

# 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.98

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(89)



## 年頭のごあいさつ

施設長 上坂 甚誠

新年明けましておめでとございます。

皆様方には、二〇一〇年のお正月を、ご家族共々ご健勝で、ご機嫌麗しくお迎えのことと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、ボランティア、家族会の方々の絶大なご理解とご協力をいただき、順調な施設運営が出来ておりますことに対し、深く感謝と御礼を申し上げます次第でございます。

さて昨今、将来の展望が描きにくいといわれる介護職員の状況を改めるべく、処遇改善とあわせて、職員が希望を持って働き続けるためのキャリアパスを体系的段階的に設定して、プロフェッショナルな仕事としてやっていける道筋を付けていくことが大切だと言われております。

これらのことから私達職員一同は、まずもって今まで以上にスキルアップに務めなければならぬものと考えております。

そして介護を必要とする高齢者の方々に喜んで利用して頂けるよう頑張りたいと存じます。

なにはともあれ、新しい年が皆様にとって素晴らしい年でありますようお願い申し上げます。年頭のご挨拶といたします。



# 第27回 年忘れ会

12月12日(土)に  
第27回年忘れ会が開かれました。



夫婦で仲良くランチ♪



職員出し物テーマ「祭り」



みんな  
楽しそう♪

城端のプロの歌手  
林道美有紀さん登場!!  
すごい歌唱力にみんなビックリ!  
若くてCUTEでした★



上坂施設長と  
司会者との2ショット★  
振りそでのきれいな姿に  
照っています♥



# やすらぎ荘・ふく満在宅介護支援センター

## 骨盤体操でゆがみ解消!!

～みんなで健康を考えましょう!!～

骨盤は、上半身と両足をつなぎ、人間の骨格の中心に位置します。内臓や生殖器などを守る「器」の役割を持ち、骨盤がゆがむと内臓の位置が下がり、太りやすく血液やリンパの流れも悪くなります。内臓などの不調や腰痛、生理痛、肩こり、肥満やO脚などのトラブルは、ほとんどが骨盤のゆがみと関係しています。

### 3つ以上思い当たる人は、**ゆがみ要注意!!**

- ・下腹がポコッと出ている
- ・腰痛や生理痛が強い
- ・冷えむくみがきつい
- ・太ももの間の隙間が目立つ
- ・堅い所に座ると骨が当たって痛い
- ・子供のころマット運動が苦手だった

### 基本体操

- ・腰に骨盤用ゴムチューブを巻く。(なければストッキングやタオル)
- ・太ももの一番でっばっている骨のすぐ上のあたりを目安に、好みの強さに締める



- ・足を肩幅くらいに開き、頭の位置をなるべく動かさず固定。
- ・かかとやつま先が床から離れないようにし、腰を大きく回す。
- ・右回し10回、左回し10回ずつで1セット。  
1日に年の数(朝夕に分けてもよい)くらいが適当。



## やすらぎ荘デイサービスセンター

12月28日 年忘れ会  
を行いました。職員による出し物、花笠音頭などを利用者の皆さんの前で披露し、楽しんでいただきました。最後は全員で歌を歌って楽しみました。

### 年忘れ会



### クリスマス ケーキ作り

12月21日～25日 レクリエーションの時間を利用して、利用者の皆さんにクリスマスケーキを作っていました。皆さん「おいしい」「また食べたい」との声が聞かれました。

### デイサービスからお願い

- ◎冬期は、悪天候や積雪により、送迎時間が遅れがちです。暖かい部屋でお待ち下さい。
- ◎やすらぎ荘内は、暖房で暖かくなっていますので、たくさん着こまないで上着で調節して下さい。
- ◎着ている衣類には、全て記名をお願いします。(杖・帽子等にも)





## 交通安全教室

南砺警察署の署長さんが、  
高齢者の夜間外出時の  
注意点を話されました。  
一人一人に配られた反射材を身につけ、  
皆さん熱心に聞いておられました。



ふく満  
デイサービスセンター



歌あり! 踊りあり! 三味線あり!  
おわらの踊りや民謡を披露され、  
利用者の皆さんは、  
手拍子をしたり、一緒に歌ったり、  
とても楽しんでおられました。



## 如月会



お世話になってま〜す

## ボランティアさん紹介

谷崎 記子 さん



月に一度、利用者の方にメイクの  
ボランティアをして頂いています。  
素敵な踊りを踊って頂いた事もあり、  
多彩な谷崎さんです。

## 新スタッフ紹介



荒井 直樹 です

昨年9月〜訪問入浴スタッフ

生年月日: S54.1.18

趣味: アコースティックギター

抱負: これからも訪問入浴を  
続けて行きたいです。  
よろしくお願いします。

昨年12月14日から21日  
まで、南砺総合高等学校  
井波高等学校から8人の  
方が実習に来られました  
た。訪問先では、調理・  
掃除・買物や入浴車の見  
学等されました。  
利用者の皆さんも  
『若い人の作ったおにぎりはおいしいわ』  
『かわいいね〜』を連発  
『夢があつていいね。頑張られ!』  
と、優しい声をかけて下さいました。



ただいま  
勉強中です!!

