



# ルストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



## 『 ルストホフ志木と私 』

通所介護事業所 ブロン  
相談員 M・W

皆様こんにちは。デイサービス相談員のM・Wです。早いもので、私がルストホフ志木に入職してから、今年で24年目を迎えました。ルストホフ志木だよりの表紙を担当するのは今回で3回目となります。思い返せば、1回目は20代の時で、2回目は30代の時、そして現在は40代ですから、約10年ごとに表紙に登場していることになりますね。

過去2回の表紙に何を書いたのかを思い出してみました。1回目は家族のこと。2回目は残念ながら記憶に残っていません。1回目に書いた家族のことでは、子供のことをメインに書いたという記憶があります。20年近い時が経過した今では、長男は成人して社会人となり、長女は大学生になりました。

ルストホフ志木に入職した私は、デイサービス → ケアハウス → 特養 → 認知症対応型デイサービス → 特養 → ケアハウス → そして現在のデイサービスと、これまで様々な事業所においてそれぞれの業務を経験してきました。特養では諸先輩方から介護技術を学び、認知症対応型デイサービスでは認知症ケアを、そしてケアハウスでは寺内常務理事指導のもと接遇について学ぶなど、いろいろな経験を通して人間的にも成長できたのではないかと思います。大変感謝をしております。そして再びデイサービスに戻ってきた私は、これまでに学んだ知識と経験をご利用者の皆様のために精一杯発揮するとともに、デイサービスの職員たちにもそれらの知識と経験を伝えていくことで、サービスの質の向上を目指していきたいと思っております。

さて、話題は変わりますが、私たち職員は毎朝の朝礼の際に、日ごとに順番で「3分間スピーチ」を行っています。現在のスピーチのテーマは「挑戦」です。デイサービス職員に順番が回ってくるのはまだ先のこととなりますが、今のうちから何を話そうかと話題を探していたところ、最近ネットニュースで「無趣味で定年退職すると、心身と健康面に大きな影響があり、認知症のリスクが高まる」という記事を見つけました。私には正直、趣味という趣味がありません。「何か趣味を見つけないと」と日々考えているところです。とはいえ、今ここで趣味のことなどについて書いてしまうと、スピーチの時のネタがなくなってしまうので、4回目にルストホフ志木だよりの表紙を担当する時(また約10年後?)には、皆様に「趣味が見つかった」と報告ができるよう、プライベートも仕事も充実した生活を送っていきたくと思っています。どうぞこれからもよろしく願いいたします。

## 【10月のご様子】

10月は秋らしい気候を期待していましたが、最高気温が30℃近い日もあれば、かなり肌寒い日が続いたり、気温の変化が激しい1ヶ月でした。そのような中、特養では23日(日)に10月生まれの方々の誕生会を行い、6名のご利用者様をお祝いしました。職員から暖かい衣類や、クッションなどのプレゼントを受け取られると、皆様とても喜んでくださいました。

11月に入りますと、朝夕の寒さが日に日に増してきますので、ご利用者様の体調管理にはより一層の注意を払って、皆様が快適に過ごせるよう、気を引き締めて参りたいと思います。

介護職員：T・I 記

### 《 誕生会 》



『素敵なおクッションね♡』



『今年の冬はこれで決まり!』



『フレグランス、いい香り😊』

## 特別養護老人ホームブロン 11月の予定

■ 誕生会 27日(日) ■ 店屋物 12日(土) ■ 理美容 14日(月)・21日(月)

## 厨房だより

### 「冬野菜」で風邪に負けない体作り!

#### 【冬野菜の持つパワー】

#### 【ビタミンAはウイルスの進入を防ぐ】

ビタミンAは粘膜の形成に欠かせない栄養素と言われています。これが不足すると、鼻・喉の粘膜が乾燥し、風邪のウイルスが進入しやすくなります。また、ビタミンAが不足すると、粘膜だけでなく、目が乾燥したり、肌がカサカサになったりもします。

