



グリリバ通信



新年のごあいさつ

理事長 江口 修

新春のお慶びを申し上げます。
皆様にはお健やかに新しい年をお迎えのことと存じます。
昨年は、我が国で初めて女性の首相が誕生し、大きな期待が寄せられました。物価の高騰への対応は急がれる課題ですが、介護に携わる人への処遇改善策も示され、現場にいる者としてその実現を心から願っております。
本年の干支「丙午（ひのえうま）」は、情熱と変革を象徴し、物事を広げていく力を持つといわれています。当施設でも昨年から介護テクノロジーの導入を進め、ご利用者の安心と安全を守り、職員

の負担を軽減するための取り組みを始めました。まだ歩み始めたばかりですが、丙午の力にあやかり、さらに情熱をもって改革を進めてまいります。
これからも、ご利用者により良いサービスを提供できるよう、職員一同心を合わせて努めてまいります。
本年も変わらぬご支援をいただけますようお願い申し上げます。
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りし、新年の挨拶とさせていただきます。

祝 令和7年度ウォーキンピック優勝!!

総社市と神奈川県大和市との共同企画で「ウォーキンピック」が開催され、職場の部にG&Rホームから6チームが参加しました。そして我がG&Rホームのチーム「ちょーぐりりば」が平均歩数22,001歩で昨年に引き続き**優勝し、2連覇**を達成しました!!そこでチーム「ちょーぐりりば」のメンバーに喜びと今後の意気込みについて聞きました。

他のチームの順位と平均歩数は以下の通りです。

15位 チーム「ちょーきよろりば」	平均歩数 9,645歩
21位 チーム「ちょーひよろりば」	平均歩数 8,918歩
50位 チーム「ちょーべりば」	平均歩数 7,163歩
54位 チーム「ちょーちょろりば」	平均歩数 6,991歩
94位 チーム「ちょーゆるりば」	平均歩数 5,341歩



江口 修
平均歩数 21,108歩

参加歴：6年目
健康増進のために参加しました。
2連覇はまさかという感じで結果を聞いた時は驚きました。と同時に、がんばって歩いた甲斐があったなあとしみじみ感じています。今回2期連続で1位でしたが、これに甘んじることなく来年もV3目指して頑張ります!!



高森 優
平均歩数 31,019歩

参加歴：4年目
禁煙後体重が10kg増えてヤバイ!!と思っていた時に同僚から声をかけられ参加しました。負けず嫌いで絶対に優勝したかったので、2連覇することができて”ほっ”としています。来年もエースとしてチームを引っ張り、「ちょーぐりりば」を3連覇に導けるように頑張ります!!



小西 人美
平均歩数 18,478歩

参加歴：6年目
きっかけはシンプルで健康の為に始めました。やっぱり健康じゃなくっちゃですからね!2連覇達成は「うれしい!!!」の一言につきます。これからも楽しみながら歩くことを続け、健康づくりとともに、引き続き上位を目指して頑張っていきたいと思っています。



神崎 かおり
平均歩数 21,052歩

参加歴：7年目
以前からウォーキングをしていたので歩いて商品券がいただけるならありがたーい☆と直ぐに参加しました。10月は朝は朝日に向かって夜は星を眺めて歩いていたのでとても疲れました。来年は健康のためだけでなく、音楽やラジオを聞きながら楽しく参加していきたいです。



遠藤 直美
平均歩数 18,339歩

参加歴：6年目
きっかけは同僚に誘ってもらい、いつまでも健康で働きたいと思って参加しました。2連覇達成は正直「うれしい」の一言です。来年もチームの足を引っ張らないように自分のペースで楽しく頑張りたいと思います。みんなで力を合わせて、優勝を目指します!!

編集後記

お正月もあっという間に過ぎましたが皆さん正月太りは大丈夫でしょうか?私はおせちやお雑煮を食べすぎて少々お腹周りが気になっています。「明日からダイエット!!」を合言葉にしつつ、今年も健康第一で、ご入居者、ご利用者の皆さまと楽しく、毎日を過ごしていきたいと思っています。
本年もグリリバ通信をどうぞよろしくお願ひします。 広報委員

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: <https://green-river.or.jp>



特養通信VOL.87

昨年は記事をご覧いただきありがとうございました。
今年も皆さまに楽しんでいただける情報をお届けできればと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。



