



ルストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



『人の支えとなれる介護職員を目指して』

通所介護事業所ブロン
介護職員 Y・I

今年の春に入職しましたY・Iと申します。デイサービスで働かせていただいております。優しいご利用者様とベテランの先輩職員に恵まれ、忙しくも楽しく毎日を過ごしており、ありがたく感じています。

私が介護の仕事を始めたのは、祖母の入院がきっかけでした。もう22年も前のことです。同居していたこともある大好きな祖母が、遠く離れた札幌で膠原病のため倒れてしまいました。私はすぐに飛んでゆき、毎日病院へ通いましたが、ずっと家を空けるわけにもいきません。祖母を残して埼玉へ戻らなくてはならないことがもどかしく、とても辛い気持ちでした。しかし、その時に祖母の病室を担当していた看護師の方が大変優しく、細かく気を配って下さる方だったので。祖母もその看護師さんが大好きでした。「この人になら祖母を任せられる」と安心し、埼玉へ帰ることができました。このことがきっかけで、私もこんな風に人の支えになれる仕事がしたいと思い、介護職に転職することを決心しました。当時のヘルパー2級の資格を取り、出産、育児を経て、ホームヘルパーから始めました。介護の仕事は大変なこともありましたが、それ以上に嬉しいことが沢山ありました。それはここには書ききれませんが、やはり「ありがとう」の一言が何よりの心の支えでした。そして今の私にとっては、朝お迎えに伺い、ご利用者様が明るい表情で出てきてくださる時が嬉しい瞬間のひとつとなっています。

これまでは在宅の介護に携わってきましたが、施設で働くのは初めてなので、勉強することばかりです。ルストホフ志木・職員綱領に対する理解をさらに深め、早く一人前の職員となれるよう精進努力してまいります。そして、縁あってブロンで巡り会ったご利用者様とご家族様のお役に少しでも立てるようになれば幸いです。どうぞよろしく願いいたします。

【10月のご様子】

10月20日に誕生日会を開催しました。10月生まれの利用者様はなんと「11人」。人数が多いと会はより一層盛り上がりますね✨ 皆様の嬉しそうなお姿を見ていると、私たち職員もパワーをいただきます。

さて、11月に入ってから朝夕の気温が一気に下がり、いよいよ寒～い冬が近づいてきましたね…❄️ それと同時に体調の管理が難しくなる時期でもあります。寒さに負けず毎日お元気にお過ごしいただけるよう、職員一同、万全を期して参ります。

介護職員：Y・I 記

《誕生日会》



『素敵な服、ありがとう👍』



『この毛糸で編み物しまーす😊』



『とってもお似合いです♥』

特別養護老人ホームブロン 11月の予定

- 店屋物 9日(土) ■ 誕生日会 24日(日)
- <ボランティアさんによる催し>
- 歌謡 25日(月)

厨房だより

<自然災害時における食と栄養の問題>

台風や地震などによる自然災害が年々大きくなってきている中、自分自身が避難しなければならない状況になるかもしれません。

もし避難所での生活を余儀なくされることになった場合、大きな問題となるのは「食と栄養」です。避難所での生活期間が長くなればなるほど、この問題はどんどん深刻化していきます。



これまでさまざまな報告が出されていますが、避難所などでの食事では炭水化物(おにぎり、パン、カップ麺など)に大きく偏ってしまい、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取が不足しているという状況がほとんどです。偏った食生活では特に、体力のない子供や高齢者の方々に深刻な影響を及ぼしますから、避難所での食と栄養の質の向上こそ、災害の多い日本にとって大きな課題だと言えます。

先月の台風19号では当施設は被災することはありませんでしたが、ニュースなどを見るたびに、他人事ではないとつくづく感じています。利用者の皆さまに食と栄養を提供する栄養課としまして、非常時の食と栄養についてあらためて考える機会にしたいと思います。



栄養課：S・N 記

ケアハウスリヒト

【10月のご様子】

10月からケアハウスリヒトの相談員になりました「若林」と申します。どうぞよろしくお願いたします。10月12日は大型台風19号が直撃しました。各地は甚大な被害に見舞われ、一時はどうなるのかと心配が尽きませんでした。何事もなく無事に朝を迎えることが出来ました。

27日の誕生日会では2名の方のお祝いしました。会の後半には久しぶりとなる「カラオケ大会」を開催。皆様歌に真剣で、終了時間を30分もオーバーしてしまうほど盛り上がりました。

