



グリリバ通信



新年のごあいさつ

理事長 江口 修

新年、あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

このたび岡部貞美の後任として理事長に就任することとなりました。身に余る大役ではございますが、今までと同様、継続してご利用者の皆さんに満足していただけるサービス提供ができるよう、誠心誠意取り組んで参りたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

さて、五年前から続いていた新型コロナウイルス感染症も2類相当から5類へと移行され、施設内でも面会制限をはじめとするあらゆる制限が緩和され、少しずつではありますがコロナ前の日常を取り戻しつつあります。しかし、まだ完全に制限を解除するまでには時間がかかりそうです。加えて南海トラフ巨大地震も今後三十年の間に70%から80%の確率で発生すると言われており、いつ大規模な地震が発

生してもおかしくない状況です。当施設としても感染症及び自然災害に対する対応マニュアルや事業継続計画を作成し、有事への備えを開始しているところであります。

今年は十干十二支でいいますと「乙巳(きのとみ)」の年となります。この年は、今まで学んできたことや努力してきたことが、屈曲して軌むほどになり、これからの成長をさらに安定したものへと育てていける年だと言われています。感染症・自然災害対策についての見直し・検討、職員の人材確保及び育成、介護現場の生産性向上、介護テクノロジーの導入の検討等、今年も施設としての課題は山積しておりますが、これまで学んできたことを活かすべく施設全体でしっかり取り組みを行い、更なる安定経営に向けて、日々精進して参りたいと思います。

本年も、相変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようよろしくお願いいたします。本年が皆様にとってより良き一年になりますようご祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

シン・食事 サービスを開始しました

グリリバでは10月より時間栄養学を取り入れた、新しい食事の提供を始めました。その名も「シン・食事」。食事を通してご入居者、ご利用者に朝から元気に過ごしていただきたいと思っています。

時間栄養学ってなに??

時間栄養学とは人の体が持つリズムに合わせて必要な栄養素を摂ることで健康維持を実現する栄養学の事です。「いつ」「何を」「どう食べるか」に注目した栄養学です。今回は朝食に焦点を当てて紹介します。



朝食の一例です

- 1 **魚油・・・主菜に魚料理を週3回**
・体内時計をリセット
・脂質異常症の改善 ・認知症の予防
- 2 **水溶性食物繊維・・・具だくさん味噌汁・高栄養スープ**
・1日を通して血糖値上昇の抑制
・善玉腸内細菌の増加
・筋肉量と骨密度の低下防止
- 3 **たんぱく質・・・高たんぱく質ヨーグルトを週4回
乳酸菌・・・朝食の乳製品(ヨーグルトとジョア)**
・体内時計をリセット
・筋肉量の維持 ・睡眠の改善
・認知症の予防 ・体温の上昇
・短鎖脂肪酸を増加させ、腸内環境を整える

日清医療食品より資料提供いただきました。
時間栄養学講座の動画はこちらから



今号の表紙写真

縦80cm横110cmの特大絵馬の壁画です。ご入居者が色紙を1枚1枚丁寧に細かくちぎって、画用紙に貼りつけて作成しました。「迎春」の文字は職員が筆で書きました。



編集後記

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。さて、新年1発目の編集後記になりますが、なかなか文章が思いつきませんが、無難な内容になりますが、今年も1年ご入居者、ご利用者と一緒に楽しく、元気に過ごしていき、広報紙でお伝えしていたらと思っています。

広報委員一同

特別養護老人ホーム

- グリーンアンドリバーホーム TEL 0866-92-4165 (代表)
- デイサービスセンター・・・TEL 0866-93-4165 (直通)
- ケアハウス・・・TEL 0866-31-8139 (直通)
- 居宅介護支援事業所・・・TEL 0866-92-7881 (直通)
- 中央部南地域包括支援センター・TEL 0866-92-7888 (直通)



総社市清音三因1074-1
E-mail: skymfukushi@mx9.tiki.ne.jp
ホームページ: http://green-river.or.jp

