



# ム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 N・Y

## 『 今までを振り返って 』

はじめまして。今年4月に入職しましたN・Yと申します。早いもので入職してから半年以上が経ちましたが、その間、多くの事を学び、経験させていただきました。

入職した当時は、先輩たちに教えていただきながら日々の業務を行っていましたが、覚える事がとにかく沢山あって、正直、失敗ばかりの毎日で不安で仕方がありませんでした。私は失敗をすると、そのことばかりを考えてしまい、周りが見えなくなってさらにまた失敗を繰り返す、ということが度々ありました。しかしある時から、たとえ失敗をしてもすぐに気持ちを切り替え、どうして失敗したのかの原因を考え、これまでのやり方を改善して行動することで、周りもよく見えるようになって失敗も少なくなる、ということはこの半年間で学ぶことができました。これはどんな業務にあたる時でも同じだと思うので、これからも常に意識していこうと思います。

入職から半年以上が経って、日々の業務などにも少しずつ余裕が生まれた今は、担当させていただいているご利用者の方々との関わりをさらに深められたらいいなと思っています。居室内の整理整頓やご利用者とのコミュニケーションの時間を多く持つだけでなく、ご家族との電話対応なども、もっとスムーズに行えるよう取り組んでいきたいです。

早いもので、もうすぐ令和4年も終わろうとしています。ここまであっという間だったという感じですが、来年の目標はご利用者の方々との関わりに力を入れることとともに、係の仕事や、委員会にも積極的に関わるなど、色々なことに挑戦する1年にしていきたいと思っています。

とはいっても、まだまだ至らない点ばかりなので、学ぶ姿勢を常に持ち、先輩たちと協力してさらにより良い介護ができるよう、日々精進してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

【11月のご様子】

特養ブロンでは「埼玉県老人福祉施設協議会」が毎年開催している「老人ホーム入園者創作品展」での入賞を目標に、ご利用者の皆様に協力して出展作品の創作を行いました。今回は紙のメモ帳で作ったバラを集めた「花束作り」にチャレンジ。はじめのうちは細かい作業になかなか慣れず、皆様かなり苦戦していましたが、少しずつコツをつかんでいくうちに「うまく出来た！」「このバラ、綺麗でしょう！」と楽しく取り組んでいらっしやいました。

12月に入るといよいよ本格的な冬シーズンを迎えるため、新型コロナだけでなく、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症予防を更に徹底し、ご利用者の体調管理により一層努めて参ります。

介護職員：H・N 記

《出展した作品》



『メモ帳で作ったバラの花束🌹』

《12月生まれの方への誕生日プレゼント》



『これなら暖かそうだね🎵』



『プレゼント、嬉しいわ❤️』

特別養護老人ホームブロン 12月の予定

- 店屋物 10日(土)
- 誕生会 25日(日)
- 理美容 5日(月)・12日(月)





厨房だより

世界の年越し料理

日本では、年越しそばを食べて新年を迎える、という人が多いかと思いますが、世界ではどのような年越しメニューがあるのか、その一部をご紹介します。

栄養課：S・N 記



<p>スペイン</p> 	<p>スペインでは、大晦日の夜中に鳴り響く12回の鐘の音に合わせて、12粒のぶどうを食べるそうです。</p>	
<p>ブラジル</p> 	<p>レンズ豆という豆は、富と繁栄を招く縁起物とされており、ブラジルでは大晦日にこのレンズ豆を取り入れた料理が多く食べられています。</p>	
<p>フィリピン</p> 	<p>フィリピンの大晦日の食卓には、とにかく丸い物がずらりと並ぶそうです。丸いものは「金貨」、つまりお金を表していて、新年には、お金に困らないようにとの願いが込められています。</p>	

## ケアハウスリヒト

### 【11月のご様子】

リヒトでは20日(日)に誕生会を開催して、11月生まれの方を皆さんでお祝いさせていただきました。今月のバースデーケーキは「パンケーキ」。トッピングに生クリームやフルーツなどが用意され、ご自身で思い思いの盛り付けをしたパンケーキを召し上がっていただきました。