#### ＜ビタミンAの摂取に効果のある野菜＞



ほうれん草、ブロッコリー、ニラ、小松菜、チンゲンサイなどの緑の濃い野菜

#### 【ビタミンCは抵抗力を高める】

ビタミンCと聞くと、美肌に効果があるというイメージがありますが、風邪のウイルスに対する抵抗力を高める働きもあります。しかし、ビタミンCは「加熱に弱い」、「水で流れ出てしまう」といった弱点があります。しかしこれからの季節、調理などせずお手軽にビタミンCを摂取出来る果物といえば「みかん」です。皮をむいてそのまま食べるだけで、効率良く体内に吸収されます。



このような旬の野菜や果物を上手に取り入れて、寒い冬を乗り切っていきましょう!

栄養課：J・N 記

## ケアハウスリヒト

### 【10月のご様子】

10月から毎週火曜日、施設内の駐車場に移動販売車「とくし丸」が来ています。スーパー・いなげやで販売されている品物を購入することが出来るようになりましたので、是非ご利用ください。

今月は23日(日)に誕生会を行い、マロンケーキを囲んで10月生まれの方をお祝いしました。その後は皆さんのリクエストで昭和の懐かしの歌を聴きながら楽しい時間を過ごしました。また機会があったら、皆さんのお気に入りの歌を教えてくださいね♪

相談員：M・M 記

#### 《 大好評のとくし丸 》



『とくし丸がやって来ました』 『やきいも、果物、お惣菜も』

♪ とくとくとく、とくし丸。野菜・お肉・お味噌に雑貨、笑顔もいかが～、  
移動スーパーとくし丸♪ の音楽が聞こえたら販売車の到着です◎

#### 《 誕生会 》



『誕生会後のリクエストタイム♪』

### ケアハウスリヒト 11月の予定

■ 入居者懇談会 11日(金) ■ 誕生会 20日(日) ■ 理美容 14日(月)・21日(月)

## グループホームブロン

### 【10月のご様子】

吹く風に秋らしさを感じる季節になってきました。10月のグループホームでは、お二人の方の誕生会を行いました。そのうちのお一人は今年百歳を迎えられました。おめでとうございます！

また27日(木)には、店屋物を開催。久しぶりとなる鯉清の「鰻」に、皆様舌鼓を打っていらっしゃいました。さらに30日(日)の昼食作りでは、カニをたっぷり使ったあんかけご飯に、焼売と春巻きを添えた中華風ランチを召し上がって頂きました。皆様こちらも『とっても美味しいね』と、笑顔いっぱい味わって下さいました。

介護職員：K・N 記

#### 《 誕生会 》



『おめでとうございます🎂』

#### 《 昼食作り 》



『カニがたっぷり🍣』

### グループホームブロン 11月の予定

■ おやつ作り 15日(火) ■ 誕生日会 7日(月)・21日(月)  
■ 昼食会 20日(日) ■ 理美容 14日(月)・21日(月) ■ 夕食作り 30日(水)

# デイサービスセンターブロン

## 【10月のご様子】

今年もデイサービスでは、大運動会を1週間に渡り実施しました！今回はパン食い競争ならぬ「パン引き競争」を開催し、皆様には獲得したパンをお持ち帰りいただきました。週の前半と後半でゲームの内容を一部変更して、最後まで皆様に盛り上がり頂けるよう、職員一同、頑張りました🌟 皆さま、楽しんで頂けましたか？来年も楽しみにしててくださいね❤️

介護職員：S・S 記

### 《運動会》



『会場です』



『パン引き競争🔄』



『おいしそうなパンと一緒に😊』



## デイサービス 11月の予定

■ 理美容 22日(火)・23日(水) ■ 来月のイベントをお楽しみに🍰🎄🎵

## ルストホフ志木 トピックス

### 【グループホーム／敬老会での記念写真】

グループホームでは9月の敬老会の際、手作りのフォトスポットの前で撮影会を行いました。撮った写真はフォトフレームに入れてご家族にお渡しさせていただきます。



♥祝100歳♥