特養通信VOL.86



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

秋祭り



見て見て。上手にとれたよ。

多目的ホールにて提灯や櫓や神輿を設営し、お祭り会場を作りました。たこ焼き、ヨーヨー釣り、千本引きの店も出てお祭りのBGMが流れ、会場は大盛り上がりでした。

ヨーヨー釣りでは、輪っかに狙いを定めて上手に釣り上げていました。難しい方は職員と一緒に釣り上げ、とれたヨーヨーはお部屋に飾りました。



千本引きでは、たくさんの紐の中から一つを引っ張り、当たった景品をもらいました。



たこ焼きにかかっているソースがとっても美味しい

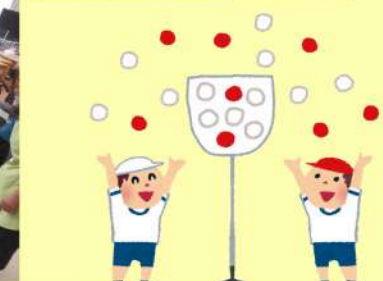
フードコーナーではその場で焼いた熱々のたこ焼きを頂きました。



スポーツの秋という事で、運動会を企画しました。各ユニットの運動会を紹介します。



東ユニットでは紐引き、パン食い競争、職員による飴食い競争をしました。パン食い競争はなかなかパンをとることができず、接戦を繰り広げていました。ゴールではカメラの前でピース。最後にみんなで集合写真を撮りました。



西ユニットは玉入れとパン食い競争をしました。玉入れは、手元の玉を投げ終えた後も休むことなく「もっとくれ」と言われ一生懸命投げ入れていました。パン食い競争ではスタート時点からパンに狙いを定め、「よーいドン！」の掛け声と同時にスタートダッシュ！！パンを口に加えたり、手で掴んでがんばる選手と、大きな声で声援を送る方たちとで活気あふれる運動会でした。最後は、一人ひとりに表彰状が贈呈され、運動会での活躍をお互いに称え合いました。



ユニット

2025



上手くひっくり返せるか？慎重に...

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年までこもればユニットで毎年秋の恒例行事だった『季節の秋刀魚を食べよう』の行事を初めてユニット全体で行いました。炭火で秋刀魚を焼き、食欲をそそる良い香りと脂の乗った美味しい秋刀魚で秋を満喫しました。



A HAPPY
NEW YEAR

ショートステイ

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。ご利用者の皆様が健やかで幸せな一年をお過ごしくたさいますよう、ショート職員一同、心よりお祈り申し上げます。

11月には秋祭りを開催し、ご利用者の皆様と一緒に楽しいひと時を過ごしました。千本くじやヨーヨー釣り、写真コーナーなどさまざまな催し物があり、多くの方にご参加いただきました。皆様の笑顔があふれ、素晴らしい思い出となりました。

お面を持って
写真撮影



はい
ピース！



どの紐を
引こうかなあ！



どのヨーヨーに
しようかな！



うまく
取れるかなあ



千本くじで
当たったよ！



取れたよ！



デイサービス

今号は9月の「そうめん流し」、10月の「もみじ」、11月の「バーチャル旅行」について掲載いたします。竹で流すだけで、美味しさが増すそうめん。皆様、沢山食べられていました。もみじ作りでは空間や月にこだわりを持ち作成しました。4回目となるバーチャル旅行。今年は北陸最西端の地、福井県まで足を伸ばしてみました。



よ～けえ取れたで



そうめんを狙う目はまさにスナイパー



角度がもっとある方がええかなあ...



細かい作業は私に任せなさい



出発進行!!



色々な所があるんじゃないかな



ケアハウス



新年明けましておめでとうございます。去年はありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。去年は久しぶりにドライブではなく、外出行事として紅葉散策や菊花展見学など企画しました！活動の一部ですが、ご紹介させていただきます！



全員集合♪♪



絶景!!

今回の紅葉はまきび公園へ♪



綺麗に撮ってよ



快晴!!でも、眩しい!!



ツチジョット♪

初!!総社市菊花展見学♪



綺麗じゃな～



記念に一枚♪



冬到来！ 肌が乾燥しやすい季節です

スキンケア・保湿はなぜ必要？

晩秋～冬にかけて気温が冷えてくると、空気が乾燥しやすくなります。皮膚が乾燥すると、肌を健康に保つ「バリア機能」が正しく機能しなくなり、水分を保持できなくなります。バリア機能は肌内部の水分を保つだけでなく、外部刺激からも守る働きをしています。年齢が進むと、汗や皮脂分泌が減少して新陳代謝が悪くなり、「バリア機能」が低下するため、肌が乾燥しやすくなります。その影響で皮膚にひび割れが起き、痒みを感じやすくなります。

