

のんびり人生

No.72 令和元年11月
<http://www.ccc-21.co.jp/hcn/>



『脱肥満・脱マッチ棒』

ヘルシーケアなほりに入職して7年目となりました。入職したのは22歳で、専門学校の時には運動もしていたので、体型についてはあまり気にしていませんでした。

しかし、昨年28年間の人生で最大の体重を記録しました。お風呂に入った後に、鏡に映る自分のお腹を見る度これはまずいと感じていました。また1年に1度行われる血液検査でも吉本先生から、「脂肪肝」と書かれてしまいました。

このままではダメだと思い昨年ダイエットを決意しました。主に行ったのは食事制限で、家族や友人と外食した時もカロリーや糖質を考えながら食べていました。その結果、12キロ体重を落とす事に成功し翌年の血液検査では、「異常なし」

と書かれてあり喜びました。利用者様からも痩せたね！と言われ、達成感に浸っていると、デイのある職員から、「腕細っ！マッチ棒やん！」と笑われました。

その職員は声量が一般の方より1.5倍ほど大きくデイルームに響き渡り利用者様にも笑われてしまいました。今は筋トレに励んでいます。あのデイの職員を見返すために…。

なにか良いトレーニングがあれば是非教えて下さい！



リハビリ課チーフ 田中 文也

6/13(木)

加領郷小学校落語

今年も加領郷小学校の生徒さんが落語を披露してくださいました。

緊張しながらも、一生懸命落語を話している生徒さんを見て利用者様の顔もほころんでいました。

二人共来年は中学生との事なので、これからも勉強や部活にがんばってください。



4月20日

小さな小さな旅

四月も終わる頃のある日、奈半利町六本松のふるさと海岸に鯉のぼりを観に行きました。



今年ヘルシーの入所者の方も一緒に行かれました。お天気も良く、青い海と青い空。沢山およぐ鯉のぼり。絶景で～す。

海を眺めながらお茶を飲んで、海の歌を歌ったり、海まで降りて行かれた方もいたり、楽しいひと時を過ごしました。

高知新聞社の取材の方が来られ、写真を撮ってもらって、新聞にも載ったんですよ。

ちょっとそこまでの、小さな小さな旅でした。



4/10(水)

夜桜太極拳

鮎ノ瀬公園の桜が満開になった4月10日、ほがらかライフ水曜太極拳のメンバーと職員で夜桜の下で太極拳をしました。春のそよ風と奈半利川のせせらぎ、桜のトンネルの下で心身共にリラックスしてのゆったりな太極拳。イタドリやセリも見つけたりと春の気配を満喫しながら楽しい時間を過ごしました。

皆さん笑顔いっぱい太極拳もレベルアップしました。



6月

モネの庭散策

施設から車で5分、北川村モネの庭では四季折々の草花が私たちを出迎えてくれます。気候の良い春に、利用者様・ご家族様と一緒にモネの庭に行ってきました。季節の花たちと触れ合う事で、利用者様も四季を感じられたのではないのでしょうか。施設では見られないような利用者様の表情も垣間見ることができ、とても楽しい時間となりました。



しろくま楽団さんと コーラスひまわりさんの コラボレーション

令和元年7月16日、年に一度のお楽しみであるしろくま楽団さんが来所され、今年は何と！コーラスひまわりさんとのコラボレーションが実現。ジャズだけでなく童謡も披露して下さい、会場の皆さんも馴染み深い歌を口ずさみながら楽しんでおられました。



七夕様に願いをこめて

令和元年7月6日、通所リハビリの利用者が織姫と彦星の再会を祈りつつ、それぞれの願いをこめた短冊を作り、笹の葉に飾り付けをされました。ご自分の短冊を見せ合いながら、笑顔の溢れるひとときを過ごされていました。

令和という新しい時代の記念すべき第1回目の七夕でしたが、皆さんの願いごとは叶ったでしょうか…？



5/2木

花置台作り

言語聴覚士 小松 雅代

施設にあった棚を花置台にしようと、通所リハビリの男性利用者陣にご協力いただき、塗装をしました。漁師を生業にしていた方々は、手慣れた手付き。クレーンオペレーターの仕事をされていた方は、慎重な手捌き。皆さん人生を通して打ち込んだ仕事は、体に染み込んでいます。私はと言いますと、話すばかりで手が進まず。これも仕事柄でしょうか？秋になったら、花を飾りますので、またお手伝いお願いします(笑)。



9/7土



司会は入所課の安岡&柳井。ユニークな二人のコンビネーション、絶妙でした。

夏まつり



毎年恒例の職員によるロックソーラン。今年もカいっぱい元気いっぱい踊りきりました。

よさこい祭り地区競演場連合会奨励賞を受賞した祭屋がよさこい踊り(正調・オリジナル)を披露しに来てくれました!



