



# ルストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



特別養護老人ホームブロン  
介護職員 S・H

## 『1年を終えて、新たな自分へ』

昨年、介護の専門学校を卒業して特別養護老人ホームブロンで働かせていただいているS・Hです。よろしくお願いします。

学生時代に特別養護老人ホームブロンに介護実習でお世話になったことがきっかけでルストホフ志木に入職し一年が経ちました。実際に職員として働いていると、学生時代に介護実習をしていた時とは違い、覚えることが多く戸惑いもありました。また「上手く介護をやれるのだろうか」、「介護の仕事が嫌にならないだろうか」等、これからの自分にたくさんの不安を感じていました。このたくさんの戸惑いや不安を専門学校時代の友人と共有したかったのですが、コロナ禍で難しい状況になり、不安を打ち明けることができませんでした。そんな時、ブロンの優しい先輩方から、たくさんのアドバイスやケアに対する考え方を教えていただきました。日々の業務を行っていく中で、ご利用者一人ひとりとの関わり方を知ることができ、新たな一面を見ることができて“介護とは本当に面白い”と思っています。それと同時に尊い仕事でもあると感じています。それというのも初めての夜勤を担当した際、あるご利用者様の急変の対応を経験しました。とても怖く、ショッキングな思いをしたことが今でも頭から離れません。その時初めて人の死に触れた事をきっかけに人生について考えました。改めて自分の行っている介護がご利用者様の最期の関わりになるのだと実感し、ケアの重要さを感じました。そうした中で介護の仕事を行っている自分自身に自信が持てなくなり「自分が行っている介護はこれでいいのだろうか」と悩みました。そんな時も先輩方に優しくアドバイスをして頂きとても助かり、嬉しかったです。今では介護をしていく中で、目標とする先輩もできました。たくさんのことを学び得ることでとても早く感じた1年でした。

今年から後輩ができ、自分が先輩の立場になります。自分も先輩方と同じようにできるのか、後輩の力となり目標となる先輩になれるのか、などと考えてしまう毎日です。数年後、私は何を思って介護するのだろうかと考えることがあります。これからも介護の面白さ、尊さを忘れることなく、後輩の目標となれるように、そして成長した自分を先輩方にも自分自身にもみせられるように頑張ります。

## 【3月のご様子】

今年も全国的にも開花の早かった桜。本来であればお花見を楽しみたいところでしたが、外出が出来ない分、特養の食堂フロアに飾られた七段飾りの雛人形をご覧いただきて弥生三月の気分を味わっていただきました🍡 女性のご入所者の皆様には雛飾りのとりに並んでいただき、一緒に写真撮影を行いました。皆様とても喜んでいらっしゃいました🍡

介護職員：S・O 記

### 《 雛祭り 》



『 満面の笑みでツーショット 』



『 雛人形とお揃いの赤コーデ♥ 』

## 特別養護老人ホームブロン4月の予定

■ 店屋物 17日(土) ■ 誕生日会 25日(日) ■ 理美容 12日(月)・28日(水)

## 厨房だより

### さやえんどう

さやえんどうは他の緑黄色野菜と同様にカロテンやビタミンCが豊富で、ビタミンCは1960年台半ばのさやえんどうと比較すると3倍に増えています。今の野菜は栄養素が落ちていると言われますが例外もあるようです。豆の部分にはビタミンB1やタンパク質、必須アミノ酸のリジンなどが含まれています。リジンは体の成長や修復に関わる成分で、集中力を高めたりカルシウムの吸収を促進したりする効果もあります。ビタミンB1は熱や酸素で壊れやすいので調理は素早くお願いします。

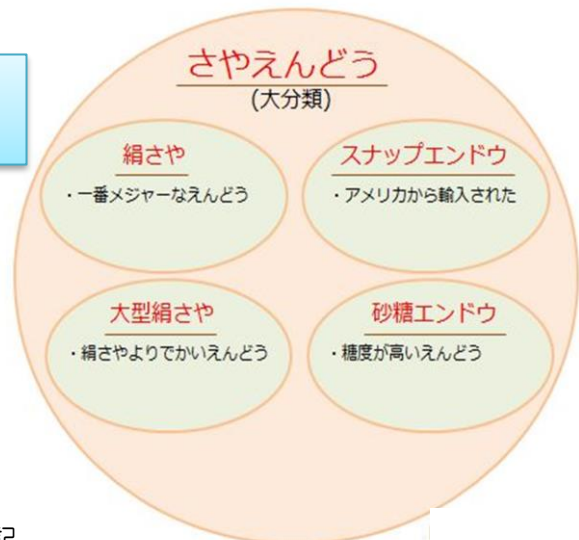
- ・ 美味しい時期は4月～5月です！
- ・ 新鮮なさやえんどうはひげが白っぽく、ピンとしています！
- ・ 豆の数が多いものが良く、豆の凹凸がはっきりしているものは育ちすぎ！

