

# ぬくもり 福袋

写真：サクラ

社会福祉法人天成会 **ぬくもりの里あおえ**

令和3年 4月号

コロナの自粛時代、「健康寿命の延長」のため「フレイル予防・対策」を！

(福) 天成会 ぬくもりの里あおえ  
理事長 小林 完治

今年も満開の桜とともに、新年度を迎えました。新型コロナウイルスの猛威に翻弄されていますので、皆様方も心身共にお疲れのことと拝察申し上げます。日頃は「ぬくもりの里あおえ」に温かいご理解とご協力を頂きまして有り難く感謝を申し上げます。

『老衰』は誰もが認める現実です。コロナなどで自粛が長期になると、精神的にも肉体的にも、生活を不活発のまままで過ごすなら、心身の「衰弱・虚弱化」が急速に進行することが分かっています。例えば、高齢期で2週間の寝たきり生活は、実に7年間で失う筋肉をこの短期間で失う、と言われます。生活の自立をそこねないように、健康寿命を維持する為の努力を高める必要があります。コロナを「正しく理解し、正しく、賢く恐れ」ながら、既に長期にわたっているコロナ自粛社会で蔓延し進行している、心身機能と生活不活発による悪影響を再認識し、「フレイル予防・対策」により日常生活の改善を図らねばなりません。フレイル予防・対策には「栄養(食と口腔機能)、身体活動(運動や社会活動など)、特に社会参加(デイサービスなどを利用した、人とのつながり)の三位一体として、日常生活内容にメスを入れる必要があるのです。

我々、ぬくもりの里では、コロナ禍の超高齢社会に向け「健康寿命の延長」を目的として、先ず手始めに「デイサービス」のご利用者の方々から、「フレイル予防・対策」を地域社会に先進的に推進していきたいと考えています。

今後とも、地域の皆様のご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

## も く じ

理事長挨拶	.....	P1
特養・ショートステイ	.....	P2
デイサービス	.....	P3
職員紹介・編集後記	.....	P4

## 〔施設理念〕

私たちは感謝の気持ち、  
人の想いを形にし  
地域の福祉を実現します

## にじ・せせらぎ

お天気に恵まれ、散り始めではありましたが近くの桜を見にお散歩に出かけました。お花見弁当を楽しまれた後は、桜の花をイメージして作った玉で、玉入れ合戦を行い大きな桜の木が完成しました。また、にじ・せせらぎでは4月にお誕生日を迎えられる入居者様が多いため、みんなでお祝いをしました。



## こもれび・いぶき

お花見を開催しました。男性スタッフ VS 女性スタッフの二人羽織対決では、クリームまみれの男性スタッフに、利用者様は大爆笑！！ジュース早飲み対決では、頑張っている男性スタッフへ女性利用者様からラブコールあるも願い叶わず…皆さまにとっても楽しんでいただけました。



## かえで・こぶし

ユニットでお花見をしました。皆さまからのリクエストでカラオケ大会をしました。以前はお誘いしても歌わなかった入居者様も、大きな声で歌われてみんな驚いていました。お花見弁当の後に、スタッフ手作りの苺ジャムと生クリームをのせた熱々パンケーキも召し上がっていただきました♪ビンゴゲームも盛り上がり楽しい時間を過ごしました。



## まんさく・ふじ

皆さまとお花見をしました。全国の桜の映像を見ながら、お花見弁当を召し上がっていただきました。「まあ～綺麗ね」「あ、岡山の桜じゃ」と、満開の桜に顔をほころばせておられました。職員の出し物“あめ玉探し”は、顔を白くした職員に大笑い！楽しい一日となりました。



# デイサービス

## お花見ドライブ



今回のお花見は、後樂園コースと南区役所コースをドライブです。桜並木に差しかかると「きれいじゃな〜」「満開じゃな」と、皆さまの笑顔も満開でした♪「114本あったよ」と教えてくれた方もいました！！

出発進行〜！



後樂園コースの桜。見頃でした🌸



南区役所方面コースの桜。綺麗な桜並木に圧倒されました！！



散らし寿司には桜の花びらが♪



お品書きを見てワクワク♪



## お花見バイキング

待ちに待ったバイキング！

天ぷらや散らし寿司など、美味しそうなものがずらり🌸

思わずよだれが（笑）お腹いっぱいになり、大満足、大好評でした！！



## 体操

午前と午後に『フレイル予防体操』と題し、全身を使った運動を行っています。利用者様同士が、声を掛け合いながら楽しく、時にはきつい運動にも笑顔で取り組んでいます。一人ではなかなか出来ない体操も、皆さま一緒なら頑張れます！！

\*フレイルとは、加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起しやすくなった状態のことです。



## 藤の花作り

藤の花が見頃となりました。デイサービスでは、お花紙と糸を使って藤棚を製作中です！完成が楽しみです！



これでええかな？



久しぶりの針仕事！

## つつじ作り



ピンクと赤のつつじを心を込めて作っています。



つつじの花言葉は「節度」「慎み」です



# にじ・せせらぎの郷スタッフ紹介

4月より新しく新卒の東院さんが入り、10名となりました。柴岡リーダー、池本サブリーダーを中心に『統一したケア』『みんなで作るユニット』を目標に、日々取り組んでいます。その中で、にじ・せせらぎでは入居者様の笑顔のために、毎月ユニットでの行事を各スタッフが色々考え実施しています。今後も入居者様にとってのユニットになれるよう頑張っていきます！

★ユニットリーダー  
柴岡

ヴイ  
(技能実習生)

★ユニットサブリーダー  
池本

ニユン  
(留学生アルバイト)

東院

小野

松本

井上

藤井

日南



## 新しい仲間が増えました



4月1日、新卒者2名が入職しました。理事長より辞令が交付され、緊張した面持ちでしっかり抱負を語ってくれました。2週間の研修を経て、それぞれの配属部署で介護福祉士として頑張ってくれることを期待しています！



# 系 編 集 後 言 記

まだ肌寒い時期、こぶしの花が目を楽しませてくれます。開花直前の蕾が子供の握りこぶしのような姿をしていることから、こぶしと名付けられたそうです。やがて蕾は開花し枝一面にまっ白な花を咲かせます。満開の桜もとても心を打たれますが、桜の時期よりもちょっと前に開花するこぶしの花も足をとめて眺めてみてはいかかでしょうか。

広報委員会 赤沢 陽子



社会福祉法人 天成会 **ぬくもりの運ぶおえ**

〒700-0941 岡山県岡山市北区青江3-10-28  
TEL:086-222-8341 FAX:086-222-5963

発行者: 広報委員会

