

のんびり人生

No. 79

令和7年8月

<http://www.ccc-21.co.jp/hcn/>



「アツイ夏」

私がヘルシーケアなはりに入職してから、今年で15年が経ちました。入職した頃はレセプト業務を担当していましたが、8年前から勤怠管理と経理業務を担当するようになりました。当時は、異なる業務に悪戦苦闘の毎日でしたが、丁寧な指導のお陰で徐々に慣れてきて、今は円滑に進めれるようになってきています。慣れてきたときこそ、『初心忘れるべからず』の気持ちで、これからも頑張りたいと思っておりますので、よろしくお願いします。

私には3人娘がおり、長女と次女は11年前から、三女は物心がついたときから奈半利町青年会「舞好衆」でよさこいを踊っています。大変な時期もありましたが、その度に温かくサポートをして頂き、お陰様でここまで続けることができました。月日が立つのは早いもので、長女は当時小学3年生でしたが、今春から大学生になり、県外で新たな生活を始めています。コロナ禍でよさこいが踊れなかった年もありましたが、『今年も友達と一緒に踊りたい!』と、高知のアツイ

夏を楽しんでいます。

次女は当時小学2年生でしたが、高校3年生になりました。5月に部活動を引退した後は、大学受験に向けて準備をしています。『今年は受験生なのでよさこいは踊りません!』と、自慢のロングヘアをばっさりボブにカットしました。

三女は小学3年生になりました。生まれた頃から姉たちのよさこいに付き合い、鳴子が持てるようになった頃から一丁前にブンブン振り回していました。小学生になってからは、『友達と一緒によさこいを踊りたい』と、楽しく踊っています。

まだまだ暑い日は続きそうです。この暑さを吹き飛ばすぐらいのアツイ気持ちで、これからもよさこいを楽しんでもらいたいです。私も体力の続く限り、サポートしていきたいと思っています。

総務課チーフ
井東 敦子



百歳 おめでとう ございます



入所利用中の門田壽子様が令和6年10月1日に百歳のお誕生日を迎えられ、後日奈半利町長様もお祝いに来てくださいました。



門田様が生まれた大正13年は皇太子裕仁親王（後の昭和天皇）がご成婚された年だそうです。

これからもお元気で長生きしてくださいね。



しろくま楽団 来所

湘南を中心に首都圏、信州、関西から中四国、九州で活動されているプロのバンドのしろくま楽団。

コロナ禍以来、来所されてなく久しぶりの訪問でした。

利用者様も演奏が始まると、一緒に歌ったり手を叩いたり楽しいひと時を過ごしました。



ヘルシー菜園



施設駐車場側の畑にスイカやメロンを植えて、デイケアの利用者様がお世話や、収穫作業をされています。

収穫したスイカを職員にも振る舞ってくださいましたが、甘くてとてもおいしかったです。

暑い中での収穫作業、お疲れさまでした。



第7回 ノーリフト全体研修会

令和7年6月に、第7回ノーリフト全体研修会を開催しました。

研修会の内容は、

- (1)入所課の取り組み（入浴の見直し）
- (2)高知家ノーリフティングフォーラムの最優秀賞受賞表彰（ヘルパーステーションさくら）
- (3)労働安全衛生について
- (4)吉本施設長の講話

高知家ノーリフティングフォーラム

今年の2月1日に開催されました「高知家ノーリフティングフォーラム」において、ヘルパーステーションさくらが最優秀賞を受賞いたしました。

当施設では、2023年度に通所リハビリが最優秀賞を受賞しています。



ノーリフト視察団来所

今年2月に、滋賀県の「小規模法人ネットワーク共同推進事業抱え上げない介護等推進協議会 滋賀県視察団」、5月に愛媛県の「介護老人保健施設ひまわり」の方々が、当施設の見学に来てくださいました。

意見交換等をし、お互い有意義な時間を過ごすことができました。



滋賀県
視察団



愛媛県
視察団



新人職員を対象に、ノーリフトについてのアンケートを実施しました。

質問 ノーリフト新人研修を受け、実際に業務や私生活に取り入れてみてどうですか？（良い点・悪い点等）

◆入所課 三浦 晃輝さん

機械・器具の使用で介助者の負担が減って楽にはなりましたが、利用者様の皮膚が擦れたり等の心配が常にあります。

◆入所課 高橋 節さん

長年身についた癖を直すのは、直ぐには難しいとは思いますが、物を拾う時、持ち上げる時等の「対象物を近づけてから立ち上がる」というのは、これから先腰への負担を減らす為に、意識していきたいと思いました。

