



# ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



## 『明るい兆しを信じて』

通所介護事業所 ブロン  
看護主任 H・H

私がブロンに入職して18年が経ちました。こんなに長く同じところに勤めるのは初めてで、自分でも驚いています。入職した当初は医療現場との違いに戸惑い、何度も「やめようか」と悩んだ時期もありました。医師が常駐していないので、医療的な判断を迫られることが精神的にとっても大きな負担となり、押し潰されそうにもなりました。

しかし、こういう状況下に置かれると人間って強くなれるのですね。徐々にではありますが精神的に強くなったような気がします。やはり、一人ではないってことです。相談できる同僚がいてこそ今の自分が成り立っているのだと思います。

話は変わりますが、2019年の年末あたりからコロナウイルス感染症が発症し、その後ウイルスは次々と形を変え生き延びています。現在猛威を振るっているのはオミクロン株、人類とウイルスとの戦いです。この戦いは昔からあるもので、その都度人類は乗り越えてきています。だから、今回のコロナウイルスについても私たちは乗り越えられると信じています。

感染症予防対策は日々行うことが重要です。基本を忘れずに行うことで、感染拡大を阻止できます。タガが外れるようなことをしなければ自分を守れるし、他の人に迷惑をかけることもないと思います。

昨年11月に99歳で亡くなった瀬戸内寂聴さんは法話の中で、「良いことと悪いことは表裏一体で、かわりばんこにやってくる」とよく言っていたそうです。彼女が言うとなぜかスーッと腑に落ちます。その伝でいうと、今年から来年にかけては良いことの番だと信じたいものです。いつになるかわかりませんが、一日でも早く終息することをお祈りしたいと思います。

## 【1月のご様子】

1月16日、恒例の「新年祝いの会」は昨年が続いて感染対策を講じての開催となりました。職員による出し物は「福笑い」と、ソーシャルディスタンスを保ちながらの「獅子舞」。福笑いに入所者の皆様が目隠しの職員に「もっと上!」、「右だよ!」など様々な声を掛けて盛り上がり、福笑いの顔が完成しました。盛り上がった後は皆様の長寿をお祝いした「祝い膳」を召し上がっていただきました。この1年もコロナに負けることなく、皆様にとって明るく楽しい年となるよう、職員一同努めて参ります。

介護職員：T・I 記

### 《新年祝いの会》



『福笑いの出来栄は?』



『入所者を代表して乾杯🍷』



『しっかり食べて今年も元気!』

## 特別養護老人ホームブロン2月の予定

■ 誕生会 6日(日)・27日(日) ■ 節分 3日(木) ■ 理美容 8日(火)・14日(月)

## 厨房だより

### 毎日の食事で免疫力アップ! コロナに負けない体づくり

今回は免疫力を上げる食事について、3つの大事なポイントを紹介します。

#### ① 欠食をしない!

栄養課：J・N 記

欠食をすると栄養状態が悪くなってしまい、体内の免疫力の低下や、ケガをした時に治りにくい体になってしまいます。

#### ② ビタミンDを摂取しましょう!

ビタミンDは免疫の調整に重要な役割を果たしています。体内にウイルスが侵入した時に、不要な免疫反応に抵抗し、必要な免疫機能を促す役割があります。このため、感染症に対してとても有効とされています。

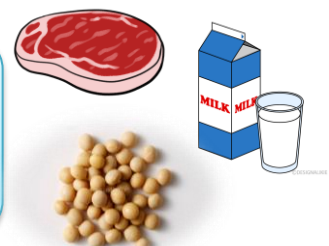
※ビタミンDを含む食品・・・サケ、マグロ、サバなどの魚、レバー、チーズ、きのこ類など



#### ③ タンパク質の豊富な食材を積極的に食べましょう!

高齢の方は若いころに比べて活動量が低下し食欲が減退することで、身体的、精神的に脆弱な状態に陥りやすくなります。まずは適切なエネルギー量を摂取することを心がけましょう。

※タンパク質を含む食品・・・肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など



※これらをバランスよく摂り、感染症になりにくい体づくりをしていきましょう

## ケアハウスリヒト

### 【1月のご様子】

今年のお正月もコロナ禍ではありましたが、しっかりと感染対策をした上で敷島神社へ初詣に行かれる方が多かったです。1月16日(日)には「新年祝いの会」が開催され、会食では栄養課特製の祝い膳に皆さん舌鼓。笑い声や笑顔が絶えない楽しいひと時となりました。また、23日(日)の誕生日会では1月生まれの3名の方々をお祝いしました。誕生日ケーキのティラミス、ちょっぴりほろ苦い味が好評でした。

相談員：M・W 記

#### 《新年祝いの会》



『乾杯！のご発声』



『会食のご様子です』



『誕生日、おめでとうございます♡』

### ケアハウスリヒト 2月の予定

■ 入居者懇談会 18日(金) ■ 節分(豆まき) 3日(木) ■ 理美容 8日(火)・14日(月)

## グループホームブロン

### 【1月のご様子】

オミクロン株が猛威を振るう中、グループホームでは今年も穏やかに新年を迎えることが出来ました。1月16日(日)に行われた恒例の「新年祝いの会」では、職員による出し物で『おてもやん』が披露されました。踊りの前、職員の顔のお化粧を入居者の方にしていただいたり、職員と一緒に踊って下さったりと、マスクをつけながらではありましたが、久しぶりに皆様の笑顔と笑い声で包まれました。お食事の際の『祝い膳』も皆様美味しそうに召し上がっていらっしゃいました。

介護職員：Y・T 記

#### 《新年祝いの会》



『このパネル、私が書きました』



『ソーシャルディスタンスを忘れずに』



『おてもや〜ん♪』

### グループホームブロン 2月の予定

■ 夕食作り 6日(日) ■ おやつ作り 12日(土) ■ 誕生日会 19日(土)  
■ 理美容 8日(火)・14日(月)

## 【1月のご様子】

新しい年を迎えたデイサービスでは、1月4日(火)から10日(月)までの期間、新年会を行いました。ご利用者の皆様は館内に建立されたブロン神社でおみくじを引いたり、ご自身の健康を祈願されておられました。また、獅子舞も登場し、皆様の頭を噛んで回りました。これで今年も元気に過ごせそうですね！そして今年こそはコロナが終息することを願っています。

介護職員：N・S 記

### 《ブロン神社に初詣》



『良い年を願って🙏』



『獅子舞来た～！！』



『福笑いで、アッハハ😊』

## デイサービス2月の予定

■ 節分週間 1日(火)～ 7日(月)

## ルストホフ志木 トピックス



### 祝い膳



1月16日(日)、特養・グループホーム・リヒトでは「新年祝いの会」が開催されました。長引くコロナ禍の中、ご利用者のみなさまに新春の雰囲気を楽しんでいただけるようにと、今年も栄養課の調理員たちが腕によりをかけて調理した「祝い膳」が振る舞われました。当日の料理を写真にてご紹介させていただきます。少々小さいですが、目で味わってみてくださいね。