～ 秋祭り ～

千本引きや射的、大判焼き、プロジェクターを使った花火鑑賞など、お祭りならではの催しを行いました。
千本引きでは、どの紐を選ぶか悩みながら引いて当たり外れの結果に一喜一憂され、射的では、カメラに向かってポーズを取られる方や、見事、的に命中させる方が多く、会場は大いに盛り上がりました。大判焼き作りでは、職員と一緒に焼き印を押していただきました。最後にお神輿の前で記念撮影を行い、その後プロジェクターによる花火鑑賞を実施しました。花火の映像を「きれいじゃな」と言いながら、じっと見入る姿も見られ、お祭りの雰囲気を楽しまれました。

生姜の収穫&料理



収穫した生姜を使い、両ユニットで生姜ご飯とおにぎりパーティーを行いました。炊き上がった生姜の香ばしい香りが広がり、ご入居者にも「食欲が湧く！」と好評で、とても美味しくいただくことができました。

ホストクラブGR



前回の居酒屋レクリエーションが大変好評だったことから、今回は趣向を変えて「ホストクラブ風レクリエーション」を開催しました。当日は男性職員がばっちりホスト風の装いで登場し、入居者の皆さまをお出迎え。いつもと違う姿に「今日はどうしたの?」「別人みたい!」と、驚きと笑いが広がりました。お菓子や飲み物はお好きなものを選んでいただき、男性職員が張り切ってお酌をしながら楽しく会話。普段以上ににぎやかな笑い声が聞こえ、自然と会場も和やかな雰囲気に包まれました。



シャンパンタワー

ユニット



□□□-□□□□



明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

今年も皆様楽しんでいただけるよう
色々な行事を企画していきたいと思います。

10月に、ユニットで恒例となっている

『秋の味覚、秋刀魚の炭火焼き』を行いました。
屋外で脂の乗った秋刀魚が炭火で香ばしく焼けていく
様子をご覧いただいた後に昼食で美味しくいただきました。
炭火で焼いた秋刀魚の味は格別で、皆様大変喜ばれていました。



理事長に毎年焼いてもらってます。
今ではもうプロの腕前です。



スプーンで食べる方のために
職員が食べやすく1匹ごと
手作業で身をほぐします



ショートステイ

あけましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。心より感謝申し上げます。
新しい年も、どうぞよろしくお願いいたします。
ご利用者の皆さまが、健やかに穏やかな一年をお過ごしいただけますよう、
ショートステイ職員一同、心を込めてお祈り申し上げます。

～日々の暮らしのひとコマをご紹介します～

11月は焼き芋作りを行いました。
下準備からみなさんに参加していただき
ました。
焼き上がった焼き芋を「おいしいね」
と、和やかな雰囲気の中で召し上がっ
ておられました。



12月はお汁粉作りを楽しみました。
こし餡を鍋に入れて混ぜたり、お餅を食べ
やすい大きさに切っていただき、出来上がった
お汁粉を、みなさんで美味しくいただき
ました。



いただきます



デイサービス

今号は10月に行いました「運動会」。
そして、11月に行いました「バーチャル旅行」につ
いて掲載いたします。
運動会では、怪我をしないよう留意されながらも、
一生懸命に競技へ参加されていました。
今年のバーチャル旅行では、「高知県」を観光しま
した。
思い出に浸る方もおられ、「ヘー」「ほー」との声
が多く聞かれました。



こいゃ大きいな



渡すのが難しいなあ



どこ飛んでいくんなら



落とさんよう慎重に・・・



フー！フー！白組！！



今年は高知へ行くんじゃな



安全運転に努めます



はよせにゃ負けるで！



私達の優勝じゃ！



「箸拳」で一勝負



ケアハウス

新年あけましておめでとうございます。

今号では10月サンロード吉備路、11月
まきび公園、12月リース作りをご紹介します。



サンロード吉備路



美味しそうなパンが
あるわ



紅葉がきれいね



まきび公園



鯉にエサをやったよ



リース作り



皆さん素敵なリースが
できました





「冬の健康管理、何に気を付ければいいのか？」



新年明けましておめでとうございます。
グリーンアンドリバー介護支援センターの田中です。昨年は、ケアマネジャーに着任した最初の年で、何が何やらわからないまま右往左往しつつ、皆様に助けをいただきながらあっという間に過ぎた1年でした。今年は60年に一度巡ってくる丙午の年。去年の経験を糧に（たった1年の経験ですが）情熱的でパワフルにケアマネ2年生を頑張っています！！



