

# ほほえみ

Vol.61

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。

## デイサービスの楽しさは、ご利用者様と一緒に笑い合えること!!

看護師としての職業に憧れ、高校を卒業して仕事をしながら看護師資格を取りました。仕事をしながらの勉強は大変な部分もありましたが、学校で学んだことが職場ですぐに活かされていくことに、とてもやりがいを感じていました。

長年の病棟勤務では、さまざまな科で経験を積んできました。現在こうして、看護師としての勤務ができるのもこれまでの経験があったからこそだと思います。

デイサービスでの勤務はこれまでの病院と違って病気を治すのではなく、その方の様子や生活背景を見て必要なアドバイスや気づきを家族やケアマネジャーへお伝えすることで、早期に対応することができます。ご自宅で長く暮らせるためには健康管理がとても大切ですので、これからもご利用者様にとって身近なところで健康支援をしていきたいと思っています。

また、えみあすデイはとってもにぎやかです!ご利用者様もスタッフも本気で笑い合える場所だと思っていますし、これからも、ずっとそんな場所にしていきたいと思っています。「笑顔の充電ができるえみあす」に、これからもこうご期待です!



今号の推し!!

えみあす二木成  
看護師  
石川 由佳里

明るくて本当に面白い先輩!ご利用者様の話丁寧に聞き対応する、そんな姿がとても尊敬できます!飯島さん!またごはん食べに行きましょう!!

次回は、  
デイサービスセンター  
楽フィット筑西の看護師  
飯島忍さん

## 今号のNo.1 スマイル



皆勤賞を授与された時の一コマ、とっても良い笑顔です!来月も頑張ってください!  
【デイサービスセンターえみあす二木成】

## 大田仁志先生による講演会

シルバーリハビリ体操の考案者でもある茨城県健康ヘルスプラザの大田仁志先生をお迎えし、講演をしていただきました。これまでの先生の取り組みをお聞きしながら、介護に携わる私たちが常々心得ておかなければならないことを、そしてこの地域での役割についても再確認できるとても良い機会をいただきました。



## 編集後記

梅雨の季節ですね。紫陽花がきれいに咲くこの時期になると、随分前にはなりますが、「紫陽花は風情を楽しむ花だ」とご利用者様がおっしゃっていたことを思い出します。太陽の下や道路横で咲いている紫陽花もきれいです。神社や雨の中で咲く紫陽花は、より味わい深く色も鮮やかに見えますね。「風情を楽しむ花…」なんてロマンチストなご利用者様でしょうか。紫陽花を見ると心が豊かになった瞬間がよみがえります。

## お知らせ

- 楽フィットに新型マシン導入!!  
6月からNEWマシンを導入しました!!どんな方でも操作しやすいマシンです。ご自分のペースでできますので、安心してご使用になれます!体験利用やご見学、いつでもお気軽にお声掛けください! 電話25-2770(担当:まえざわ・ささき)
- グループホームよつ葉「開設10周年」  
おかげさまでよつ葉は6月をもって、開設10周年を迎えました。これもひとえに、ご利用者様やそのご家族様をはじめ、地域の皆様のご協力・ご支援のおかげです。今後も地域の皆様のお役に立てるよう、職員一同努めてまいります。
- Instagramを始めました!!  
介護付き高齢者向け住宅えみあす二木成では、Instagramを始めました。ぜひ見に来てください。



# グループホームよつ葉は おかげさまで開設10周年!

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/



## 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



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

茨城県筑西市蔵317-1  
TEL.0296-25-2770  
FAX.0296-25-2776

グループホーム  
よつ葉

茨城県筑西市蔵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

## 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

# ほほえみ

Vol.61

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!!

デイサービスセンター えみあす二木成 看護師

石川 由佳里

明るくて本当に面白い先輩!ご利用者様の話丁寧に聞き対応する、そんな姿がとても尊敬できます!飯島さん!またごはん食べに行きましょう!!

次回は、  
デイサービスセンター  
楽フィット筑西の看護師  
飯島忍さん

## デイサービスの楽しさは、ご利用者様と一緒に笑い合えること!!

看護師としての職業に憧れ、高校を卒業して仕事をしながら看護師資格を取りました。仕事をしながらの勉強は大変な部分もありましたが、学校で学んだことが職場ですぐに活かされていくことに、とてもやりがいを感じていました。

長年の病棟勤務では、さまざまな科で経験を積んできました。現在こうして、看護師としての勤務ができるのもこれまでの経験があったからこそだと思います。

デイサービスでの勤務はこれまでの病院と違って病気を治すのではなく、その方の様子や生活背景を見て必要なアドバイスや気づきを家族やケアマネジャーへお伝えすることで、早期に対応することができます。ご自宅で長く暮らせるためには健康管理がとても大切ですので、これからもご利用者様にとって身近なところで健康支援をしていきたいと思っています。

また、えみあすデイはとってもにぎやかです!ご利用者様もスタッフも本気で笑い合える場所だと思っていますし、これからも、ずっとそんな場所にしていきたいと思っています。「笑顔の充電ができるえみあす」に、これからもこうご期待です!

