



ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



『 感 謝 』

通所介護事業所 ブロン
介護主任 Y・T

皆様こんにちは。デイサービス介護職員のY・Tと申します。今年で入職23年目を迎えることができました。振り返ればその間に結婚、出産を経験しました。子供の成長は早いもので、長女は今年二十歳に、双子の次女と三女は中学2年生になり、「いつの間にこんなに大きくなったのか」と驚いております。子供達の成長は早いもので、と書きましたが、時には体調不良のため学校から呼び出されたり、入院することがあったりと、いろいろと大変な時期もありました。しかし今もこうして、私の大好きなデイサービスで楽しく勤めさせていただけるのも、この環境を支えて下さっている御利用者の皆様、御家族様、職場の仲間、そして家族のおかげであることを日々感謝しております。この場をお借りしてお礼申し上げます。

さて、私が大好きな言葉を紹介させていただきたいと思います。それは『好い加減 (いいかげん)』です。この言葉は『いいかげんに、生きる』の著者・心屋 こころや じんのおすけ 仁之助さんが著書の中で書いているもので、『ちゃんと「がんばる」より、かなり「適当」くらいが人生うまくいく』とありました。それまでは、何をするにも肩に力が入っていた私でしたが、この言葉に出会ったことで、肩の力が抜けていったように感じました。ついマイナスのイメージが持たれやすい「いいかげん」という言葉でも、心の持ちようで「好い加減」となります。そしてまた、何をするにもプラスに考えるようにすることで、物事が良い方向に向かうのでは、と思い、今では私の格言となっております。

これからの人生、仕事でも私生活でも「山あり谷あり」、さまざまなことが多々あると思いますが、何事にも「好い加減 (プラス思考)」を心掛けて、どんな時も常に前向きに行動し、御利用者様に楽しく一日を過ごして頂けるように、日々感謝の気持ちを忘れずに精進していきたいと思っております。宜しく願いいたします。

【8月のご様子】

最高気温が体温を超えるほどの猛暑が続いた8月でしたが、適切な室温に保たれた館内にて、こまめな水分補給をしっかりと行っていただいたご利用者の皆様は、この夏も元気に過ごされました。27日(日)には誕生会を開催し、8月生まれの方々をお祝いさせていただきました。厨房特製のデザート「パイとマンゴーのケーキ」に、皆様舌鼓を打っていらっしゃいました。

介護職員：T・I 記

《誕生会》



『誕生日、おめでとうございます😊』



『プレゼントありがとう❤️』



『今回の特製デザートです🍰』






特別養護老人ホームブロン9月の予定

■ 誕生会 24日(日) ■ 理美容 11日(月)・25日(月)

厨房だより

「きのこ」の効果

今年の夏は異常な暑さが続いたため、野菜などは大きなダメージを受けています。今回は、価格も比較的安定していて、これからやって来る秋の代表的な食材のひとつでもある「きのこ」についてご紹介させていただきます。

	しいたけ	ビタミンB群が豊富。悪玉コレステロールを減らし、血圧の上昇を抑える効果が期待できる
	まいたけ	ビタミン、ミネラルが多く、きのこ類の中でも、特に免疫力を高めると言われている
	エリンギ	食物繊維が豊富。またカリウムも多く含まれ、高血圧予防に良いとされている
	しめじ	うま味成分のアミノ酸が豊富。各種生活習慣病予防の効果も期待できる
	えのき	ビタミンB群やミネラル類が多く、抗がん作用があるとされるレンチナンなども含まれる

他にも、なめこ、松茸、マッシュルームなどがありますが、きのこ類は洗わず、そのまま調理するのがおすすめです。

栄養課：N・M 記

ケアハウスリヒト

【8月のご様子】

温暖化気候などとは言えないほど、近年、日本の夏は猛暑です。また、これから本格的な台風シーズンを迎えますが、その規模も威力も年々増してきているように感じます。このような中、河川に近いルストホフ志木では、水害を想定した避難訓練を毎年行っており、今年は8月17日に実施しました。垂直避難(高い所へ逃げる)訓練の際、リヒトでは2階にある食堂に集合していただいて安否確認を行いました。皆様とても真剣に取り組まれていらっしゃいました。