大人も子どももよう踊る、舞好衆の皆さんがなはり小唄とよさこい踊りを披露して下さいました。

部 署 リ ー

わたしたち、仁智会
入所課
ですっ!

笑顔あふれる大家族

入所課には年齢不詳で個性豊かな職員が揃っています。職員の高齢化が叫ばれて久しいですが、フレッシュな若手と協力しながら老体にムチ打つ姿にご期待ください(笑)

利用者様が24時間元気で安心して暮らせるよう、一人一人の個性に寄り添いながら日々の生活をお手伝いさせて頂いています。

素顔をご紹介します

スタッフインタビュー

- ① 今の仕事にやりがいを感じる時
- ② 私の夢

介護士
アミン スリスティオリニ



- ① 利用者様の笑顔を見た時
- ② お金を貯めて毎年インドネシアに帰る事

介護福祉士
有澤 喜子



- ① 利用者様の笑顔を見たり、「ありがとう」と言って頂いた時
- ② 旅行

介護士
和泉 征紘



- ① 発語の少ない利用者様とコミュニケーションがとれた時
- ② 誰からも愛される職員になること

看護師 チーフ
今川 且子



- ① 喜びを得た笑顔が見られた時
- ② -15kg減でオシャレを楽しむ!

介護福祉士
宇賀 誠子



- ① 「ありがとう」とか感謝の言葉を言われた時
- ② 豪華客船で世界一周旅行に行きたい

介護福祉士 課長
宇田 恵



- ① 利用者様にありがとうと言っていたいただいた時
- ・ 利用者様が在宅に復帰された時
- ② 孫の顔を見た時

ケアマネージャー
内川 美穂



- ① 利用者様がいつもと違う表情(笑顔)を見せてくれた時
- ② ウルトラマラソン出場(まずは60km)

介護士
岡村 みどり



- ① 利用者様の笑顔が見れた時
- ・ 気を許して話しかけてくれる時
- ② 家族旅行へ行きたい(東京、九州、北海道、USJ)
- ・ おいしい食べ物をたくさん食べたい

看護師
小原 美和



- ① 利用者様の笑顔
- ② 世界のディズニーリゾート制覇する

介護福祉士 チーフ
改田 明子



- ① 「ありがとう」「あなたじゃないといかん」と言ってくれる事
- こちらこそありがとう
- ② とりあえず20年世にはばかる

介護福祉士
川島 玲



- ① 1日何事もなく終われたと思った時
- ② 旅行

介護福祉士
川谷 光瑠



- ① 利用者様の介助をして、その利用者様から「ありがとう」と言ってもらった時です。
- ② 利用者様が元気に家に帰ったり、元気に過ごせるのが夢です。

看護師 主任
北村 希和



- ① 利用者様の笑顔を見た時
- ② 日本一周

介護福祉士
齒染尾 武士



- ① 感謝やお礼、誉め言葉をもらった時
- ・ 名前を覚えてもらった時
- ② 彼女を見つけること
- ・ 結婚すること
- ・ 痩せること(ダイエット)
- ・ 身長を伸ばすこと

介護士
高橋 英子



- ① 「ありがとう」と言われた時
- ② 安定した生活をしたい

介護福祉士
竹内 秋實



- ① 利用者様より他愛のない話をしてくれる時
- ② お金をためて旅行をする事

看護師
中野 律子



- ① 自らが健康で利用者様のケアに向き合えること
- ② ロシアンブルー(♂)
- ・ アメリカンショートヘア(♂)
- ・ メインクーン(♂)を一度に飼っていつも隣に乗せていたい