◆入所課 森口 夏子さん

- ・利用者様の介助をする時、中腰姿勢にならないように意識するようになり、腰への負担が減りました。
- ・スライディンググローブを使用することで、利用者様を引きずることなく、スムーズに横移動できると感じました。

◆栄養課 阿多 望海さん

負担のかからない姿勢の工夫を学びましたが、意識をしないと負担がかかる姿勢になってしまうので、この姿勢を癖づけることが大事だと感じた。

負担のかからない姿勢で業務を行うと、腰痛にはならないなと取り入れてみて感じた。

デスクワークも多いので、姿勢を意識することを継続していきたいと思う。

「誤嚥性肺炎」を知っていますか？

言語聴覚士 伊藤 奈々

私たちは、普段何気なく、食べ物や飲み物を「ごっくん」と飲み込み、胃へと送り込んでいます。この動きを“嚥下”といいます。病気や加齢により喉の動きが悪くなっていると、本来食道に入るはずの食べ物や飲み物・唾液が、誤って気管に入ってしまう“誤嚥”を引き起こすことがあります。これが原因となり、肺に炎症を起こして「誤嚥性肺炎」につながってしまうことがあるのです。一度肺炎を起こすと体力が落ち、再発もしやすくなるため、早めの気づきと対処が大切です。



“気づきポイント”とは？

- ・食事の時によくむせる
- ・食事中や食後に声がガラガラいう、かすれる
- ・食べるのが遅くなった
- ・以前よりやわらかいものを好むようになった
- ・咳や咳ばらいが弱々しい
- ・何度も飲み込んで、つかえる感を訴える



むせない誤嚥、というものも…

健康な人であっても飲み込んだものが気管に入ることがありますが、通常はむせることで、すぐに排出されます。ところが、病気や加齢によって、むせることができず誤嚥してしまうことがあります。この場合、症状が目立たないため周囲が気づきにくく、発見が遅れてしまうため、以下のような症状にも注意が必要です。

- ・微熱が続く（※高齢者では発熱しないことも）
- ・食欲がない
- ・痰が増えた、色が悪い
- ・痩せてきた
- ・疲れやすい、元気がない、ぼんやりしている
- ・夜間によく咳をしている

「いつもと違うな」と感じたら、それは飲み込みが弱っているサインかもしれません。気になることがあれば、主治医や医療機関にご相談ください。



サンマーマン

管理栄養士 森口 郁菜

サンマーマンは、もやし・白菜・豚肉などを入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンに乗せた、横浜発祥の麺料理です。

材 料 (1人前)

中華麺 …………… 1玉

【具材】

豚こま切れ肉 …………… 60g
 もやし …………… 1/4袋
 たまねぎ …………… 1/8個
 にんじん …………… 1/6本
 チンゲン菜 …………… 1枚
 なると …………… 適量
 ニンニク …………… 1/2片
 塩コショウ …………… 適量
 ごま油 …………… 大さじ2
 水溶き片栗粉 …………… 大さじ2



【スープ】

お湯 …………… 400ml
 しょうゆ …………… 大さじ1
 料理酒 …………… 大さじ1
 みりん …………… 大さじ1
 鶏ガラスープの素 …………… 小さじ2
 オイスターソース …………… 小さじ2

作り方

- ①玉ねぎ、にんじんは薄切り、チンゲン菜は3cm幅に切る。
- ②にんにくは粗みじん切りにする。
- ③中火で熱したフライパンに②のにんにくを入れ香りが立ったら豚肉を炒める。
- ④豚肉の色が変わったらもやしと①の玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜を入れ強火で炒める。
- ⑤豚肉に火が通ったら塩コショウで味を調え、火からおろす。

- ⑥次にスープを作る。鍋にお湯を沸騰させ、スープの材料を全て入れ強火で加熱し、温まったら火からおろす。
- ⑦の炒めた野菜が入ったフライパンに⑥で作ったスープを半量ほど入れ強火で加熱する。
- 水溶き片栗粉を回し入れて混ぜ、とろみがいたら火を止める。
- ⑧別の鍋にお湯を沸かし、中華麺を規定時間ゆで、湯切りしたあと器に盛る。
- ⑨麺の上に⑧のスープと⑦の餡をかけて完成。