〜実習生〜



ふく満ホームヘルプ  
サービス事業所



昨年度、在宅サービスをご利用の方にアンケートを行った結果、高齢者のメニューについて悩みを持っておられることがわかりました。そこで今回は、メニューをご紹介します。

家庭で作る卵とじは、親子とじ、牛とじなど、お肉をよく利用しますが、今回は、はんぺんを使って作ってみました。やわらかくて食べ易く、ふわふわの食感が新鮮です。ごはんにかけてもおいしいですよ。

### はんぺんの卵とじ



〈材料 4人分〉

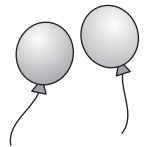
- ・はんぺん……………1枚
- ・玉ねぎ……………1個
- ・人参……………1/4本
- ・みつば……………少々
- (緑のものなら大根の葉やほうれん草、万能ネギなどブロッコリーも今が旬です)
- ・卵……………2個

★合わせだし

- ・だし汁……………300ml
- ・酒……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ2
- ・薄口しょうゆ…大さじ1
- ・砂糖……………適量

〈作り方〉

- ①はんぺんは1口大に切る。玉ねぎは縦半分になり薄切りにする。人参は薄いちょう切りにする。みつばはみじん切りにする。
- ②鍋に合わせだしを入れ火にかけ、人参・玉ねぎを入れる。材料がしんなりしたらはんぺんを入れさらに煮込む。(煮込む程やわらかくなります)
- ③といた卵を回し入れ、みつばをちらし、卵が固まったら出来上がり。



## ボランテニア

—平成二十一年十月一日〜平成二十一年十二月二十五日まで—  
皆様方にたくさんのお厚情・御協力を頂きまして、誠にありがとうございます。紙面にて御礼申し上げます。



### ▽来訪：ボランテニア〔敬称略〕

(団体)

- ・ヘルスメイトOG
- ・民生委員婦人ボランテニア
- ・福光赤十字奉仕団
- ・みずき会
- ・福光吟声会
- ・明るい社会づくり運動
- ・案山子友の会
- ・ヘルスポランテニア
- ・すみれグループ
- ・婦翔会
- ・福光連合婦人会
- ・語り部ひまわりの会
- ・さわやかグループ
- ・編竹会
- ・ドレミの会
- ・草月流成瀬社中
- ・JAひだまりの会
- ・月夢会
- ・コールノイエ
- ・福光ちよんがれ保存会
- ・井口赤十字奉仕団
- ・医王山を愛する会
- ・美鈴会
- ・民謡愛好会
- ・コスモスマブハイ
- ・福光運動ボランテニア
- ・如月会
- ・ひばりの会
- ・ふるさと民謡会
- ・石楠花舞妙

(個人)

- ・吉田ルーデス
- ・出村 一枝
- ・北島佐弘子
- ・鵜野 悦子
- ・安達さよ子
- ・栗山 忠雄
- ・林道美有紀
- ・久保 義晴
- ・才川 慎山
- ・上水美智子
- ・奥川きみ子
- ・井口 光枝
- ・正木 信子
- ・金岩喜美子
- ・内田 一美
- ・森田 信子
- ・谷崎 記子
- ・中澤 淑子
- ・山下富美子
- ・宮西 真美
- ・林 与市郎
- ・土井美智子
- ・小山満智子
- ・織田 幸子
- ・川原ゆり子

(学校)

- ・富山県立となみ養護学校
- ・福光南部小学校 5年生
- ・福光青葉幼稚園

おもしろかったちゃ

**バスハイク**

よし眺めやねえ

なつかしい景色や~

すつかり秋やね

**菊まつり見物**

たくさん咲いてたよ

ハイチーズ!

きれいやね

**お茶会**

和菓子をどうぞ

今から頂きます

**もちつき**

ムシムシ!

おもち、できた~