



ルストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



『大切に思うこと』

グループホーム ブロン
介護職員 K・Y

この春、特養からグループホームに異動してまいりました K・Y と申します。グループホームは1フロアの定員が9名です。こじんまりとしているので、お一人おひとりにしっかりと向き合いながら対応させていただけるのが、とても良いところだと感じています。それでも、コミュニケーションがうまく取れなかったり、心を開いていただけない時もあります。ご利用者と職員との間で信頼関係をしっかりと築くことが最も大切であると感じ、声かけや対応の仕方について試行錯誤を繰り返しています。これからも日々勉強しながら、皆様と楽しく過ごしてまいりたいと思っています。

ご利用者に向き合うことの大切さとともに、そろそろ自分自身のことにも向き合っていかなければいけない年齢になってきたと実感しています。数年前から、健康診断を受けた際に再検査となってしまう項目が出て来たのです。その頃からか、夏場になると足が重く浮腫むようになったと感じていました。受診した先生から「水分を多く摂るように」との助言があったので、自分なりに気を付けて、水分をコーヒーから緑茶に変え、摂取する量も増やしました。しかし、昨年健康診断でも同様に、再検査が必要、と診断されていました。「あんなに気を付けて水分を摂ったのに」と落胆しました。今年の年明けのことですが、妹になんとかこのことを話すと、「カフェイン入りの飲み物は水分補給には不向きだから（利尿作用があるため）、ノンカフェインの飲料を飲まなくちゃダメだよ」とハッキリ言われました（できれば受診した時に、先生にはこのくらいハッキリ言って欲しかったと思いました）。...

それからはルイボスティを1日1.8リットル意識的に飲むようにしました。言葉にすると大変そうですが、習慣にしまうと無理なく飲めるようになりました。今年の1月からノンカフェインに変えたところ、8月に受けた健康診断の結果が驚くほど改善していてビックリしました。また、今年の夏は足が重く感じませんでした。あらためて、意識して継続していくことの大切さを感じました。

私も残りの人生においては、出来れば元気に過ごしていきたいと思っています。身体、心の健康とも大切にしていきたいです。今までは日々の生活に一生懸命でしたが、子供達も大人になって自分の時間が増えてきました。「さて何をしよう」、「何がしたいだろう」、「とりあえず興味があることはやってみよう」、「行ったことがない所に行ってみよう」。

昨年亡くなった父が「悔いはない、幸せだった」と言っていた言葉が胸に刺さります。私も同じことが言えるように、家族を大切に、自分も大切にしていきたいと思っています。

【9月のご様子】

特養では14日(日)に誕生会、28日(日)に敬老祝いの会が開催されました。9月生まれの方は2名でしたが、その分、他のご利用者の方々に盛り上げていただき、とても賑やかな誕生会となりました。

また、敬老祝いの会では、特養のご利用者のうち、志木市の最高齢者でいらっしゃる105歳の方をはじめ、白寿1名、米寿7名、喜寿3名の計12名の方々に、香川志木市長よりお祝いのメッセージと記念品が、西川理事長からは花束が贈られました。表彰の後には盲目のピアニスト・千頭和達様によるピアノ演奏に耳を傾け、昼食には今年も厨房特製・祝い膳を召し上がっていただきました。

これからも皆様が楽しく安全に年を重ねられるよう努めてまいります。 介護職員：H・N 記

《 誕生会 》



『祝ってくれてありがとう 🎉』

《 敬老祝いの会 》



『おめでとうございます!』



『今日のお昼は特に豪華だね 😊』

特別養護老人ホームブロン 10月の予定

■ 店屋物 18日(土) ■ 誕生会 26日(日) ■ 理美容 6日(月)

厨 房 だ よ り

《 秋 の 味 覚 を ヘルシー に 》

～ “せいろ” で簡単蒸し料理 ～

秋は食材の宝庫。旨味と香り豊かな味覚を楽しめる、魅力的な季節になりました。気候も秋らしく過ごしやすくなってきたこの時期、素材の持ち味をしっかりと生かせる“せいろ”を使った蒸し料理に挑戦してみませんか？

きのこやサツマイモ、根菜類などの食材をせいろで蒸すことで、素材の風味を最大限に引き出すことができます。栄養素も逃がしにくいので、身体にとっても有益な調理法といえます。せいろを開けた瞬間に立ち上がる香りはまさに「秋のごちそう」です。秋の夜長に、旬を感じる蒸し料理はいかがでしょうか？



