



# ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



## 『笑顔の力』

居宅介護支援事業所 ブロン  
ケアマネジャー S・Y

今年も残すところあとわずかとなりました。年々月日の経つ早さが増しているように感じます。縁あってブロンのだいサービスセンターに入職させていただいてから、早いもので12年が過ぎようとしています。介護の仕事は初めてでしたので、「業務の経験がなくてもできることは何だろう」と考えていた私は、「相手の立場に立った対応を笑顔で行う」ということを心がけておりました。また、だいサービスのご利用者の方々からも、たくさんのことを教えていただきました。例えば、筋力の低下などを防ぐために、だいサービスでの体操やリハビリを習慣にしている皆様の様子を見ている中で、「続けることの大切さ」を実感することができました。

それらのことがきっかけになって、自分自身も「身体のことを学び伝えたい」、「運動を習慣にしたい」と思い、機能改善のストレッチや、ヨガのレッスンを受けるようになりました。初めの頃は、トレーナーの先生から「今の身体は、自分が今まで行ってきたことの結果です」と指摘されドキッとしましたが、その一方、ヨガの先生からは「今の自分をありのまま受け入れることが大切です」と言われたことで、心が落ち着きました。そんな私は、「ストレッチや筋力トレーニング、ヨガを習慣として、なりたい自分になる」と決め、一進一退ではありますが、目標が叶ってきています。身体を動かすことを習慣とし、達成感を味わうことができているのも、支えてくれる人の存在があります。時に不安な気持ちになっても、トレーナーやヨガの先生からの的確なアドバイスや励ましにより前向きな気持ちに変えていただくことで、現在も継続できています。「物事の捉え方を変えることで、行動が変わり良くなっていく」。このことは介護支援にも共通していると思います。

私は今年の7月から、居宅介護支援事業所でケアマネジャーとして業務に携わっております。ここでも周りの方々に支えていただき、だいサービスに勤務していた頃からのつながりなど様々なご縁に感謝しながら担当させていただいています。ご利用者、ご家族が感じている不安や心配な気持ちを、希望や笑顔に変えられるような支援をさせていただけるようにと努めています。笑うことは人の持つ免疫力を高めてくれるそうで、血行が良くなることで自律神経のバランスが整い、筋力もアップすると言われていています。改めて「笑顔は最強だな」と日々実感しています。これからも「笑顔の力」を感じながら、ご利用者、ご家族に安心していただけるプランの提案、意欲をもって目標に向かえるような支援、ケアマネジメントを実践してまいります。

師走に入り気ぜわしくなってきました。笑顔で新年をお迎えできますよう、皆様、どうぞご自愛ください。

## 【11月のご様子】

11月に入り、朝夕の冷え込みが徐々が増えてきましたが、日中は暖かい日が続いていたこともあり、着ていただく服装に迷うような日も多かったように思います。26日(日)に行われた誕生会では、8名の方々をお祝いさせていただきました。誕生日を迎えられた皆様には、これからの季節に暖かさを感じていただけるような品々がプレゼントされました。

いよいよ本格的な冬を迎える中、引き続きご利用者皆様の体調管理と、感染症対策に万全を期してまいります。  
介護職員：H・N 記

### ◀ 誕生会 ▶



『プレゼント、ありがとう♪』



『とっても嬉しいわ❤️』



『私に似合うかなあ😊』

## 特別養護老人ホームブロン 12月の予定

- 店屋物 16日(土)      ■ 誕生会 24日(日)      ■ クリスマスディナー 24日(日)夕食
- 理美容 4日(月)・5日(火)・11日(月)・12日(火)・26日(火)

## 厨房だより

### 「大根(ダイコン)」について

今回は、古くから日本人に最も馴染み深い野菜の一つである「大根(ダイコン)」についてご紹介させていただきます。

2022年 大根の生産量ランキング ( )は国内全体の生産量に占める割合

第1位：千葉県 147,500トン (11.8%)	第2位：北海道 143,200トン (11.4%)	第3位：青森県 114,400トン (9.1%)
------------------------------	------------------------------	-----------------------------

#### ●大根の栄養素について●

大根には消化酵素やビタミンCなどが多く含まれています。消化酵素は熱に弱いので、生のものをおろして食べるのがおすすめですが、時間が経つにつれて独特のおいしさが強くなるので、早いうちにお召し上がりください。この酵素は胃腸の働きを整えるだけでなく、焼き魚の焦げに含まれる発がん性物質を解毒してくれる作用があると言われています。また、腸内細菌の働きを助けおなかの調子を整えるのに役立つ成分でもある食物繊維も豊富です。