介護士
永野 真由美

- ①笑顔で「ありがとう」と言われた時
- ②娘と一緒にフルマラソンに挑戦してみたい



介護福祉士 チーフ
西村 佐緒理

- ①排便コントロールで全員便を出きった時
- ②鳥谷に抱かれるまで死ねない



看護師
廣末 来久

- ①利用者様の笑顔や「ありがとう」と言われた時
- ②家を建てること



介護士
バトチュールン ムンフトヤ

- ①「ありがとう」と言ってくれた時がうれしい
- ②むすめといっしょに暮らしたい



介護福祉士
藤澤 友希

- ①利用者様が元気になった時と笑顔になった時
- ②今のところ特にはないです



介護士
本田 綾乃

- ①最初はお風呂の誘導だけという事でしたが、今は衣服の着脱も手伝わせていただいています。大変な時もありますが、やりがいも感じます
- ②犬と猫が好きなので動物保護に携わりたいです



介護士
松本 加代子

- ①人にありがとうと言われる事、少しでも自分が人に喜ばれた時
- ②いつまでも足ですこしでも進める事



看護師
松本 晴美

- ①利用者様の「ありがとう」の言葉と、笑顔が見られた時
- ②宝くじが当たるといいなー!!



看介護課長
前田 由美

- ①利用者様、ご家族様、スタッフの皆様と話をしている時
- ②味は美味しいけれど、出てくるのチョー遅いって言われるかもしれんけど、ビールだけはいち早く出せる、小料理店を持ちたい誰か笑ってるでしょー!! (笑)



介護福祉士
松山 博樹

- ①利用者様の笑顔が見れた時
- ②マイホームを建てる



介護福祉士
南 美智恵

- ①利用者様からの「ありがとう」の言葉です
- ②かわいいおばあちゃんになること (3人の孫がいるので)



介護福祉士
宮田 かの子

- ①利用者様が満足され、笑顔で過ごしてくれた時
- ②小さくて良いのでマイホーム



介護福祉士 チーフ
米良 康子

- ①利用者様が元気になっている姿を見た時
- ②世界一周をして、外国人の大富豪と結婚する



看介護部長
森口 佳奈

- ①職員が笑顔で仕事をしているのを見た時
- ②一致団結



介護士
森本 あゆみ

- ①・利用者様とご家族様の笑顔が見れた時
- ・感謝された時
- ②大好きなユーチューバーの番組に出る



介護士
森本 育子

- ①一人一人が声をかけてくれたり仕事の内容がわかってシーツ交換がスムーズにすすめる事かな
- ②なるだけこの仕事をしていきたいです。火曜、金曜日にも半日でもいいので仕事をしたいです



介護福祉士
安岡 知佐

- ①・利用者様より「ありがとう」と言ってもらえた時
- ・失敗も多いけど上手に仕事が出来た時
- ②標準体重に近づこうダイエットに頑張る



看護師
安田 純子

- ①利用者様の笑顔を見た時
- ②名画巡り



介護福祉士
柳井 澄雄

- ①やりきったぞ!と思いつつながら退勤を押ししている時
- ②四国の外まで一人旅に行く



看護師
山中 瑞代

- ①利用者様と話をしている時
- ②笑顔が見られた時
- ③宝くじが当たったら豪華客船に乗って、世界一周旅行をしたい



介護福祉士
和田 智子

- ①笑顔を見た時
- ②自由に生きる

次号「部署リレー」は 栄養課 運転手 洗濯 です お楽しみに

タブレットを導入しました



これまで記録業務等は詰所のパソコンで行っていましたが、利用者様との関わりを持つ時間を増やすために今年の4月から入所課・通所課ともにタブレットを導入しました。利用者様とコミュニケーションをとりながら入力作業ができるため、触れ合いの時間が大幅に増えています。今後もどんどん活用していきます！



高校・ふくし就職フェアでのプレゼンテーション

通所課 手島 賢人

今年の5月～7月、私は高知県東部の高校及び福祉就職フェアにて、ヘルシーケアなはりと介護の仕事についてお話をさせていただきました。

私は、介護の仕事を始めてまだ日も浅く、そんな私が介護の仕事についてお話が出来るのだろうかと不安に思っていました。しかし、介護の仕事の楽しさを知ってもらいたいという気持ちもあり、みんなが分かり易い発表をしようと考えました。

本番での発表は、とても緊張し、話したかった事を上手く話せなかったかもしれません。しかし、高校生が話の中で相槌をうってくれたり、介護の体験談を話して笑ってくれたりなどして嬉しかったです。

この発表後、高校生の一人が、ヘルシーケアなはりに見学に来られました。少しでも介護の魅力や楽しさが伝わる事が出来たのかなと思いました。



外国人技能実習生を迎えて！

4月26日・5月10日、モンゴルからの技能実習生受け入れを見据えての施設内研修会が開催されました。高知介護サービス協同組合にてモンゴル語の通訳をされているヤンジンさんから、モンゴルの文化や生活について詳しく教えて頂きました。



