

# ほほえみ

## Vol.60

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。



今号の推し!!

セキショウ居宅介護支援事業所  
笠原 輝也

今回は、えみあすデイの石川由佳理さん

セキショウ居宅のある事務所はえみあすデイと隣り合わせ。いつも石川さんの元気な声に私自身も元気をもらっています。これからも石川さんの元気な声と笑顔で、ご利用者を笑顔にしてくださいね!!

### だけさではなく、本当に居心地の良い職場!ここで働けて良かった!!

福祉の専門学校を出てから、これまでずっと高齢者福祉に携わってきました。もともと両親は忙しかったため、おばあちゃんだった自分は、進路も迷わず決めることができました。老健でしっかり介護職としての基本を学びケアマネジャーの資格を取ってからは、生活相談員などの相談援助職を行ってきました。

ケアマネジャーの魅力は、ご利用者様やご家族様のニーズを聞き取り、それに合ったサービスとつなぎ合わせることでご自宅での生活が継続できる、とても魅力のある仕事だと思っています。以前、認知症状の強いご利用者様とそれに悩んでいたご家族様の支援に入らせていただいたことがありました。さまざまな課題がありましたが、必要な支援とつなげることで、ご利用者様の症状も和らぎ、ご家族様の介護負担も軽減することで在宅生活が継続でき、支援させていただいた私にとってもケアマネとして自信につながるとても良い経験となりました。

プライベートでは、子どもという時間を大切にしています。子どもの好きなバスケット観戦や「推し」のアーティストなど一緒に楽しむことで、今しかない子育ての時期を充実させたいと思っています。また、職場環境も良くスタッフ同士とても良い関係です。上司や先輩スタッフはいつも気にかけてくれアドバイスもしてくれます。笑顔も多く、とてもアットホームな環境で仕事ができています。本当、冗談抜きでおすすめの仕事です。

### 今号のNo.1 スマイル



毎日の日課! エアロバイクで足腰鍛えています!  
【介護付き高齢者向け住宅えみあす】

### ◆体◆験◆会◆【デイサービスセンター楽フィット】

デイサービスセンター楽フィットでは、春のケンコウまつりを開催いたします。また、先着3名様にハンドマッサージをプレゼント♪とっても気持ちいいですよ! 心地の良い時間をどうぞー!!

楽フィット筑西は昨年10周年を迎えて、ずっと使い続けてきたトレーニングマシンも良い具合に年季が経ってきました。4月には新しいマシンを導入しますので、ぜひ見学・体験にお越しください!



### お知らせ

#### 新型コロナウイルス対策について

政府は2月10日の新型コロナウイルス感染症対策本部で、マスクの着用は3月13日以降は原則として「個人の判断に委ねる」と決めました。

しかし、医療機関や高齢者が集まる施設等では、マスクの着用はこれまで通り勧めています。

私たちもこれまで通り細心の注意を払ってまいりますが、「充実した毎日を生きる=ウェルビーイング」の考えのもと、地域の方との交流や外出なども徐々に再開を目指してまいります。皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

### 編集後記

桜も咲き終わり、あつという間に暑い夏が来てしまっそうですね。各事業所では3月ごろから徐々に外出も楽しめるようになり本来の生活を取り戻しつつあります。施設の中だけでは得られない感動や楽しみをこれからはまたご報告できそうです。

### 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



セキショウライフサポート  
**Sekisho Life Support**

本部  
〒308-0841 茨城県筑西市二木成827  
TEL.0296-25-3220 FAX.0296-25-5861  
https://sekisho-ls.co.jp/

介護付き高齢者向け住宅えみあす  
**Emiasu**  
茨城県筑西市二木成827  
TEL.0296-25-5851  
FAX.0296-25-5861

デイサービスセンターえみあす二木成  
**Emiasu**  
茨城県筑西市二木成827  
TEL.0296-25-5880  
FAX.0296-25-5861

自立支援型デイサービスセンター  
**楽フィット**  
茨城県筑西市藤317-1  
TEL.0296-25-2770  
FAX.0296-25-2776

グループホーム  
**よつ葉**  
茨城県筑西市藤316-2  
TEL.0296-54-6288  
FAX.0296-23-6031

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

## 笑顔いっぱいの日々を

目次 | ●事業所紹介…2・3  
●推しスタッフリレー・今号のNo.1スマイル…4

### 事業所紹介

## 自立支援型デイサービスセンター 楽フィット

“あやとり”  
を楽しみました!

子どもの遊びも指先を使った立派な運動になります! 子どものころは軽々やっていたあやとりも、なんだか少し難しくなったような…。昔話にも花が咲き楽しいひと時になりました。



童心に返り



### 雛段を見学

筑西市美術館(アルテリオ)の中にある雛壇を見に行きました! 大きい雛壇は圧巻でした! ほかに多数の種類があり、皆さん見ほれていました。お天気も快晴で、良い気分転換になったみたいです!

## Emiasu

### バースデーカード



ご利用者様へのバースデーカードをプレゼントしました。喜んでくださるお顔を見ることができ、スタッフ一同頑張っ  
て飾りを作ったかいがあるものです!! 皆様自分の誕生月まで楽しみに待っていてくださいね!!



