

あなたのとなりの檜山荘

No.76

ほほえみ

2023.01.20



基本理念

「和の心」

明けましておめでとうございます。

長引くコロナ禍で人口減少は加速し、2025年問題が目前に迫っています。超高齢化社会の現在、介護福祉施設の使命と役割は言うまでもなく不変です。今年卯年で「飛躍」や「向上」の年と言われています。ストレスが溜まる日々ですが、皆で知恵を絞り、地域に応じたサービス提供を継続的に行い、地域貢献事業にも積極的に取り組んで、飛躍出来る年になるよう願っています。

荘長 原 章裕

施設内研修

10月26日

『事故発生後の対応』
『感染症対策』



についてのWeb研修を行いました。

『虐待・不適切ケアを防ぐ』

についても、Web研修で理解を深めました。

コロナ感染症防止の為、Web研修が主流ですね。

互礼会

「真庭市内でもコロナ集団発生がある中で、檜山荘では利用者からの発症なく経過している。今後も今年よりも大きな波が押し寄せてくると思われる。大変ではあるが、自身の小さな変化に気を付け、利用者がコロナ発症なく経過できるように努力してほしい。」と理事長より挨拶があり通常業務へと入りました。



笑いの力はすごい！！

笑門来福

お一人お一人が自分らしく
輝く年となりますように



◎幸福感と鎮痛作用

笑うと脳への刺激によって鎮痛作用と快感作用がある。βエンドルフィンが分泌され、痛みや炎症を和らげ何とモルヒネの数倍の鎮痛作用が！



◎免疫力を高める

NK（ナチュラルキラー）細胞を活性化し免疫システム全体のバランスを整える。

◎血行促進・筋力アップ

思い切り笑った時の呼吸は深呼吸や腹式呼吸と同じ状態。新陳代謝も活発に。

◎脳の動きが活性化

集中力・記憶力 up！脳波の中でもα波が増えて脳がリラックス。大脳新皮質に流れる血液量が up し、脳の動きが活性化する。

◎自律神経のバランスが整う

笑うと交感神経を促進し、その後急激に低下することによりリラックス効果をもたらす。

⇒副交感神経優位に切り替わる。

（緊張モードからリラックスモードに切り替わる）

こんにゃく田楽

《材料》

- ・生芋こんにゃく 1枚
- ・みそ 大1
- ・みりん 大1
- ・さとう 大1

《作り方》

- ① 生芋こんにゃくを一口大に切り、茹でる
- ② 調味料を混ぜ合わせる
- ③ ①のこんにゃくの水をきり、②の合わせみそをかける



生芋こんにゃくに含まれるセラミドは、肌の内部で水分をつなぎ留めたり、外部刺激から肌を守る「バリア機能」があります。

編集後記



笑顔には素晴らしいパワーがある事を教えて頂きました。最近怒りっぽくなっている自分を見つめ直し、笑顔で過ごせるよう、心懸けていきます。暗い世の中だからこそ、笑顔で過ごしていきたいと思います。

新規採用職員

- ・古南 理江（1階 介護職員）
- ・大峪 圭吾（2階 生活相談員兼介護支援専門員）



よろしく
お願いします！！





敬老会

式典の後、鏡開きに始まり、職員が点てた抹茶とお饅頭を頂き、敬老の日をお祝いし楽しんでいただきました。



秋祭り



元気に過ごせますように！



お祭りお弁当を頂きました



地域密着型ユニット（1階）

クリスマス会

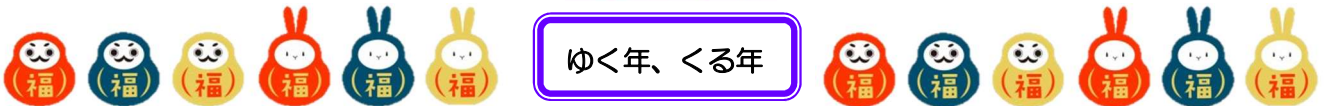


昼食にはお好み焼き、ユニットで獲れたさつまいもの入った豚汁を食べて頂きました。その後、サンタさんからのプレゼント（ご家族様が用意して下さったプレゼント）が贈られ、ケーキを食べて頂きました。ご家族のみなさま、プレゼントの準備ありがとうございました。



もちつき

職員と利用者で餅つきを行いました。餅をつく、リズムカルな音が檜山荘内に響き渡っていました。美味しいお餅が出来上がり、お正月の準備が出来ました。



ゆく年、くる年



楽しんでいます☆



ユニット神社へお参り

福笑いもしてみました





ご寄付・ご寄贈

ありがとう
ございました。

- ・竹平 昌之様
- ・曾根 哲雄様
- ・北 輝満様
- ・硯 淳子様
- ・落合地区民生委員児童委員 OB 会
- ・川崎 亨 様
- ・高田 裕心 様
- ・山崎 義史 様
- ・山崎 文之 様
- ・元山 美津子様

(令和4年5月1日～
令和4年12月31日)



実習生の受け入れ

R4年12月19日～23日
R5年 1月16日～20日
・美作高校 2名



春に引き続き、実習生を受け入れています。
コロナ等感染症が心配される中ですが
介護福祉士の養成の為には施設での
実習は欠かせないことです



従来型 (2階)



秋～冬へ

クリスマス



昼食時に、サンタクロースやトナカイに扮した職員がケーキを配り、美味しく食べて頂きました。お昼から、職員によるハンドベルの演奏を観賞しました。皆さん、大喜びで笑顔一杯のクリスマスでした。

年末年始

