



ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



『はじめまして』

特別養護老人ホーム ブロン
介護職員 M・N

はじめまして、昨年の9月に特養に入職致しました M・N と申します。早いもので入職してから10ヶ月が経ちました。梅雨も明け猛暑が続く日々ですが、私がブロンに入職した日も、今と同じような暑い毎日だったなど、少し懐かしい気がしています。

入職した当初は、ご利用者のお名前を一人ずつ覚えることや、さまざまな業務をしっかりと進めることが出来るかどうかとても不安でした。前職の特養はユニット型の施設だったことから、業務中は自分で状況を判断して動くことが多かったため、従来型施設のブロンに入職して、大勢いらっしゃるご利用者の見守りをしつつ、他の職員と連携を取って動くことが自分に出来るのか、ということも気になっていました。また、私の内気な性格もあって、何か気になることがあってもあまり質問することが出来ず、「本当に私に勤まるのだろうか？」と悩むこともありました。そんな時には、いつも先輩職員の方々が「焦らなくていいよ。ゆっくりでいいよ」と声を掛けて下さり、少し気持ちが楽になりました。また、ご利用者から「大変なのにありがとう」というお礼の言葉を頂いた時には、「ああ、この仕事をしていて良かったな」と強く感じる事が出来ました。こうした経験を通して、「この仕事は、職員が施設の中で忙しく動くだけの仕事ではなく、人と人との感謝の気持ちで成り立っているんだ」と気付き、「一人ではないんだ」と安心することも出来ました。

実はこれまで、私が介護の仕事を目指した明確な理由はわからなかったのですが、この気付きがあったからは、「私が働くことで誰かのお手伝いになるのであれば、もっともっと頑張ってみよう」と自然に考えられるようになりました。

それでも業務を行っていく中では、自分が誰かの助けになるどころか、助けられてしまうことが多くあります。また、迷惑を掛けてしまったなど反省することもあれば、人の温かみを感じることもあるのです。こうした人と人との繋がりを大切にしながら、介護職員として成長して行きたいと考えております。

皆様どうぞよろしくお願ひ致します。

【7月のご様子】

7月7日(日)、ご入所者の皆様に七夕の雰囲気を楽しんでいただこうと、「七夕会」を開催いたしました。当日は、ブロンの裏山にある竹林から採ってきた笹竹に、皆様に書いて頂いた短冊や、折り紙で作ったいろいろな飾り物が掛けられ、華やかな七夕飾りが完成しました。

短冊には、「健康で過ごせますように」、「地震が来ませんように」などのほか、「〇〇が食べたい」、「〇〇が欲しいです」といったユニークな願い事もあって、楽しい七夕のひと時を過ごすことが出来ました。
介護職員：H・N 記

《七夕》



『何をお願いしようかな😊』



『私の願い事は秘密だよ!』



『皆様の願いがかないますように』

特別養護老人ホームブロン8月の予定

■ 夏の集い 4日(日) ■ 誕生会 25日(日) ■ 理美容 5日(月)・19日(月)・28日(水)

厨房だより

明太アボカドそうめん

今回は、夏には欠かせない「そうめん」のちょっと変わったレシピのご紹介です。その名も「明太アボカドそうめん」。アボカドとマヨネーズの組み合わせがとてもクリーミーで美味しいです。時間のない時でも簡単にお作り頂けますので、この機会にぜひ試してみてください。

材 料 (1人前)

そうめん…100g	お湯……………適量
明太子……30g	アボカド…1/2個
(A)マヨネーズ…大さじ2	(A)めんつゆ(2倍濃縮)
(A)牛乳……………大さじ1	



作 り 方

<準備>

アボカドは皮をむき、種を取っておきます。明太子は薄皮を取り除き、身をほぐしてください。

<手順>

1. 鍋にお湯を入れて沸騰させ、そうめんをパッケージの表記通りにゆで、流水で冷やし、水気を切ります。
2. アボカドを1cm角に切ります。2/3量をボウルに入れて、フォークで粗目につぶします。残りは飾り用に取り分けます。
3. 2のボウルに明太子の半量、(A)を入れて混ぜたら、1を加えてよく和えます。
4. 器に盛り付け、飾り用の2と、残りの明太子をのせれば完成です。