### 節分豆まき



悪い子はいねえかあ〜

「悪い子はいねえかあ〜」と襲いかかる、なまはげにも似た鬼に対して「鬼は外〜」と、ご利用者様が豆をまいて退治してくださいました。

退治した後は、にっこり笑顔で記念撮影。今年も元気に過ごしましょうね。

### わき出る意欲



ご利用者様手作りの小物をセキショウグループガソリンスタンド(直井店・玉戸ニュータウン店)等に設置させてもらっています。今回は、ご利用者様と一緒にどんな様子が見学しながら作品の補充をしてきました!! 店のスタッフさんには、プレゼントを持ち帰るお客様のお声や写真を見せてもらうことができました。一緒に行ってきたご利用者様からは、「みんなに使ってもらえてうれしいね」「子どもたちにも喜んでもらえてよかったね。(^^)」など、終始笑顔。実際の声を聞いてより意欲がわき上がった様子でした。コツコツ作ってまたお届けしようと思います。

### 健幸手帳 第2回

### 「旬の食材」

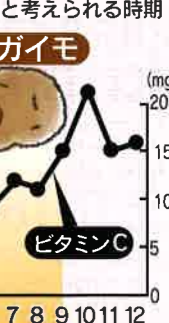
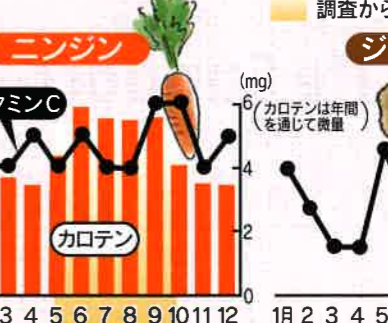
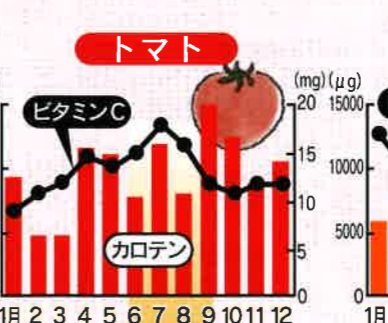
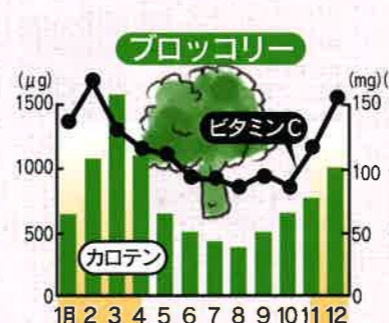
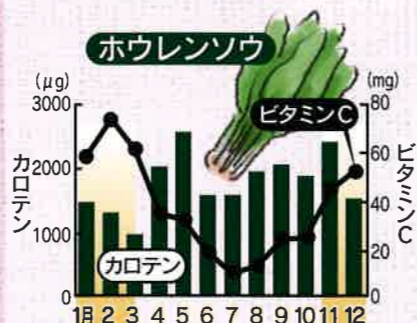
皆さんは、普段どんなことを意識して食事を取っていますか。スーパーには、季節を問わず当たり前のようにさまざまな食材が並んでおり、食べたいときに好きな物を食べられる時代になっています。

しかし、本来日本には四季がありその時々で「旬の食材」が採れています。「旬の食材」は、そうでない時期に比べて2倍から4倍の栄養量が違うそうです。また、旬に採れた野菜を冷凍にして食べてもその効果は得られるそうですよ!! 賢く野菜を取って、元気な体を作っていきましょう。

### 春の食材

新ごぼう 新じゃがいも 芹 絹さや 明日葉 たけのこ あさり わかめ

### 野菜のビタミンの通年変化 (辻村卓教授らの調査から)



(資料)東京新聞(2010年3月15日)

### 事業所紹介

## Emiasu

今日は何にする?

### テイクアウト編

毎月のお楽しみでもあるテイクアウトの日。今回は、下館駅南口近くにある「両国寿司本店」さんのお寿司をテイクアウトしました。皆様、とてもおいしそうに召し上がっています! 握り、ちらし、巻物からお好きなものを選んでいただき、注文しました。普段少食の方もこの日は、ペロリと完食! 好きな物はついつい食べ過ぎちゃいますよね。



### ひな祭り特製ゼリー

3月3日はひな祭りでした。皆様と一緒に菱餅カラーのゼリーを作りました。緑、白、ピンクの色をそれぞれゼラチンで固めて、仕上げに生クリームと苺をトッピングすれば完成です! 三色に分かれたきれいなゼリーを持ってハイチーズ! せっかくのひな祭りなので、皆様にお雛様になったつもりで記念撮影をしました。



## グループホーム よつ葉

### どんど焼き (藤地区)



感染症対策のためなかなか参加ができておりませんが、今年は藤地区のどんど焼きに参加させていただきました。久しぶりに地域の方との交流や昔ながらの文化に触れ合う機会を持つことができました。

### ひな祭り

3月3日は、ひな祭りということでアルテリオへお雛様を見に行ってきました。何段にもなっている雛壇は圧巻! ご入居者様も思わず「おー、すごい」と声ももっていました。お昼はお寿司をテイクアウト♪ 久しぶりのお寿司と手作り雛壇を前にとってもすてきな笑顔。楽しいひな祭りを過ごすことができました。



### 郷土料理を食べよう!!

秋田出身のスタッフが郷土料理の「きりたんぼ」をご入居者様と一緒に作りました! あまりなじみがない料理ではありましたが、「きりたんぼは知っているよ」や「秋田はきりたんぼ有名だよ」などとお話をしながらおいしいきりたんぼが出来上がりました!