新 人 紹 介

- ① 仕事で頑張りたい事
- ② 私のマイブーム

入所課 西本 ゆり



- ①確認の伝達を忘れず、抜かない丁寧な仕事出来る様努力して行きたいです。
- ②厚切り食パンのピザトースト。野菜、ゆで卵など好きな具材の組合せで自分好みに完成する事。

入所課 森口 夏子



- ①笑顔で利用者様と接したいです。
- ②ケーキ屋さんめぐり。

入所課 小西 真美子



- ①利用者様や同僚に必要とされる様に頑張りたいです。
- ②ドライブをしながら美味しい物を食べる事です。

入所課 高橋 節



- ①一つ一つの事を丁寧に作業していきたいと思えます。
- ②今は夏、そうめんが好きでよく食べます。

入所課 三浦 晃輝



- ①利用者様を一番に一つ一つの業務のスピードと正確性を両立して行きたいです。
- ②クロミのグッズ収集。

入所課 山本 文香



- ①スムーズかつ丁寧に業務がはかどる様に心がけて行きたいです。
- また、利用者様とのコミュニケーションを大事に仕事を頑張ります。
- ②炊飯器で料理をする事(ズボラすぎてヤバいです！)

通所課 松本 秀治



- ①利用者様が、少しでも当施設を利用して良かった、楽しかったと思って頂ける様にしたいです。
- ②四国銘鶏小軍鶏会の会員をしています。一羽でも立派な小軍鶏を育て上げたいです。

栄養課 阿多 望海



- ①利用者様や同僚とのコミュニケーションを大切にながら、自分出来る事を増やして行きたい。
- ②ドラマや映画、ライブDVDを観る事。

居宅介護支援事業所 ハーネス 平野 由佳



- ①笑顔で全力投球！利用者様やご家族に寄り添い、多職種と連携をとりながら柔軟にサポートして行きたいです。
- ②TUBE(^^)今年デビュー40周年！6月に10年ぶりの高知ライブに行ってパワー全開！通勤時間は、TUBEの音楽を聴きながら更に夏モード全開です！(^^)！

送迎運転手 野地 高久



- ①仕事を早く覚える事と楽しい職場づくりに貢献したいです。
- ②家庭菜園です。今年は、枝豆、スイカ、メロン、サクランボ等々、収穫が楽しみ。

はまうづ医院病棟 田口 香代



- ①チーム目標と個人目標が達成出来るように頑張りたいと思います
- ②数字ナンプレの最強難解レベルに挑戦中です。。





終末期ケア専門士の資格取得

看護師の横山龍一さんが、終末期ケア専門士の資格を取得しました。
終末期ケア専門士は、終末期を迎える利用者様や患者様、
その家族を支えるための専門的な知識と技術を持つ資格です。



令和6年12月に入職された特定技能外国人の紹介

ジハン ナディア シャヒラさん

日本へ行く前に、私が2年間ぐらい日本語の学校で勉強しました。毎日ずっと勉強をしていました。日本語の勉強は本当に難しいです。漢字はとても難しかった。でも、興味があって、頑張っていました。日本へ来たとき本当に嬉しかった。人材支援の人やヘルシーの人も優しいと思いました。介護の仕事は大変でした。でも今は仕事にも慣れてよかった。今、9ヶ月間ぐらい日本に住んでいますが、生活や季節にも少し慣れました。夏はめっちゃ暑かった。それに日本の食べ物は美味しかった。エビフライが好きです。



レンティ ウィンディ アリスタさん

私はインドネシアの東ジャワ出身です。今19歳です。

初めての仕事で、介護の仕事を選びました。奈半利町にあるヘルシーケアなはりで9ヶ月間働いています。

初めての仕事はとても大変だろうと思っていましたが、とても楽しくてここでたくさんの新しいことを学びました。お年寄りのおどけにも時々楽しませられます。私にとって、若いうちに日本に足を踏み入れることができたことは誇りです。”人生はたびであり、すべてのプロセスを楽しむ。成功しないことを恐れるのではなく、始めないことを恐れなさい。”

WORK HARD FOR ALL YOUR DREAMS, KEEP SPIRIT!



医療法人 仁智会
ホームページ&SNS



介護老人保健施設
ヘルシーケア **なはり**
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
Clean Careful Comfortable Communication
高知県安芸郡奈半利町乙3740-1

ヘルパー
ステーション **さくら**
TEL:0887-38-8605
FAX:0887-38-7007

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

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。