#### ●美味しくいただく方法●

上の方が甘く、下にいくほど辛みが強いのが大根の特徴です。調理に応じて使う部位を選びましょう。また、大根は干すことで水分が抜け、うま味が凝縮されるのですが、注目すべきは栄養価がグッと高まることです。生の物と切干大根の栄養価を比べると、カリウムは約14倍、カルシウムは約23倍、食物繊維は16倍、鉄分は49倍にもなります。干し大根はご家庭でも簡単に作れます。がっちりと乾燥させなくても、水分を少し飛ばすだけで効果がありますので、ぜひ試してみてくださいはいかがでしょうか？

栄養課：T・I 記

## ケアハウスリヒト

### 【11月のご様子】

日に日に色付いていく木々の葉を見るたびに、秋の深まりを感じた11月でした。19日(日)には誕生会を開催して、11月生まれの方をお祝いさせていただきました。また、ここ数ヶ月のうちにあらたにご入居された方々もいらっしゃることから、誕生会の後、ご入居者の皆様全員で集合写真の撮影を行いました。また、20日(月)には施設全体で行われた「総合避難訓練」にも参加いたしました。いざという時のための避難行動を確認するとともに、防災に対する意識をあらためて高めていただけたことと思います。 相談員：E・W 記

#### 《 11月生まれの方 》



『誕生日、おめでとうございます❤️』

#### 《 集合写真 》



『みんな揃って、はいチーズ📷』

#### 《 避難訓練 》



『火災が発生しました。みなさん、落ち着いて避難してください!』

### ケアハウスリヒト 12月の予定

■ 入居者懇談会 8日(金) ■ クリスマス会 24日(日) ■ 理美容 4日(月)・11日(月)

## グループホームブロン

### 【11月のご様子】

フロア全体が大きな窓に囲まれているグループホームは、日中には太陽の日差しがたっぷりに降り注ぎ、「本当に11月なの？」と思うくらいの暖かさを感じる毎日でした。そのような中で行われた誕生会やおやつ作りなどの行事では、皆様の素敵な笑顔がとても輝いて見えました。その一方、20日(月)の総合避難訓練では、皆様の表情は真剣そのもの。緊張感をもって取り組んでいただきました。 介護職員：H・T 記

#### 《 誕生会 》



『誕生日、おめでとうございます🍰』

#### 《 おやつ作り 》



『11月はロールケーキ作り。とってもおいしく出来上がりました❤️』

#### 《 避難訓練 》



『避難訓練の様子。皆様には実際に屋外まで避難していただきました』

### グループホームブロン 12月の予定

■ 誕生会 9日(土)・11日(月) ■ クリスマス会 24日(日)  
■ 理美容 4日(月)・11日(月)



## 【11月のご様子】

11月に入ってから、市内の各所でも赤や黄色の美しい紅葉を楽しむことができました。デイサービスでは月ごとの月間予定を元に、日替わりで各種体操やレクリエーションを実施しています。ラジオ体操、ミュージック体操、またボールやタオルを使った健康体操をはじめ、どなたでも楽しめるようなゲームなども行っています。フロア内はいつも明るく、にぎやかな会話が飛び交っています。12月はクリスマスを中心に、さまざまな行事が盛り沢山です。どうぞお楽しみに！！

介護職員：N・M 記

### 《 デイサービスの日常 》



『昭和の歌を皆さんで(^^♪』



『ラジオ体操は元気よく！』



『硬筆の時間。集中力が大切です』

## デイサービスブロン 12月の予定

- |              |                      |             |              |
|--------------|----------------------|-------------|--------------|
| ■ カラオケ       | 4日(月)・14日(木)・26日(火)  | ■ 詩吟        | 7日(木)・28日(木) |
| ■ クリスマス会     | 18日(月)・21日(木)・22日(金) | ■ マジックショー   | 19日(火)       |
| ■ クリスマスコンサート | 20日(水)               | ■ 二胡・ピアノ演奏会 | 23日(土)       |

## ルストホフ志木 トピックス



### 「総合避難訓練」を実施いたしました



11月20日(月)、ルストホフ志木では「総合避難訓練」を実施いたしました。当日はご利用者の皆様にも参加いただき、実際に火災が発生したという想定で、指定された避難場所まで避難していただきました。皆様が真剣に取り組んでくださったことにより、予定よりもかなり早い時間内に避難を完了することができました。

訓練の後半には、模擬消火器を使った初期消火訓練も行いました。当日指導して下さった消防関係者のお話では、昨年一年間に国内で発生した火災は約3万6千件だったそうで、そのうち初期消火が出来ていれば大事に至らなかったケースも多数あったとのこと。火災が大きくなる前の段階での、初期消火の重要性を再認識することができました。

とはいえ、最も大切なことは絶対に火災を起こさないということ。冬を迎えるにあたり、職員一同、防災に対する意識を一層高めてまいります。



「火事です、すぐに避難して下さい」



「皆様無事に避難が完了しました」



「消火訓練→①消火器のピンを抜き②ホースを火元に向け③レバーを握って消火開始」