

# 安羅木

—— 寄り集い安泰な日々が送れるように願いを込めて ——

新年号 No.102

発行

特別養護老人ホーム  
やすらぎ荘

富山県南砺市梅野2007  
Tel. 0763 (52) 6166  
Fax.0763 (52) 6159

題字 ▶ 上田久光(90)



## 年頭のご挨拶

施設長 石村悦朗

新年明けましておめでとうございます。

皆様方には、二〇二一年の新春を、ご家族共々、ご健勝で、麗しくお迎えのことと存じ、心からお慶び申し上げます。

また、日頃から南砺市ご当局をはじめ、地域の皆様方や、ボランティア、家族会の方々等の絶大なる、ご理解とご協力とご支援を賜りまして、ここに、順調な施設運営ができておりますことに対し、深く敬意と感謝の御礼を申し上げる次第でもございます。

さて、昨年は、新たな「やすらぎ荘」の建設に向けまして職員共々、努力もし、邁進した年でありました。

今年も建設の年でありまして、職員一同は、更なる、精進や研鑽を積まなければな

らないと思っている次第でございます。

そして、さらに重要なことといたしましては、介護を必要とする高齢者の方々に、さらに喜んで頂けるように、更なる、努力を惜しまないものでありますとともに、今後とも、頑張りたいと存ずるものであります。

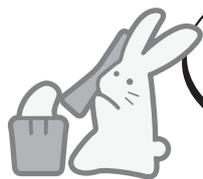
終わりになりますが、新しい年が、皆様方にとりましても、素晴らしい年でありますように、お祈り申し上げます、年頭のご挨拶とさせていただきます。



# 第28回 年忘れ会



たくさん練習しました!!  
上手に披露できたかな??  
とても緊張しました!!  
でも頑張りました。



トラ年の次はうさぎ年だよー。  
みなさん、うさぎの年も  
よい年にしましょー。



腹話術の「ケンちゃん」  
かわいらしかったよ。



にっこり笑って  
ハイ、チーズ!!



ひまわり一座の方と握手しました。  
“楽しかったよ” “また来て下さい!!”

仲良し2人組♪♪



# やすらぎ荘・ふく満在宅介護支援センター

## 介護うつ予防法

介護疲れから「うつ症状」が出現することがあります。  
元気で介護するために、生活の中で出来る事から予防しましょう!!

### ◆自分の弱点を自覚しよう

「融通がきかない」「真面目すぎる」など自分を分析する事でストレスをちょっと回避することが出来ます。

### ◆ポジティブシンキング

物事をできるだけ前向きに考えましょう。視点を変える事で、良い面・楽しい面が見つかります。



### ◆定期的なリラックスを

ストレスを感じたら、外の新鮮な空気を吸い込んだり、休憩を取ったり、介護以外の自分の時間を持ちストレス状態が慢性化しないように心掛けましょう。

### ◆一人で抱え込まない

自分の限界を知り、友人や家族に相談し手伝ってもらいましょう。



### ◆8分目くらいでOK

「今日できなかった事は、明日やればいい」というように、気持ちに余裕をもたせる事が肝心です。



### ◆生活の変化に要注意

生活面での大きな変化は、心と体に疲れが溜まりやすく、喜ばしい事であってもうつ病の誘発原因となることがあります。

### ◆自分を褒めよう

「昨夜は眠ることができた」「少し片付ける事ができた」内容は何でも良いのです。「できた自分」を褒めてあげましょう。

介護サービスを利用し負担を軽減するのもひとつの方法です。  
お気軽にご相談ください!



## やすらぎ荘デイサービスセンター

冬場は天候により、送迎時間が前後することがありますのでご了承ください。

デイサービスからお願い



\\ イチ、ニ イチ、ニ //



午前中は個別に応じた機能訓練をしています。午後はみんなで軽体操をして体を動かしています。最近は「ほっとあつ」となんと体操」も取り入れて、楽しくリハビリをしています。

頑張っています!!

### 新スタッフ紹介



**堀 英里奈** です。

介護の仕事は初めてでわからないことばかりですが、がんばっていきたいと思います。  
よろしくお願いします。

## 足浴でポカポカ効果

手足や腰が冷えると血が滞り身体の不調が現れます。そこでバケツ等に42～45度のお湯を張って足を温める足浴を行うと身体が温まります。『太衝』『三陰交』のツボを刺激すると一層効果的です。冷えは万病のもと！足浴で体調を整えましょう！