ケアハウスリヒト

【7月のご様子】

7月20日(土)・21日(日)の2日間、敷島神社の夏祭りが開催されました。神社から繰り出した「子ども囃子」は、途中ルストホフ志木にも立ち寄り、玄関の前で獅子舞などの踊りを披露してくださいました。暑い中、一生懸命に舞って見せる子どもたちの様子を見学した入居者の皆様からは、大きな拍手が送られていました。演舞の終了後、子どもたちからは、折り紙で作った「万華鏡」を沢山いただき、受け取られた皆様は、大変感激されていらっしゃいました。あらためまして、心より御礼申しあげます。 相談員：E・W 記

《 誕生会 》



《 こども囃子 》



『おめでとうございます❤️』 『上手だね、かわいいわね🎵』 『子どもたちが作った折り紙の万華鏡を沢山いただきました🌟』

ケアハウスリヒト8月の予定

■ 夏の集い 4日(日) ■ 誕生会 18日(日) ■ 理美容 5日(月)・19日(月)

グループホームブロン

【7月のご様子】

毎日とても暑い日々が続いています。室内は涼しく保たれておりますが、熱中症対策のための水分補給もしっかりと行っていただき、皆様元気に過ごされています。

7月の昼食作りは「そうめん」でした。「暑い時季にはピッタリだね」と、皆様にはとても喜んでいただきました。また、21日(日)には土用丑の日に先駆けて、店屋物の「うな重」を召し上がっていただきました。8月に入り猛暑も本番。まだまだ厳しい暑さが続きますので、いろいろな食事でスタミナを付けて、この夏も乗り切ってくださいませ。

介護職員：H・N 記

《 昼食作り 》



『今月はそうめん作りにトライ!』 『出来上がりました。美味しそうですね❤️』 『いただきませーす😊』

グループホームブロン8月の予定

■ 夏の集い 4日(日) ■ 夕食作り 18日(日) ■ おやつ作り 25日(日)
■ 理美容 5日(月)・19日(月)

デイサービスセンターブロン

【7月のご様子】

デイサービスでは、7月1日(月)～6日(土)の期間を「七夕週間」として、ご利用者の皆様にそれぞれの願い事を短冊に書いていただいていた、フロア内の笹飾りに飾っていただきました。

一つ一つの短冊を拝見させていただきましたが、健康長寿の願いをはじめ、今の世の中を反映してか、平和への願いが書かれたものも多くみられました。私も平和を願って書いた短冊を、皆様と一緒に飾らせていただきました。 介護職員：S・S 記

《七夕週間》



『皆様の願いが込められた短冊』



『願いがかなうといいですね♥』



『七夕にちなんだデザート★』

デイサービスブロン8月の予定

■ 夏祭り週間 12日(月)～17日(土)

ルストホフ志木トピックス

マインドフルネスで、心も体もリフレッシュ

毎日毎日、とても暑い日が続いており、心身共に疲れてしまうことも……。そんな時は「マインドフルネス」で心身をリフレッシュしてみませんか。

●マインドフルネスとは？●

マインドフルネスとは、過去の失敗や未来への不安など、ネガティブな感情に捉われることから抜け出し、ただ目の前の「今」に集中する状態を目指す「心のトレーニング」です。心身のコンディション向上のための手法として、近年注目をあびています。

●初心者のためのマインドフルネス●

全身の力を抜きます。息を吸ったらおなかの「ふくらみ」を、吐いたら「縮み」を意識し、10分間を目安に繰り返します。呼吸はマインドフルネスの基本です。自然と自分の調和を感じながら、心の平穏を見つけましょう。



鼻から
5秒以上かけて
ゆっくり
息を吸う

頭の中でゆっくり数を数える



口から
15秒以上かけて
ゆっくり
息を吐く

3～5セットしましょう