習が終わって就職されても、また歌声を聴かせて欲しいですね。

ほがらかに！ ほがらかライフ

4月から「ほがらかライフ」に勤務させていただく様になって、入居者様の朗らかな日々を一緒に歩ませてもらっています。

ほがらかライフでは野菜を育てたり、週に二日ずつ体操をしたり



ゲームやカラオケ等を楽しみ、土曜日には買い物に出掛けたり、日曜日には「ほがらか喫茶」を開いてコーヒーとケーキでお話を楽しんでいます。

退屈になった時はお部屋にこもらず食堂や二階のラウンジに集まり、皆でテレビを見たり談話をしたり歌を歌ったり、また運動も少し出来る様に踏み台や廊下に距離の表示をしています。

これからも皆様が朗らかに過ごして行ける様に少しでもお手伝いが出来れば嬉しいと思っています。



管理人 宮田しのぶ



第2回 ノーリフトケアとは何か？

令和2年2月末～5月中旬にかけて、全職員を対象に「ノーリフトケア施設内研修会」を行いました。研修会の目的としては、職員一人一人にノーリフトケアの必要性を理解・納得してもらった上で、今後の働き方を見直すきっかけを作ってもらおうことです。

そして、5月からは全職員を対象に「ノーリフトケア技術練習会」を行っています。練習内容としては、介護職以外の職員に対しては身体の使い方（中腰姿勢にならない作業姿勢、荷物の持ち上げ方等）の指導、介護職員に対しては、利用者様をケアする際に必要な寝返りや起き上がり、福祉機器を用いた際の正しい身体の使い方の指導を行っています。

ノーリフトケア委員会 西崎 綾華



福祉機器 説明会

5月21日、株式会社ウェルパートナーズの増田様に介護リフト「スマイル」の説明会を行って頂きました。



6月11日、アイ・ソネックス株式会社の取締役 副社長の山本様にスカイリフトの説明会を行って頂きました。



夏バテ予防&免疫アップレシピ



夏バテ予防、免疫アップにはたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどを含む食品を上手に食べましょう。

暑い日が続くと丼物や冷たい麺類だけになりがちですが、バランスよく栄養をとることが大切です。1日のうちで1食は主菜、副菜、汁もの、果物を取りましょう。

栄養士 福本 つや子

豚肉の彩り炒め

(1人分) 406kcal 塩分1.4g

材料

- ・豚肉 …………… 70g
- ・しょうが …………… 1片
- ・パプリカ …………… 1/2コ
- ・豆苗 …………… 1/4パック
- ・プチトマト …………… 4個
- ・マヨネーズ …………… 大さじ1
- ・醤油 …………… 小さじ1

作り方

- ①温めたフライパンにマヨネーズ大さじ2を入れ豚肉、細切りにした生姜を入れ炒める
- ②一口大に切ったパプリカを入れさらに炒める
- ③豚肉に火が通ったら3cm程度に切った豆苗、醤油小さじ1を入れ炒める
- ④皿に盛り上からオリーブオイルをかけ、トマトを添える

※マヨネーズをオリーブオイル、味付けをポン酢や麺つゆにするとさっぱりして、カロリーダウンにもなります

オクラときのこのピーナツ味噌

(1人分) 98kcal 塩分1g

材料

- ・オクラ …………… 3本
- ・しめじ …………… 1/2パック
- ・砂糖 …………… 小さじ1/2
- ・味噌 …………… 小さじ1/2
- ・ピーナツ粉 …………… 小さじ1/2
- ・塩 …………… 少量

作り方

- ①オクラはへたをとり、しめじは石づきをとりほぐしておく
- ②湯を沸かし塩を入れオクラを茹で取り出し、しめじを茹でる
- ③砂糖、味噌、ピーナツ粉をよく混ぜ合わせる
- ④オクラは斜め切りにし、しめじと③の調味料とよく混ぜる

具沢山味噌汁

(1人分) 98kcal 塩分1g

材料

- ・キャベツ …… 20g
- ・玉ねぎ …… 20g
- ・人参 …… 10g
- ・玉子 …… 1/2コ
- ・オクラ …… 1本
- ・だし汁 …… 200cc
- ・味噌 …… 大さじ1/2

作り方

- ①オクラはへたをとり茹で粘りがでるまで刻む
- ②その他の野菜は食べやすい大きさにきる
- ③鍋にだし汁を入れ野菜に火が通るまで煮る
- ④味噌を入れ味を調える
- ⑤卵を溶き流し入れる
- ⑥器に盛りオクラをのせる



筋トレ



4月くらいから勤務終了後に筋トレに励んでいます！

頻度としては週1～2回程度ですが、自宅でのトレーニングも行っています。重りを使った筋トレや腕立て等の道具を使わない自重トレーニング等色々やっています！まだやり始めて期間は短いですが徐々に腕や胸が大きくなってきたような…(笑)

汗を流した後のプロテインは美味しいです♪

タンパク質は筋肉を作る為に必要不可欠な栄養素で、その他にも皮膚、骨、毛髪や爪などの材料となります！また、年齢や性別、活動量で量は異なりますが、日本人が1日で摂取すべきタンパク質量を厚生労働省が発表しているので参考にしてみてください。最近は、コンビニでも色々な高タンパク質の商品が手軽に買うことができるので是非！！