お手入れ方法について

使用後は濡らした布巾などでよく拭き、陰干しします。汚れがとれない時は、タワシで水洗いしてください。臭い移りしやすいので、洗剤はNGです。

ケアハウスリヒト

【9月のご様子】

先月は多くの行事が行われました。14日(日)に開催された誕生会では、リヒトで最高齢となる97歳の男性をはじめ計3名の方々をお祝いさせていただきました。続く18日(木)には「避難訓練」が行われました。9月は関東大震災を教訓にした「防災月間」であり、火災を想定した訓練に参加されたご入居者は、真剣な表情で取り組んでおられました。さらに9月は「認知症月間」にもあたり、27日(土)には、リヒトとグループホームの職員2名で志木小学校を訪れ、4年生を対象とした「認知症サポーター養成講座」を実施しました。昨年同講座を受講した生徒さんが、この夏リヒトにボランティアとして来苑してくれるなど、子供たちにも認知症への理解が広まっていることを実感しています。 相談員：E・W 記

《 誕生会 》



『おめでとうございます♥️』

《 避難訓練 》



『非常口に全員集合、安全な場所へ移動します』

《 認知症サポーター 養成講座 》



『わかった人、手をあげてー👏』

ケアハウスリヒト 10月の予定

■ 入居者懇談会 3日(金) ■ 誕生会 19日(日) ■ 理美容 6日(月)・20日(月)

グループホームブロン

【9月のご様子】

9月も後半に入ると、ようやく過ごしやすい気候となってきました。風が心地良く感じられる日には、新河岸川の土手まで散歩に出かけました。館内でも、おやつ作りや誕生会などを楽しんでいただきました。

そして28日(日)には、皆様がとても楽しみにされていた「敬老祝いの会」が開催されました。今年のルストホフ志木では、例年以上に米寿や喜寿を迎えられたご利用者が多く、とても喜ばしい会となりました。グループホームでは2名の方が米寿を迎えられ、本棟のホールで行われた式典にて香川志木市長より記念品、西川理事長より花束が贈呈されました。グループホームに戻り、職員からお一人おひとりに「お祝いカード」をプレゼントさせていただいた後、厨房特製の祝い膳を召し上がっていただきました。あらためまして、職員一同、皆様のご長寿を心からお祝い申し上げます。 介護職員：S・T 記

《 誕生会 》



『誕生日、おめでとうございます🍰』

《 敬老祝いの会 》



『皆様へのお祝いカードです🎊』



『祝い膳、お味はいかがですか?』

グループホームブロン 10月の予定

■ ハロウィンパーティー 21日(火) ■ 夕食作り 25日(土)
■ 理美容 6日(月)・20日(月)

【9月のご様子】

デイサービスでは、9月15日(月)～20日(土)までの期間を「敬老週間」として、長寿をお祝いするイベントを開催いたしました。最高齢でいらっしゃる104歳の方をはじめ、百寿1名、米寿5名の方々の記念撮影を行いました。特に米寿の方々には「黄色いちゃんちゃんこ」を着ていただいていたのですが、はじめは「衣装が派手すぎて恥ずかしい」とためらいながらも、いざ袖を通されると、背筋もピンとされ、自然と笑顔が溢れていました。西川理事長から長寿をお祝いするメッセージが述べられると、皆様とてもうれしそうな表情を浮かべられ、和やかな雰囲気のひと時となりました。これからも体に気を付け、いつまでもお元気でお過ごしください。

相談員：M・W 記

＜ 敬老週間 ＞



『米寿のお祝い 🎊』



『理事長からのお祝いの言葉』



『いつまでもお元気で❤️』

デイサービスブロン 10月の予定

■ 運動会 20日(月)～25日(土)

「敬老祝いの会」のご報告

ルストホフ志木では、9月28日(日)に「敬老祝いの会」を開催させていただきました。今年は105歳の方をはじめ、99歳・白寿1名、88歳・米寿13名、77歳・喜寿3名の方々に、香川 武文 志木市長よりお祝いのお言葉と記念品が、西川理事長より花束が贈られました。表彰の後には、盲目のピアニストとして活躍されている千頭和^{ちすわ とおる} 達様による演奏が披露されました。聴き馴染みのある曲の演奏の最後に「上を向いて歩こう」のメロディーが奏でられると、会場に集まった皆様はそれぞれに口ずさんでおられました。

式典終了後には、今回も厨房特製の「祝い膳」が振舞われ、特別な日の味覚を楽しんでいただけたことと思います。今年もさまざまな皆様のご協力により、無事執り行うことができました。職員一同、心より感謝申し上げます。



『香川市長より お祝いの
お言葉をいただきました』



『ご長寿、おめでとうございます』



『ピアニスト・千頭和 達 様による演奏が披露されました』



『厨房特製・祝い膳』