～日本に来て、仁智会に来て～

始め日本に来た時、自然のたくさんの緑を見ました。色々な植物があって綺麗で、まるでアニメを観ているような感じでした。日本の人は勤勉で親切で、優しくお世話が好きな人たちです。日本の環境はとても清潔で、暑いですが住んでみると快適だと思いました。

仁智会は温かい雰囲気職場です。皆さんが温かく迎えてくれました。職員さんたちと利用者様たちがとても優しく、始めから全部教えてくださいました。私は仁智会の子どものような存在です。職員さんは毎日利用者様たちのために、一生懸命他の人と助け合いながら働いています。



バトチュルーン
ムンフトヤ

ヘルシーケアなはり

俳句倶楽部



年号も 令和と決まり このよき日

春うららかに 希望に燃えて

西岡壽満子

菜の花や 畑一面 広がれり

美代子

新ジャガと新タマネギを炊き合わせ

それにおじやまの肉がポイント

小松 康子

九十坂 老いがひしひし 身に染みる

海老川栄子

老人よ 憩いの場にて 若返り

前田 初恵

国体に出場して

入所課 和泉 征紘

10月初頭に開催された「いきいき茨城ゆめ国体」のボクシング競技にて、バンタム級として出場してきました。結果は残念ながら判定で一回戦敗退となってしまいました。ですが、学生時代には味わうことのできなかつた達成感や手応えを感じることができ、初めて次に繋がる取り組みができました。



他県の選手と比べ練習の量や質が劣っている私は、試合直前までコンディションが悪く、体重の減量での喉の渇き、空腹、疲労に苦しんでいました。ですが、応援して下さい下さっている方々やトレーナーの支えもあり、試合では自分でも驚くほど動くことができました。ここでお仕事させて頂いている経験が、今の自分を更に強くしてくれたのだなと思い、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。利用者の方々にも応援して下さい下さった方がたくさんいらっしゃり、本当にありがたかったです。

今回の大会や取り組みを通して、何のために戦うのか、自分がどうあるべきなのかをたくさんの方々に教えてもらうことができました。時間をかけてでも、もっと強くなり早く皆さんに恩返しをしたいという気持ちがあります。地道にコツコツ取り組みいつか生え抜きのようになりたいです。

本当に応援ありがとうございました。これからもお世話になります。



令和元年5月12日、北川村で毎年恒例の中岡慎太郎マラソン大会が開催され、職員が参加しました。ボランティアの方や町民の皆様、利用者様のご家族の温かい応援に元気をもらいつつ、北川村の自然を感じながらのマラソンとなりました。





スタッフ募集！！ 私たちと一緒に働きませんか？？

看護師・介護士スタッフ募集！！

あなたの応募を待っております。人事担当までお気軽にお電話ください。



お問い合わせ **0887-38-5566**

介護老人保健施設 **なほり** はまうづ医院
ヘルシーケア

令和元年7月1日より敷地内全面禁煙とさせていただきます！

愛煙家の皆様方には、大変ご不便をおかけいたしますが、「厚生労働省：受動喫煙対策を強化する改正健康法」の施行により敷地内全面禁煙となります。

敷地内禁煙の実施により、現在設置している喫煙所を廃止し、禁煙（電子たばこ含む）とさせていただきますので、皆様方のご協力をお願い申し上げます。

また、敷地に隣接する場所での喫煙は、地域の方々のご迷惑と、火災の危険がございますので、ご遠慮下さい。

敷地内禁煙は、駐車場における自家用車内の喫煙も禁止になります。



No Smoking

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かけの写真、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じて、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。



医療法人仁智会の理念

- ◆ Clean 清潔な
- ◆ Careful 大切にする
- ◆ 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。

編集後記

暑い夏が終わり、少しずつ気温が下がりはじめ、周りの人たちの服装からも、秋の訪れを感じるようになってきました。

秋といえばスポーツの秋、読書の秋など、様々なことに『秋』がくっついてきますよね。スポーツだつて、読書だつて秋じゃなくてもできるのに、なぜ秋が『いちばん』なんでしょう？

私は食欲の『秋』を堪能したいと思います。

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
医療法人 仁智会 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 さくら	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