寒くなると、健康を損なうリスクが高くなります。健康的に冬を過ごすために、発生する症状や、その予防と対処法をいくつかご紹介します。上手に冬を乗り切りましょう！

①ヒートショックに注意！

お風呂のように、寒い脱衣所から暖かい湯舟に入る等、温度の急激な変化で血圧が乱高下し、血管の異常を引き起こす現象で、年間1万9千人が浴室で亡くなっているそうです。入浴前には脱衣室や浴室を暖める・水分補給をしておく・41℃以下のお湯に短時間浸かるといった対策が予防につながります。



②感染症に注意！

冬は低温・乾燥によってウイルスが生き延びやすい環境になります。また、乾燥は空気の通り道である気管支の粘膜バリア機能を弱らせるため、冬は感染症が増えるのです。マスクの着用・手洗い・うがい・そして加湿をして喉の繊毛が滑らかに動きやすくしておくことで、ウイルスや細菌が付着しにくくなり、これが感染症の予防になります。



③冬バテに注意！

夏バテならぬ冬バテとは、うつ病のような症状や睡眠障害・過食と言った症状が出ます。最も代表的な原因は「日照時間の減少」が挙げられます。日光に当たる・規則正しい生活・バランスの良い食事・軽い運動・ビタミン摂取等が対症方法となります。



④脱水に注意！

寒さで喉が渇きににくくなる為、冬でも脱水症が起こります。ご高齢の方では喉が渇いたという感覚自体が鈍くなることもあり、水分摂取量が減少しがちです。何かすることに水を飲む習慣をつけましょう。



年齢は数字、やる気は無限！ 私たち合わせて224歳！

70代になっても現役で活躍する3名の職員。

「まだまだ現役」「体が動くうちは働きたい」と笑顔で話す姿は、私たち職員の大きな励みになっています。近年、ICTの活用も広がっています。年齢を重ねると新たな取り組みに不安を感じる方も多いと思いますが、当施設の職員は前向きに受け入れ、新しいシステムや端末の操作にも積極的に取り組んでいます。経験と意欲を兼ね備えた3人の姿は、若手職員にとっても良いお手本です。



多田 登代美 ショートステイ看護師



池上 智昭 特養介護アシスタント



三輪 礼子
デイサービス機能訓練指導員兼看護師

■この仕事を続けられる理由

長く続けられるのは、「皆さんに支えられているから」と感じています。いつもありがとうございます。

■健康&モチベーションの秘訣

季節ごとに咲く花を見に行くことを楽しみに、行動的に動ける時は動く！

■コメント

無理はせず、自分自身への労りを忘れず、「健康第一」が大切です！

■この仕事を続けられる理由

規則正しい勤務体制で、年齢を重ねても身体に負担をかけず、長く働き続けられるからです。

■健康&モチベーションの秘訣

早寝早起き！
あとは、毎朝の血圧測定です。

■コメント

職員の方から「ありがとう」と言われると、役に立てているのかな？と、とても嬉しいです。

■この仕事を続けられる理由

職員同士の関係がよく、安心して働ける雰囲気があるため、職場に来ることが楽しいと感じています。

■健康&モチベーションの秘訣

おいしい食事を食べに行くことと、ニンジンをかじりすることです！

■コメント

たった1人でもいいので、悩みを相談できたり、他愛のない会話ができる友だちを持つことが大切です。

年齢を重ねても活躍できるのは、無理なく働ける職場だからこそ感じています。

実際に長年勤務する職員たちは、年齢を重ねても現役で力を発揮しています。

職員自身も「自分のペースで仕事ができるのが嬉しい」と話しており、ICTの導入によって作業が効率的になり、身体への負担も軽減されたことで、ますます働きやすくなったと感じているそうです。

そんな3人の姿は、私たち職員全員に前向きな力を与えてくれています。

困難や新しいことに向き合う勇気、仲間と協力しながら日々を楽しむ姿勢は、施設全体の元気にもつながっています。

グリリバで働く職員は、一人ひとりがこれからも輝き続けてほしい大切な人財。

さあ、次は私たちの番。3人に続いていきましょう！ ちなみに、70歳目の69歳の職員も現役で活躍中です！

居宅介護支援事業所

グリーンアンドリバー介護支援センター
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）