

# 純心だより

1月

もう令和3年、すでに梅が咲き水仙が咲き、春はもうそこまで。すぐに一年が終わってしまうと実感する歳になりました。歳ではなくて自分の一日にできることが少なくなったのだと思います。でも良いところに住んでいて幸せだなあとつくづく思うこの頃です。少しは雪も見られるし、されど雪の害は全くないし、冬と言ってもたまにはポカポカ天気の日もあるし、やはり瀬戸内に住まいを持つのは最高の贅沢だと思います。

今年のご利用者の皆様にも職員の皆さんにも初体験が正月からあります。きらめき荘へフイリピンから3人の技能実習生が来てくれました。皆さん可愛くて明るくて前向きなオーラいっぱいです。目が輝いています。日本へたくさんの方を持ってきてくれています。コロナさえなかったらいろいろな所へ連れて行ってあげられるのにと残念です。かがやき荘へは、もうすでに介護福祉士まで取られたベトナムの方が来てくださっています。日本語も上手でとても優秀、ご主人もご近所の会社へお勤めのベトナムの方です。長くいて下さることを祈っています。ご利用者さんや、スタッフ、外国から来てくれた人、みんなでお互いの国の習慣や文化、風土などについて教えあい学びあいワンチームになって、明るくて楽しい施設になったら最高ですね。期待で胸を膨らませています。

昨年きらめき荘も改修していただいて綺麗になりました。ハード、ソフトともに心地よい環境でご利用者の皆様にお過ごし頂きますよう頑張っています。どうぞ、今年もよろしくお願いたします。

前田計子



## ◆通所リハビリの年末年始◆

今年もきらめき荘通所リハビリでは、年末年始のイベントを行いました。

まずは、年の瀬が迫る十二月二十八日に、恒例の餅つき大会を行いました。例年ならご利用者様にお手伝いやご指導を頂きながらの餅つきですが、今年は新型コロナウイルス感染症予防対策でご利用者様の見守りの中で、スタッフが心を込めてお餅をつかせて頂きました。出来上がったお餅は、女性スタッフが手際よくせっせと丸め、柔らかいうちにご利用者様に振る舞いました♪大根餅、あんこ餅、きなこ餅などお好みで頂いたのですが、みんなで頑張ったお餅は、柔らかくて格別の美味しさでした。

次に、新年を迎えた一月一日には、新春こと始めを行いました。絵馬に今年の抱負や願いを託し、きらめき神社に参拝しました。その後は、福笑いや的当て大金持ちゲームを行い、今年の幸運と健康を祈願しながら、楽しい初笑いとなりました。

皆様、本年もどうぞよろしくお願い致します。





### 地域密着型通所介護 デイサービスやさかのご紹介

デイサービスやさかでは、要介護認定を受けたご利用者様が、古民家を改装した家でゆつくりとくつろいで過ごして頂いています。

ご利用者様の健康寿命延伸・フレイル（虚弱）予防・要介護の重度化予防を目的に、運動、機能訓練、創作活動などいろいろな活動が曜日ごとに行われています。

ご自身で選んで活動（ぬり絵・パズル等）をしたり、ご自身の体と相談しながら無理なく体操をしたり、また、皆様と一緒にレクリエーション（カードやボール等を使用したゲーム）を楽しまれたりしながら過ごされています。



現在、新型コロナウイルス感染症から身を守りながら日常生活を送るといふ「新しい生活様式」の実践が求められています。デイサービスやさかでも、ご利用者様の、心の健康・身体の健康を保ちご利用していただく為に、職員一同、新型コロナウイルス感染症予防対策に日々取り組んでおります。外出自粛要請に伴い、今まで楽しみにしていた活動を制限する生活を送られている方もいらっしゃると思います。外出自粛は孤独感や憂鬱感に伴い、意欲の低下が起る心配があります。また、このような状態が長く続くと、引きこもりに繋がりがかねません。外出を控えることは、感染予防の観点からは大変重要ですが、高齢者の方にとっては運動不足につながる可能性が高いため、要介護状態になりやすいリスクが高まるのではないかと考えられます。高齢者の方は、「身体機能や認知機能を維持するために、外出したり、人と会ったりすることで、自然とそれらを保てる。」と言われています。

ご利用者様の自立支援とご家族様の介護負担の軽減を、職員一同で支援させて頂きます。施設見学は随時お受入致します。



ご利用頂いている方もこれを機に、利用日を増やすことを考えられてみても良いかもしれません。（介護保険の利用状況により、ご利用日を増やせないご利用者様もいますので担当ケアマネージャー様にご相談ください。）



### 岡山純心会 一月の予定とお知らせ

- 新春こと始め 一日 通所リハビリ
- 初詣 四日 デイサービスやさか
- 和菓子の日 八日 全施設
- 誕生日会 二十日 全施設

