

ほほえみ

Vol.67

ず〜っと笑顔で「まごころを込めて」

私たちは、「真心を込めた安心」をご提供し、地域社会への貢献と企業価値の向上を実現します。

my three elements

私を創る3つの要素

介護付き高齢者向け住宅 えみあす二木成 ケアマネジャー 羽鳥 祐子

愛犬がいる生活

コロナ禍に保護犬だった「マナ」は、NPO団体での譲渡会を経て我が家にやってきました。朝の「いってらっしゃい」や帰宅時の「おかえりなさい」まで全身を使って愛情表現をしてくれるその姿はもうなくてはならない大切な存在。夫と3人?での散歩や食事など、普段の何げない穏やかな日常がとても幸せに感じられる毎日です。



今号のNo.1 **スマイル**

紅葉を前にハイチース「デイサービスセンター」楽フィット



お茶の時間

もう独身の頃からずっとお稽古に通っている「茶道」は、日常から少し離れ、静寂な中に身を置く大切な時間です。とても静かな時間は自分とも向き合いセットできます。お茶会などで着物を着る機会もあり、とてもリフレッシュできています。

チームの仲間

ご入居する方の中には、さまざまな支援が必要な方がいらつやいますが、チーム一丸となって、ケアにあたる姿勢は自分自身にとってもとても刺激にもなりますし勉強にもなります。これからも自分もチームの一員として頑張っていきたいと思ひます。

+1【プラスワン】

「自分らしさ」を大切にできるケアプランと支援を提供していきたいと思ひます。自分自身も心穏やかにいられる毎日があつてこそ「自分らしく」いられると感じています。ご利用者様が毎日を心穏やかに過ごせるよう、努めていきたいと思ひます。

お知らせ
認知症啓発運動に参加

「筑西市認知症支援を考える会」の啓発活動にセキショウ居宅介護支援事業所とグループホームよつ葉のスタッフが参加しました。認知症VR体験などを通し、皆様に認知症について理解を深めていただく取り組みを行いました。筑西マラソンや商工祭など地域の方が集まる機会に開催しており、継続的な活動を行っております。見かけた際は、ぜひお立ち寄りください。




編集後記

お正月は、「こんな年にしたい」と新たな気持ちでスタートを切れる良い機会。表紙を飾った花壇作りのように、私たちも一つひとつの支援に「想い」を込めて、気持ちも新たに組み込んでいきたいと思ひます。



本年もどうぞよろしく

お願い申し上げます

花を育てるように
丁寧なケアを目指します

セキショウライフサポート Sekisho Life Support
https://sekisho-ls.co.jp/

本部 〒308-0841 茨城県筑西市二木成827 TEL.0296-25-3220 FAX.0296-25-5861

えみあす二木成の Instagramはこちら

グループホームよつ葉の Instagramはこちら

Facebook 更新中!!

ライフサポートでは、各事業所の活動をFacebookにて発信しています。ぜひ、ご覧ください。 facebook.com/sekishols

<p>Emiasu</p> <p>介護付き高齢者向け住宅えみあす</p> <p>茨城県筑西市二木成827 TEL.0296-25-5851 FAX.0296-25-5861</p>	<p>Emiasu</p> <p>デイサービスセンターえみあす二木成</p> <p>茨城県筑西市二木成827 TEL.0296-25-5880 FAX.0296-25-5861</p>	<p>楽フィット</p> <p>自立支援型デイサービスセンター</p> <p>茨城県筑西市蔵317-1 TEL.0296-25-2770 FAX.0296-25-2776</p>	<p>よつ葉</p> <p>グループホーム</p> <p>茨城県筑西市蔵316-2 TEL.0296-54-6288 FAX.0296-23-6031</p>
---	---	--	--

セキショウ居宅介護支援事業所 茨城県筑西市二木成827 TEL.0296-45-8033 FAX.0296-25-5861

目次

- 新年のごあいさつ……2
- 健幸手帳……2・3
- 事業所紹介……3
- my three elements(私を創る3つの要素)……4

グループホームよつ葉

謹賀新年

新年のごあいさつ



株式会社
セキショウライフサポート
取締役・社長執行役員
鈴木 信広

明けましておめでとうございます。
皆さまにおかれましては、健やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。
また日頃から、弊社事業所の運営に関しまして、ご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

2025年の干支は、十干では乙、十二支では巳にあたる「乙巳(きのとみ)の年」になります。「乙」は発展途上の状態、「巳」は植物が成長した状態を意味し、この組み合わせは、これまでの努力や準備が実を結び始める時期を示唆しているとされ、『努力を重ね、物事を安定させていく年になる』と言われています。

私どもセキショウライフサポートは、設立から丁度干支が一周する12年が経ちました。これまで積み重ねてきた努力が、安定した事業所運営として実を結び、サービスの質とご利用者様満足の向上を高いレベルで実現できるよう、一層尽力してまいります。

介護業界では、深刻な人手不足とDX化の推進により、大きな変革期を迎えています。職員一丸となりさまざまなチャレンジに取り組むことで、ご利用者様とご家族、地域の皆さま並びに各関係機関のご期待に沿えるよう努めてまいりますので、今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

皆さまのご健勝とご多幸を心より祈念いたしまして、新年のあいさつとさせていただきます。



真摯に向き合い前向きで
ご利用者様やご家族様、携わる方々の人生の一場面に携われることに感謝しながら、いただいた言葉や出来事に真摯に向き合い前向きに取り組んでいきたいと思っております。