相談員：M・W 記

《誕生日会》



『誕生日、おめでとうございます♥』



『みんな大好き、カラオケ大会♪』



『記念写真で、はいチーズ📷』

ケアハウスリヒト 11月の予定

- | | | | |
|----------|-------|----------|--------|
| ■ 入居者懇談会 | 8日(金) | ■ 誕生日会 | 11日(月) |
| ■ どんぐりの会 | 毎週土曜日 | ■ 100歳体操 | 毎週水曜日 |
- ※どんぐりの会は、編み物や裁縫等をみんなで楽しむ会です。

グループホームブロン

【10月のご様子】

10月には台風が関東地方を直撃しましたが、幸いにもブロンは被害を受けることなく、皆様無事にお過ごしいただきました。他にも天候が安定しない日が多くありましたが、暖かい日にはのんびりと散歩を楽しんでいただけたことと思います。夕食作りでは霜降り肉のすき焼き、おやつではスイートポテト作りが特に好評でした。11月もお元気に楽しく過ごしていただけるよう、スタッフ一同、目配り、気配り、心配りで頑張ります!!

介護職員：T・S 記

《誕生日会》



『はい！ポーズ📷🌟』



『うまく消せるかな～？』



『大正琴でハッピーバースデー♪』

グループホームブロン 11月の予定

- | | | | |
|-------------|--------|--------|---------------------|
| ■ 日帰りツアー 巣鴨 | 6日(水) | ■ 誕生日会 | 7日(木)・15日(金)・21日(木) |
| ■ 日帰りツアー 散策 | 13日(水) | ■ 夕食作り | 23日(土) |

<ボランティアさんによる催し>

- | | | | | | |
|------|--------|------------|--------|--------|--------|
| ■ 朗読 | 1日(金) | ■ 大正琴 | 12日(火) | ■ 歌謡 | 15日(金) |
| ■ 絵画 | 19日(火) | ■ クル&ブル-パ- | 20日(水) | ■ フルーツ | 22日(金) |

【10月のご様子】

今年もデイサービスでは運動会を開催しました。1週間を半分に分け、月～水は「午前・玉入れ、午後・大玉転がし」を、木～土は「午前・ストライクシュート(新ゲームです)、午後・伝言借り物ゲーム」を行いました。毎年大人気の「パン食い競争」は連日の実施。普段は物静かな方も、美味しいパンを目指してハッスルしてくださいました。スポーツの秋を満喫していただけましたか？

介護職員：S・S 記

《運動会》



『みなさん、とってもいい笑顔でしたね♪♪』

デイサービス 11月の予定

■ 外食会 随時開催

＜ボランティアさんによる催し＞

■ ウクレレ&体操 4日(月)・29日(金)

■ ヲル&ブル&フ 18日(月)

■ 大正琴 20日(水)

■ 詩吟 14日(木)・28日(木)

■ 保育園児交流会 18日(月)

■ ハーモニカ 25日(月)

11月丸フロアの予定

■ コンサート 16日(土) ■ ギターオカリナ 20日(水) ■ 坐って太極拳 23日(土)

理髪 1日(金)・7日(木)・15日(金)・20日(水)・26日(火)

ルストホフ志木 トピックス

感染症を予防しましょう！

今年はインフルエンザの発症が早かったですね。沖縄で9月初めに警戒レベルまで流行していました。同じ頃に東京でも発症し、学級閉鎖にまでなりました。感染症は至る所に潜んでいます。自分の身を守るのは自分です。

＜予防は基本に忠実に＞

ウィルス感染は、一般的な風邪やインフルエンザ、ノロウィルスなどが代表的ですが、ウィルスに対しては対症療法が主体となります。私たちの身の回りには菌やウィルスといった身体に害を及ぼす病原体がたくさん存在します。しかし、同じ環境のもとで生活していても、いつも風邪をひく人とピンピン元気でいられる人がいます。

「身体が弱い人」と「丈夫な人」では、同じように病原体

が体内に侵入しても「丈夫な人」のほうが免疫や抵抗力が強いため「外敵」が侵入しても病気になりにくいようです。丈夫な身体を作るためには①不摂生をしない規則正しい生活、②栄養バランス、③睡眠がとても大切になります。そして手洗い・うがいをしっかりと忘れずに行ってくださいね。