早いもので今年も残りひと月足らずとなりました。師走に入り、寒さが厳しくなってきましたので、引き続き体調には充分注意してくださいね。

相談員：M・M 記

#### 《 誕生会の様子 》



『11月生まれの方をご紹介します』



『カードとお花をプレゼント❤️』



『パンケーキ。お好きなものトッピングして召し上がれ🔗』

### ケアハウスリヒト 12月の予定

■ 理美容 5日(月)・12日(月) ■ クリスマス食事会 25日(日)

## グループホームブロン

### 【11月のご様子】

11月は暖かい日もあれば、かなり寒い日もあったりと、体調管理が少し難しい月に感じられました。11月のグループホームでは、おやつ作りと昼食会を行いました。15日(火)のおやつ作りのメニューは「プリンアラモード」。見た目もきれいに出来上がり、美味しくいただきました。また、20日(日)の昼食会では「マクドナルドのハンバーガー」を皆様に召し上がっていただきました。久しぶりのハンバーガーは好評で、皆様とても喜ばれておりました。

介護職員：T・Y 記

#### 《 おやつ作り 》



『フルーツがいっぱい！ 美味しいね😊』



#### 《 昼食会 》



『マクドナルドのハンバーガー🍔』

### グループホームブロン 12月の予定

■ 店屋物 4日(日) ■ 理美容 5日(月)・12日(月) ■ 誕生会 9日(金)・11日(日)  
■ おやつ作り 18日(日) ■ クリスマス会 25日(日)

## 【11月のご様子】

11月も皆様楽しんでいただけるよう、様々な活動を行いました。恒例の音楽会の鑑賞や、お天気の良い日には、ブロンの横を流れる新河岸川の土手周辺までお散歩に出かけました。青空が広がる中、皆様爽やかな表情で散策を楽しまれておりました。そして、来年の春に向け「チューリップ」の球根を植えました。何色の花が咲くか、今から楽しみです🌷🌷🌷

また、デイサービスでは食後のひとときに、コーヒーを召し上がっていただいております。これからの寒い時季、温かいコーヒーの味をお楽しみください☕

介護職員：S・S 記

### 《 ○○の秋 をご紹介 》



『音楽鑑賞の秋🎵』



『散歩の秋🍂』



『園芸の秋🌷』



『コーヒーの秋☕』

## デイサービス 12月の予定

■ クリスマス会 19日(月)～24日(土)

## ルストホフ志木 トピックス

### 健康からだコラム

～体温を上げて身体を守りましょう～

体の抵抗力を上げるには「体温を上げることが大切」と雑誌やテレビなどでよく見聞きすると思います。「体を守る為には体温が上がると良い」、「冷えは良くない」とも言われますが、それはなぜなのでしょう？



#### 1.体温が下がると免疫力は低下する

私達の体は常に病原体の侵入や増殖の危機にさらされています。それを防ぐために細菌やウイルスなどによる感染症から体を守ったり、傷ついた組織を修復したりして、体内の調子を整える仕組みが備わっています。これが免疫機能と呼ばれるものです。

疲労やストレスなど、何らかの原因で体を守る力が低下すると風邪をひきやすくなったりします。

免疫力を高め健康な身体を維持するには、体温を上げて血行を良くすることが重要です。

#### 2.体温を上げる身近な方法

① 1日合計30分は歩く。 ② 1日1回しっかりお湯につかる。 ③ 朝や就寝前に白湯を飲む。

#### 3.体温を上げて得られる効果

① 免疫力が上がることでストレスに強く、病気にもなりにくい体に。

② 基礎代謝が上がり、太りにくい体に。

③ 新陳代謝が活発になることで肌艶が良くなり、しみの予防に。

④ 腸のぜん動運動が活発になり、便秘や大腸がんの予防に。

体を温めて本格的な冬を乗り切りましょう！