相談員: E・W 記

《 水害想定避難訓練 》



『安否確認のため点呼を取ります』

《 8月生まれの方 》



『おめでとうございます🏠』

《 秋の創作品展・出品作品 》



『出品作品の“森の熊さんたち”
入賞できるかな?』

ケアハウスリヒト9月の予定

■ 入居者懇談会 8日(金) ■ 誕生会 17日(日) ■ 理美容 11日(月)・25日(月)

グループホームブロン

【8月のご様子】

今年は例年にも増して暑さの厳しかった夏となりましたが、グループホームの皆様はお変わりなく過ごされています。13日(日)の「昼食作り」では「ちらし寿司」を作りました。盛り付けの際にも、「どんなふうに盛り付けようかしら?」、「きれいに出来たわ!」など、皆様一生懸命に取り組まれ、出来上がったちらし寿司を美味しくいただくことが出来ました。

9月は「おやつ作り」を行う予定です。今から楽しみにしててくださいね!

介護職員: E・K 記

《 昼食作りの様子 》



『盛り付け、きれいに出来ました😊』



『今回作ったちらし寿司です🌟』



『とっても美味しいね❤️』

グループホームブロン9月の予定

■ おやつ作り 16日(土) ■ 誕生会 20日(水)
■ 理美容 11日(月)・25日(月)

【8月のご様子】

未だに暑い日が続いておりますが皆様いかがお過ごしですか？ デイサービスでは、7日(月)～12日(土)の6日間、「夏祭り」を開催しました。スイカ割り、射的、千本引き、たこ焼きゲームなど楽しんでいただきましたが、中でも射的は大好評で、見ている方々も一緒になって盛り上がりっぱなしでした。また、椅子に座ったままで踊る「炭坑節」のメロディーが流れると、懐かしさからか、夏の思い出話に花が咲いていたようです。

介護職員：N・M 記

《 夏祭り週間 》



『大好評だった射的。ねらいを定めて・・・』 『たこ焼きゲームにチャレンジ中!』 『座ったままでも炭坑節が楽しめました♪』

デイサービスブロン9月の予定

- リズムで元気 5日(火) ■ カラオケ 9日(土)・14日(木)・29日(金)
- 詩吟 7日(木)・21日(木) ■ ピアノDE合唱 20日(水) ※その他、日替わりゲームもあります!

ルストホフ志木 トピックス

関東大震災から100年の節目を迎える今年は、様々な場所や場面で防災の啓発が行われています。9月1日の「防災の日」、当法人では埼玉県議会主催の「シェイクアウト訓練」に参加しました。

シェイクアウト（発案者の造語。「地震をぶっ飛ばせ」の意味）は、アメリカ・南カリフォルニアでの地震被害の科学的な推定結果を広く社会に周知するため、ロサンゼルスを中心に2008年に始まった新しい形の地震防災訓練です。そのやり方はいたって簡単で、指定された日時に、地震から身を守るための3つの安全行動～「①まずは低く、②頭を守り、③動かない」～を約1分間行うだけです。

「防災訓練」と聞くと一定の時間と労力を要し、大切さは理解しつつも負担に感じがちです。このシェイクアウト訓練は、約1分間という短い時間に、何処でも誰でも幅広く参加でき、同時に防災意識を日常的に喚起する訓練として気軽に行けると実感しました。当法人でも、通常の避難訓練等と組み合わせ、年に何回か取り組めたら、と考えています。「備えあれば憂いなし」。災害が起きた時に少しでも平常心でいられるよう、繰り返し防災意識を啓発していきたいと思っております。

防災委員長：E・W 記

《 9月1日防災の日、「シェイクアウト訓練」の様子 》