これからも継続して肉体改造にチャレンジしていきたいと思えます！

体つきが変わってきたら一言声を掛けてやって下さい☆モチベーションアップになります♪
他の職員の方も興味あればいつでも待っています(笑)

リハビリ課チーフ 田中文也



新人紹介



- ①今の仕事にやりがいを感じる時
- ②私の夢

栄養課 谷岡真瑠実



- ①利用者様がお食事を食べられる量が増えているのを見た時
- ②47都道府県全てに旅行に行くこと

入所課 森口 拓育




- ①利用者さまのお役に立てたとき。ルート・採血が一発で取れたとき
- ②災害医療に携わりたい。レクサスRXに乗りたい。競泳選手の肉体を手に入れたい

入所課 小嶋 悠平




- ①利用者様に「ありがとう」と言ってもらえる時
- ②毎日が楽しければそれで良いです

入所課 藤本 泰正




- ①利用者様に「ありがとう」と笑顔で言ってもらえた時
- ②キャンプ場を作りたい

通所課 細川 凱良




- ①利用者さんが自分のことを覚えてくれた時。利用者さんが笑顔になったり、大笑いしてくれた時。自分のできることが増えた時ですね
- ②人を幸せにすることが目標であり夢です。

通所課 小松 花夏



- ①できなかった事ができるようになった時。利用者様に「ありがとう」や「頑張ってるね」と言ってもらえた時。利用者様と関わっている時。です。
- ②夢が思い浮かびませんでした。ですが、これから色々な事を体験し、たくさんの人と関わりたいです。

相談課 佐竹 詩織



- ①利用者さんとの直接的な関りはまだ少ないので、今は先輩の前田SWの役に立つことができた時です。
- ②ヴェルファイアを新車で買うことです。

勤続表彰

洗濯 池田 節子

私が仁智会に就職してから25年という月日。先日表彰していただきとても嬉しかったです。それと同時に色々な利用者様の顔や出来事が思い出され胸がいっぱいになりました。施設長のやさしい一言「無理をせずがんばってネ」を胸に、もう少し頑張っていきたいと思います。



外国人技能実習生研修会

通所課
ダシドルジ バヤルマ

南国の研修センターに行って、同じ国から来た人達と研修を受けました。久しぶりに友達と会えてすごくうれしかったです。皆で楽しく勉強できました。勉強の内容は、ヘルシーで習ったノーリフトについてでした。新しい内容もあり変わっていているんだと思いました。復習のようなものもありましたが、もう一度習うことでとても勉強になりました。あと二回、研修がありますがしっかり勉強していきたいです。



お知らせ

✓ 新型コロナウイルス感染症対策にかかる寄付へのお礼

- ・ 有限会社瀨川商店様：高濃度アルコール
- ・ J-POWER（電源開発株式会社）様：N95 マスク
- ・ 元氣堂調剤薬局なほり店様：マスク
- ・ 中芸広域連合様：ハンドクリーム、マスク
- ・ 安芸郡医師会様：防護服、マスクなど



いつも地域の皆様から様々のご支援をいただき、ありがとうございます。又、このたびの新型コロナウイルス感染症の流行のために、不足していました消毒やマスクなどを御寄付いただき、心から感謝しております。

皆様からの応援に勇気をいただきました。

不安の多い昨今ですが、地域の皆様と共に乗り越えていけますように、力を合わせていきたいと思っております。ありがとうございました。

理事長 吉本 智子

✓ オンライン面会

利用者様と少しでもご面会いただくために、タブレットを使用したオンライン面会を開始しました。

一組ずつのご利用となりますので、あらかじめ予約をお願いいたします。

予約方法

月曜日～金曜日(土日・祝日除く) 9時～16時
電話もしくは受付にて前日までに予約をお願いします。

☎ 0887-38-5566 担当 前田・森口
医療法人 仁智会



完全
予約制

✓ ご愛顧ありがとうございます

はまうづ医院は 2000 年
6 月 6 日に奈半利町に移転し、
本年度 20 周年を迎えました。

旧浜宇津医院から長く通院して頂いている皆様
又、新しくご来院頂いている皆様に心から感謝
を申し上げます。

これからも皆様の健やかな生活のお手伝いが
出来るように励んでいきたいと思っております。
今後ともよろしくお願いいたします。

はまうづ医院 院長 吉本智子



仁智会では Facebook を利用しております。Facebook には、イベントの写真や利用者様とのお出掛けの写真、研修会の写真などをタイムリーに UP しております。仁智会には年間を通して、いろいろな行事や研修があるので、ぜひ一度 QR をよみとって Facebook をチェックしてみてください。

介護老人保健施設 ヘルシーケア なほり	TEL:0887-38-5566 FAX:0887-38-5564
はまうづ医院	TEL:0887-38-2718 FAX:0887-38-3721
居宅介護支援事業所 ケアプランナー ハーネス	TEL:0887-38-7845 FAX:0887-38-7007
ヘルパー ステーション せくら	TEL:0887-38-8605 FAX:0887-38-7007
サービス付き高齢者向け住宅 ほがらガライフ	TEL:0887-38-8855 FAX:0887-38-7007

医療法人仁智会の理念

- ◆Clean 清潔な
- ◆Careful 大切に
- ◆Comfortable 心地よい
- ◆Communication 共感する

私たちは 4 つの C を大切にします。