

あなたのとりの檜山荘

# ほほえみ

No.83

2025.05.15

## 基本理念 「和の心」



あっという間に2025年度が始まりました。

国民の5人に一人が後期高齢者、高齢化社会が訪れることで様々な問題が生じるとされている少子高齢化の2025年。

昨年度の介護報酬改定も踏まえ、ICT等の導入による生産性向上や医療機関との連携、リスクマネジメントの強化、事業継続計画（BCP）の評価などの課題が掲げられています。又、物価・エネルギー価格等の高騰等、社会情勢の急激な変化に伴い、老人福祉施設を取り巻く環境はより一層厳しくなっております。

地域貢献活動を推進し、ガバナンス強化に努め、入所者・入居者様に安心・安全を提供出来る環境整備に全職員で努めて参ります。

荘長 原 章裕

## 施設内研修

2月27日  
事故防止研修  
3月26日  
看取りに関する研修  
4月23日  
感染症対策に関する研修

他、施設外研修にも参加  
させて頂き、スキルアップ  
に努めております。



## 創立 52 周年記念式典

5月1日  
創立記念式典を地域交流室で行いました。  
勤続表彰 **おめでとうございます！！**

向井 幸恵 (勤続10年)  
大月富貴子 (勤続10年)  
村岡 賢吾 (勤続10年)  
江見 啓太 (勤続15年)  
妹尾 節子 (勤続15年)  
福島 正美 (勤続20年)



## オクラと長いもの和え物

### 材料 (4人分)

- ・オクラ 1 ネット
- ・長いも 100g
- ・めんつゆ 大1

### 作り方

- ① オクラは沸騰したお湯に塩(分量外)を入れ、さっと茹でる。
- ② ①のオクラを冷水で冷やし、小口切りにする。
- ③ 長いものは皮をむき、酢少々を入れた水につけてあくを抜き、1センチ角のサイコロに切る。
- ④ オクラと長いものを混ぜ、めんつゆで味をつける。

※お好みで鰹節や梅肉で和えても◎

オクラや長いものネバネバで血液サラサラ☆便秘解消効果もあり☆



## アレルギーの原因について ~その① 衛生仮説~



戦後、日本は経済発展により衛生状態が良くなり、免疫が過剰に働き、アレルギーが強くなってしまったのではないかと…!? (という説が)

人間は長い歴史の中で、近年、素手で握ったおにぎりは気持ち悪くて食べられないという人が増えている様ですが、雑菌だらけの物を食べてきたのですから、腐敗しないような食品を食べる事の方がむしろ不自然です。だからといって、不衛生にして雑菌だらけにする事がアレルギーの予防になるわけでもありません。

例えば、免疫にも関係のある腸内フローラには比率があり、善玉菌ばかりではダメで、悪玉菌も害にならない程度に居ないとバランスが崩れてしまうのです。アレルギーを予防するには、生活の中で雑菌と仲良く過ごせる程度の清潔が、私たちの身体には良いのかもしれない。

## 腸内フローラ



## 編集後記



朝はまだまだ寒い日があり、なかなか冬仕様から抜け出す事ができていませんが、山々の新緑の美しさに心が洗われるようで清々しい気持ちになります。若葉のようにピンと背筋を伸ばして、何気ない毎日を精一杯過ごしたいと思うこの頃です。

## 新規採用職員

- ・山本友翔 (地域密着特養 介護職員)
- ・青木末果 (栄養科 調理員)

よろしく  
お願いします。



## 地域密着型ユニット（1階）

### 節分



豆の代わりにお手玉を代用して行いました。鬼が現れると入居者様は元気よく「鬼は外」と言いながら鬼へお手玉を投げました。その後ケーキを食べました。



### 日常



梅に鶯の折り紙を紙に貼って壁に飾りました。今にも鳴き声が聞こえてきそうでした。



### 祝103歳!!

ユニット入居者様3人揃って103歳を迎える事が出来ました。

これからも素敵な笑顔でお過ごしくださいね。



### 開設11周年記念

# 祝

5/1 開設11周年を無事迎える事ができ、昼食時に全員がひまわりユニットに集まりちょっと豪華な会食とし入居者様、職員一緒にお祝いをしました。目の前で盛り付けられた、ちらし寿司弁当は一層食欲が増したようで「おいしいなあ。」「おかわりをちょうだい。」と好評でお腹いっぱいになりました。



## ご寄付・ご寄贈

- ・岸本 倉男 様
- ・渡邊 忠壽 様
- ・ライオンズクラブ OB 様
- ・小林 力 様
- ・片山 洋一郎 様



ありがとう

(令和6年5月1日～

ございました。

令和7年4月30日)

## 真庭市議会選挙不在者投票

地域密着型（ユニット）では8名、広域型（多居室）では6名の入居者様、入所者様が市議会議員選挙に伴う不在者投票を実施しました。皆様、真剣な面持ちで投票されていました。



## 従来型（2階）

### 節分



鬼がやって来たので入所者様が豆の代わりにボールで追い払ってくれました。1年間健康に過ごせますように。



### 散歩



お天気も良くなり、過ごしやすい時期となりました。

さっそく檜山荘の外へ出てお花見です。色々な花が咲いています。



お誕生日おめでとうございます。



ご希望献立でお祝いました。

毎月、お誕生日会を開催しています。



壁画の前で記念撮影を☆



春の壁画の前で記念撮影☆