デイサービスセンター
ディレクター
マエノ ちくさ



「彩りの年」
楽しいことやちょっと頑張ることなど、さまざまな体験からの感情変化は人としてなくてはならないものだと思っています。それらを皆さまと共に創造・共有し、彩りある生活の提供に努めてまいります。



グループホーム
ディレクター
小坂 渉

「プラス1」
ご自宅で健康的に暮らし続けられるよう、体に良いことを1つプラスしましょう。プラスの「1」を一緒に考えていきます。



セキショウ居宅介護支援事業所
主任ケアマネジャー
中川 宏美

「心躍る一年」
ご利用者様にとって新しい体験や挑戦を心から楽しめる一年にしたいです！
えみあすのご利用者様お一人おひとりに心躍る瞬間を作り出していきます！



デイサービスセンター
えみあす二木成
センター長 黒澤 隼人

「幸せを追求できる一年」
ご入居者様お一人おひとりにとって「幸せな時間」とは何かを深く考え、ご要望に答えられるケアをしたいと思っています。そのために、ご入居者様・ご家族様との対話を大切にし、心に寄り添いながら、笑顔と喜びのあふれる施設づくりをし、ご入居者様と共に幸せな時間を過ごしたいと思っております。



介護付き高齢者向け住宅
えみあす二木成
施設長 稲葉 孝典

健康手帳 第9回 「ウォーキング」

新年を迎え今年はどうな年にしたいですか。何にしても健康な体が大切です。今回は、良いことづくめの「ウォーキング」についてご紹介したいと思います。

効果

- **高血圧の改善**
血管内皮細胞の機能改善により、血管を広げる物質が放出し血圧が下がります。
- **脳、心疾患の予防**
動脈硬化を防ぎ、心筋梗塞や脳梗塞などの予防につながります。
- **糖尿病予防**
筋肉への血流が増えると、細胞の中にブドウ糖が活発に取り込まれインスリンの効果が上がり血糖値は低下します。

方法

- **準備体操**
歩く前に少しだけ、ストレッチしてみましょう。屈伸やアキレス腱など優しく伸ばしていきましょう。
- **正しい姿勢で**
肩の力を抜き、歩幅は広めにかかとからしっかりつまみましょう。
- **無理のない範囲で**
短い距離から始めましょう。またノルディックウォークといってスキーのポールのようなものを両手に持って歩くと足腰に不安がある方でも安心して歩けます。



バスツアー in 益子

楽フィット

毎年恒例の遠足に行ってきました。今回は栃木県の益子で絵付け体験、ご利用者様からは「難しい」との声も聞かれましたが、真剣な表情で思い思いに絵付けをされていました。完成したお皿は先日手元に届きましたが、どの作品もとてもきれいに仕上がってありました。



紅葉狩り

秋といえば紅葉ということで筑西市にあります最勝寺へ紅葉狩りに行きました。京都のような庭園を見て「こんな良い所があったのね!」と皆さま驚いた表情をされていました。

Emiasu



クリスマス飾り

クリスマスツリーの飾りつけをみんなで行いました! 「どこに飾ったらきれいに見えるかな?」「立派なツリーだね。気持ちが華やかになるね」と皆さんで協力してオーナメントを一つひとつ丁寧にツリーに飾りつけました。赤、緑、金、銀それぞれの色が輝き、えみあすが一気にクリスマスモードになりました。「自分の子どもの時はクリスマスなんてなかったけど、孫たちにプレゼントあげたりしたよ」と懐かしんで笑う穏やかな表情が印象的でした。

Emiasu

ハロウィンパーティー!!

高齢者のご利用者様にはあまり馴染みのないイベントですが、何でも楽しんでしまえばこっちのものです! 今年はスタッフが仮装して一緒にゲーム等をして楽しみました。一度にいろいろなキャラクターに会えてまるで夢の国のような時間でした。なんて。



笑顔でいっぱい毎日!!

秋の外出

夏の暑さが長引いた影響で紅葉の色づく期間にもずれが生じていましたが、天候にも恵まれた秋晴れのなか、各方面にドライブへ出かけることができました。曼珠沙華や、コスモス、イチョウやもみじに菊の花など、秋の季節にしか見ることのできない木々・花々を楽しみました。



豚汁であつまる~



「久しぶりに料理するわ」と緊張しながらもさすが、主婦は手際が違いますね。スタッフの出る幕はなく、おやつに美味しい豚汁を皆さんといただきました。調理は認知症予防にも効果的です。これからもいろんな料理にチャレンジしていきたいと思っております。

グループホーム よつ葉

菊祭りへ

下妻の大宝八幡宮へ、菊祭りに行きました。色とりどりの菊の花が展示されており、「きれいだね」「昔は菊の花を作っていたのよ」、昔を懐かしみながら楽しいひとときを過ごすことができました。



食レク



えみあすでは季節にちなんだ食レクを毎月行っています! 芋の季節には芋煮やおいも饅頭、クリスマスにはイチゴのサンタを乗せたパンケーキなどをスタッフも楽しみながら作りしました。長年台所に立っていたであろう女性のご入居者様は手早く具材を切ったり、混ぜたり…。スタッフにも指導してくださいませ(笑)。自分で調理をしたことがない男性のご入居者様でも、「こんなの初めてだな。でも自分から作ったのはうまいな」と苦戦しながらも楽しんで参加してくれました。

養蚕地区文化祭に参加しました



地域交流の一環として養蚕地区文化祭へご利用者様が作成した壁飾り等を出品したので、会場へ観覧しに行きました。ほかには地区の方々で作成した切り絵や手作りバッグなどの展示物もあり「すごいな」「こんなに細かいの、手で作れるんだな」と、感心なさっていました。