たいしょう  
**太衝**

足の甲にあるツボ。親指と人さし指の骨がくっついているところ。



さんいんこう  
**三陰交**

内くるぶしの上から指4本分上。太い骨の後ろ側のくぼみ部分。



ふく満ホームヘルプ  
サービス事業所



### 菊祭り見物

11月11日、立派な菊を見てみなさん大満足でした。

バスハイク  
行ってきました



### 四葉会



11月13日、胡弓や三味線の音色に合わせてすてきな笠踊り等を見せて下さいました。



ふく満  
デイサービスセンター



### 園芸お手伝い

11月26日、チューリップの球根の植え付けをしました。春が待ち遠しいですね。

お世話になってま～す

### ボランティアさん紹介

ひばりの会 谷村さん・古嶋さん



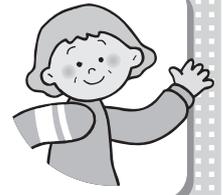
2年前から月1回歌や腹話術で利用者さんを楽しませていただいています。

ひばりの会さんからひとこと

童謡、戦中戦後の歌を皆さんと一緒に歌い、共に私達も楽しませていただいております。



# やすらぎ広場



## ソファアー寄贈

11月24日に福光中部小学校ボラン  
ティア委員会により、全児童でアル  
ミ缶を集めて購入したソファアーを寄  
贈して頂きました。ありがとうございます。

また、小学生からリコーダー演奏  
や、劇「おむすびころりん」を披露  
して頂き、利用者の皆さんは大変喜  
ばれ「かわいい」という声がたくさ  
ん聞こえました。風せんバレーをし  
て交流もされました。

ソファアーは東山寮に置いてあり、  
利用者の方が会話をされたり、テレ  
ジを見たりされる憩いの場になっ  
ています。



## 職員内部研修報告

### 「あなたが救命の第一走者

### 勇気を出してLet's try!



11月9日、やすら  
ぎ荘大食堂におい  
て、南砺消防署より  
講師をお迎えし、  
「AEDの正しい使  
い方」「救急時の対  
応」をテーマに施設  
内部研修を実施しま  
した。今回初めての  
講義という事もあ  
り、研修終了後のア

ンケートには「実際にAEDに触ることが出  
来て良かった」「操作できるのか不安感があ  
ったが、今回の研修で少し自信が持てるよう  
になった」という意見が多くありました。

また、「勇気も必要だ」「躊躇せず、進んで  
救助に加わる心構えも大切だ」という意見か  
ら定期的な実践を行う事が必要だと感じま  
した。

この研修を通して、傷病者に遭遇した場合、  
慌てず冷静な対応をするためにも、日頃の経  
験と今回学んだ技術を今後の業務に役立てて  
行きたいと思えます。  
(リスク班)



## 結婚

荒木 瞳さん

〈旧姓 高野〉

11月に結婚されました。

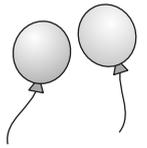
嶋 真弓さん

〈旧姓 斉藤〉

11月に結婚されました。

末永くお幸せに♡





# ボランティア



—平成二十二年十月～平成二十二年十二月末まで—

皆様方にたくさんの方の御厚情・御協力を頂きまして、誠にありがとうございました。紙面にて御礼申し上げます。

## ▽来訪・ボランティア〔敬称略〕

(団体)

- ・ヘルスメイトOG
- ・民生委員婦人ボランティア
- ・明るい社会づくり南砺
- ・井口赤十字奉仕団
- ・語り部ひまわりの会
- ・JAひだまりの会
- ・福光吟声会
- ・福光ドレミの会
- ・草月流成瀬社中
- ・案山子友の会
- ・婦翔会
- ・福光赤十字奉仕団
- ・ヘルスボランティア
- ・すみれグループ
- ・福光連合婦人会

- ・福光ガールスカウト
- ・福光ちよんがれ保存会
- ・みずき会
- ・N&K
- ・ハワイアンサークル
- ・みずき会
- ・かおる会
- ・はまゆうの会
- ・陽だまりの会
- ・雅太鼓
- ・ひばりの会
- ・ハートピア
- ・四葉会
- ・ホワイトトリリー

(個人)

- ・中澤 淑子
- ・出村 一枝
- ・安達さよ子
- ・高倉 玉美
- ・内田 一美
- ・北島佐弘子
- ・吉田ルーデス
- ・金岩喜美子
- ・谷崎 記子
- ・鶴野 悦子
- ・森田 信子
- ・立野きみえ
- ・南 好美
- ・南 民雄
- ・下崎富美子
- ・道端 邦子
- ・嶋村 正二
- ・太田まり子
- ・正木 信子
- ・川原ゆり子

(学校)

- ・福光中部小学校
- ・福光青葉幼稚園
- ・となみ総合支援学校
- ・福光東部小学校(2名)



おもしろかったちゃ




きれいやちやー



ハイ、チーズ!!




クリスマス会

メリークリスマス!!



ジングルベル  
ジングルベル



餅つき

よいしょー

出来たて!!