絹さや、スナップエンドウなどとさやえんどうは何が違うのか？

#### 【さやえんどうの意味】

エンドウ(豆の種類)の未熟な莢(さや)の部分を食べる場合の呼び方なのです。つまり、エンドウのさやの部分を食べるものは全部さやえんどうなのです。

ちなみに、さやえんどうには、右のような種類があります。



## ケアハウスリヒト

### 【3月のご様子】

リヒトでは3月29日(月)から面会を再開しました。久しぶりとなるご家族との面会に、皆様とも喜ばれていました。

14日(日)には「2月・3月合同誕生日会」を行い、2名の方をお祝いしました。誕生日ケーキには新鮮なイチゴとホイップクリームをさらにトッピングして、美味しさの増したケーキを楽しんでいただきました。誕生日を迎えられた方々、おめでとうございます。

また21日(日)は3ヶ月ぶりとなる「店屋物」を行いました。なかなか外出が出来ない中、「何を食べようかな〜？」と皆様で相談をしながら真剣にメニューを選んでいました。

相談員:M・W 記

#### 《 誕生会 》



『おめでとうございます🎉』

#### 《 店屋物 》



『お寿司や丼ぶり、揚げ物に麺類。皆さんあっという間に完食🍴』



### ケアハウスリヒト4月の予定

■ 入居者懇談会 9日(金) ■ 理美容 12日(月)・28日(水)

## グループホームブロン

### 【3月のご様子】

ご家族の皆様におかれましては、ご心配をお掛け致しております。

3月のグループホームではお二人の誕生日会を行いました！ 美味しいケーキをみんなで食べたり、お送りいただいたお花と一緒に写真を撮ったりと、とても楽しい時間となりました♪

今後も食事時のアクリル板の使用やこまめな手指消毒など、感染症対策を十分に行ってまいります。日ごとに暖かさが増し、たくさんの綺麗なお花を楽しめる季節となりましたので、皆様と工夫しながら楽しんでいきたいと思っております。

介護職員:N・I 記

#### 《 誕生日会・最近のご様子 》



『とってもきれいだわ！』



『ケーキと一緒に、はい、チーズ📷』



『お手伝い、ありがとうございます😊』

### グループホームブロン4月の予定

■ おやつ作り 13日(火) ■ 昼食作り 20日(火) ■ 店屋物 27日(火)  
■ 理美容 12日(月)・28日(水)

## 【3月のご様子】

今年も3月3日のひな祭りに合わせて、デイサービスでは2月25日～3月3日までの期間が「ひな祭り週間」となりました。ひな人形の前での写真撮影と、桜もち・道明寺の和菓子が大好評で、皆様にひな祭りの雰囲気を楽しんでいただきました。

介護職員：H・N 記

### 《 ひな祭り 》



『 ひな人形と一緒に、はいポーズ♪ 📷🌸 』

## デイサービス4月の予定

- お花見週間 4月に予定していたお花見を3月22日～27日(月～土)におこないました。その時の様子を5月号でご紹介します。お楽しみに🌸

## ルストホフ志木 コラム

志木市を流れる新河岸川と柳瀬川。1年を通じてさまざまな自然の営みを見ることができます。今回は“清流の宝石”とも呼ばれる「カワセミ」の姿を写真に収めることができましたのでご紹介します。

日本では1960～70年代の高度成長期、特に都市部の河川では水質の汚染とともに護岸のコンクリート化が進み、その生息数は激減しました。しかし近年になって、浄化の進んだ河川には徐々にカワセミたちが戻ってきているようです。今回掲載した写真は市内で撮影したものです。みなさんもカワセミを探しながら土手沿いを散策されてみてはいかがでしょうか。



## 「令和2年度満足度アンケート調査」の中止について

ご利用者、ご家族の皆さまへ

例年は「ご利用者満足度アンケート調査」へご協力いただき、誠にありがとうございます。本来であれば令和2年度も同様のアンケートをお願いする予定でしたが、新型コロナウイルス感染防止のためどの事業所も計画していたサービスを十分に提供できない一年となり、今回はアンケート調査を見合わせていただくこととしました。

令和3年度は、引き続き感染予防対策に努めつつ、前年度に実現できなかった取組を充実させていく所存です。今後とも、皆さまの忌憚ないご意見、ご要望をお聞かせくださいますようお願い申し上げます。