適切なスキンケアで悪化を防ぎ、健康的な肌を保ちましょう。

スキンケアの方法とポイント

①洗浄

皮膚を傷つけない意識が大切です。ボディソープは弱酸性のを使い、ゴシゴシと皮膚をこするのではなくしっかりと泡立てた泡で体を洗うようにして洗浄していきましょう。

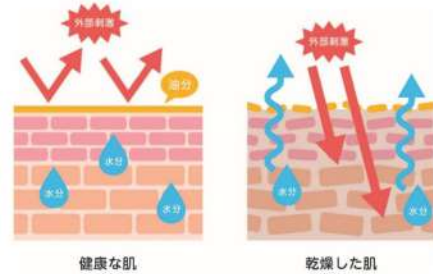
②保湿

肌の乾燥部位にたっぷり保湿剤を塗ります。特に、入浴後は肌の水分がまだ蒸発しておらずしっとりとしているので、このタイミングで保湿剤を塗るのがベストでしょう。

まず保湿剤を手のひらに乗せたら、手のひら全体に馴染ませて体温で温めます。このとき、保湿剤の量は片腕1本に対して10円玉～50円玉くらいの大きさが目安です。塗る時には強く擦らずに、手のひら全体を使って肌に染み込ませるように塗り広げましょう。もし乾燥が強い場合は、保湿剤の量を増やすのではなく、保湿する回数を増やすようにしてください。

③乾燥と刺激の予防

加湿器を設置し、室内が乾燥しすぎないように調整しましょう。普段使用するタオルや衣類など直接肌に触れるものには、木綿やシルクなどの天然素材の刺激の少ないものを選ぶようにしましょう。



スキンケアのメリット

- ①安眠につながる
- ②肌トラブルの重症化を予防する
- ③生活のモチベーションが上がる
- ④リラクゼーション効果がある

代表的な保湿剤



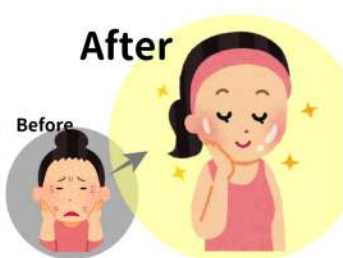
ワセリン：
刺激感が少ないが、少々ベタつきがある。

ヘパリン類似物質：

保湿効果が高いのに加えて、ベタつきも少ないため塗りやすい。ただし、種類によってはわずかなにおいがある。



尿素：
保湿効果が高いのに加えて、ベタつきも少ない。ただし、炎症部位に塗ると刺激を感じる場合がある。



これらにはそれぞれ特徴があり、乾燥のタイプによって処方されるものが異なるため、医師と相談しながら適したものを使用するようにしましょう。

Q&A

前職 なにしてた！？ Part2

以前、グリリバ通信で職員の前職を紹介したところ、大変好評をいただきました。多くの方から「他の職員の紹介もぜひ見てみたい！」との声が寄せられたため、今回は続編をお届けします。今後も皆さまに楽しんでいただけるよう、職員の魅力や多彩な経歴を深掘りしていけたらと思います。どうぞご期待ください。

従来型特養 主任
吉原 小百合

福祉専門学校を卒業し、グリリバへ就職しました。小学生の頃に新設された施設を見て、当時は「何があるんだろう？」と興味を持っていたものの、数年後に自分がそこで働くことになるのは夢にも思っていませんでした。その時、背中を押してくれた両親には心から感謝しています。



管理栄養士
堺 智恵子

大学卒業後、病院で働いていました。どの病院や施設も厨房は奥深く隠れた場所にあります。当時は日が昇る前に出勤し、日が沈んでから帰ることも多く、丸1日、太陽を見ないこともありました。今もなお、謎多き秘密の場所で働いています(今は太陽見えませよw)。



宿直
新山 康夫

消防署で火災や救急に出動していました。今でも忘れられないのは、列車事故で救急出動した時のこと。その場面の詳細はあまりにも生々しくてお伝えできませんが、列車事故の処置は本当に大変。あの経験は深く心に刻まれ、今後も決して忘れることはないでしょう。



宿直
倉光 義人

配管工として全国を飛び回っていました。夏は暑く、冬は寒い場所での作業だったので、岩手の建設現場の際、寒い時期に極寒の地での作業は大変でした。宿に帰った時の部屋の暖かさは今でも忘れられない思い出です。今は暖かいところでの仕事で本当に幸せです。



ユニット型特養 副主任
浦田 恵子

子供服店やハンバーガーショップ、ホームセンターで働いていました。グリリバに就職した後、同僚と話をしているうちに、ホームセンターでよくメダカを購入していた子ども連れの常連さんが、なんと同僚の家族であることが判明！お互いの驚きは計り知れませんでした。



機能訓練指導員
猿渡 亜沙美

リハビリ職になる夢を叶えてから、ずっとずっとリハ職一筋です。(本当は通訳になりたかったけど・・・) 下関の病院で勤務していた時に印象的だったことはフグ料理がでること。フグ刺しもよく楽しみました。あの透明な薄さと繊細な味わいが忘れられません。