## 今号のNo.1 スマイル



皆勤賞を授与された時の一コマ、とっても良い笑顔です!来月も頑張ってください!  
【デイサービスセンターえみあす二木成】

## 大田仁志先生による講演会

シルバーリハビリ体操の考案者でもある茨城県健康ヘルスプラザの大田仁志先生をお迎えし、講演をしていただきました。これまでの先生の取り組みをお聞きしながら、介護に携わる私たちが常々心得ておかなければならないことを、そしてこの地域での役割についても再確認できるとも良い機会をいただきました。



## 編集後記

梅雨の季節ですね。紫陽花がきれいに咲くこの時期になると、随分前にはありませんが、「紫陽花は風情を楽しむ花だ」とご利用者様がおっしゃっていたことを思い出します。太陽の下や道路横で咲いている紫陽花もきれいです。神社や雨の中で咲く紫陽花は、より味わい深く色も鮮やかに見えますね。「風情を楽しむ花…」なんてロマンチストなご利用者様でしょうか。紫陽花を見ると心が豊かになった瞬間がよみがえります。

## お知らせ

- 楽フィットに新型マシン導入!!  
6月からNEWマシンを導入しました!!どんな方でも操作しやすいマシンです。ご自分のペースでできますので、安心してご使用になれます!体験利用やご見学、いつでもお気軽にお声掛けください! 電話25-2770(担当:まえざわ・ささき)
- グループホームよつ葉「開設10周年」  
おかげさまでよつ葉は6月をもって、開設10周年を迎えました。これもひとえに、ご利用者様やそのご家族様をはじめ、地域の皆様のご協力・ご支援のおかげです。今後も地域の皆様のお役に立てるよう、職員一同努めてまいります。
- Instagramを始めました!!  
介護付き高齢者向け住宅えみあす二木成では、Instagramを始めました。ぜひ見に来てください。



# グループホームよつ葉は おかげさまで開設10周年!

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/



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

Emiasu  
茨城県筑西市二木成827  
TEL.0296-25-5851  
FAX.0296-25-5861

Emiasu  
茨城県筑西市二木成827  
TEL.0296-25-5880  
FAX.0296-25-5861

楽フィット  
茨城県筑西市蔵317-1  
TEL.0296-25-2770  
FAX.0296-25-2776

よつ葉  
茨城県筑西市蔵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

## 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

### 鯉のぼり

5月は子どもの日、宮山公園へ鯉のぼり見学に行きました。五月晴れの中、風によって空を泳ぐ姿がとても気持ち良さそう！やっぱり外は良いですね。気分転換になりました。



### 5月9日は アイスクリームの日!!

5月9日はアイスクリームの日だそうで、皆さん知っていましたか？暑くなってきてより一層おいしく感じる季節ですね！先日楽フィットではアイスクリームの日に皆さんと一緒にアイスを食べました！冷たくって、甘くって、いつだってアイスはみんなに笑顔くれますね！



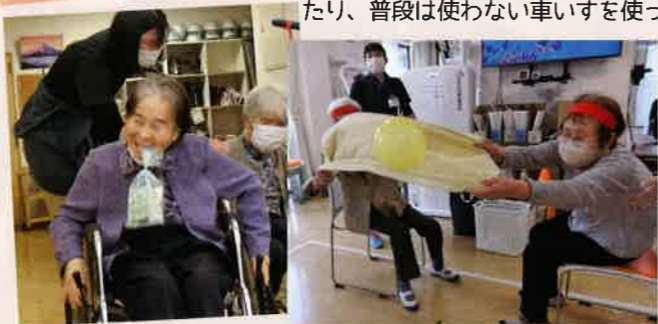
## Emiasu

### 皆勤賞で感謝の気持ちを!

えみあすデイでは、お休みなくご利用いただいた方へ「皆勤賞」をお渡ししております。雨の日、風の日、どんな日でも休まず利用して下さった感謝の気持ちを込めて表彰をさせていただきます。「来月も頑張ってくるね!!」との力強い言葉も聞かれ、これからも元気でご利用いただくための励みにもなっているようです。

※デイサービスは、入浴・食事・運動だけではなく社会とのつながりを持てる場でもあります。人とのコミュニケーションや外出するために身なりを整える行為は、生活に張りを持たせ要介護状態の悪化を防止します。

### 春の運動会!!



運動会を実施しました。「競う」とは、何歳になっても胸の奥で「燃える」ものを感じます。ペアで協力してボールを送ったり、普段は使わない車いすを使ってパン食い競争をするなど、いろんな種目にチャレンジしていただきました。パン競争では、「入院していた時に車いすは使っていたから!!」との意気込みや、応援にも力が入って大盛り上がりでした。

### えみあすデイは 手作り壁画も見どころです!!

えみあすでは、毎月ご利用様が協力して壁画作りをしています。折り紙をちぎる、花紙を丸める、それらを巨大なキャンパスに貼る。それはそれは地道な作業ではありますが、それぞれご利用様の「得意」を活かし、役割を決めて取り組んでいます。「ここは何色?」「もっと隙間なく貼ったほうがいいわよね」など、ご利用者様同士で話し合いながら、毎月見事に仕上がっています。デイサービスセンターえみあすの玄関に飾られているので、機会があればぜひ見にお越しください。



### 健幸手帳 第3回

## 「水分摂取」



寒い季節には、ヒートショックなどの原因から脳梗塞や心筋梗塞なども多くなる季節ですが、夏は、汗をかくことで水分が不足して血液が濃くなり、血栓ができやすくなります。

皆さんは、普段からどのくらい水分摂取をしていますか。「トイレが近くなる」「おなかいっぱいになってしまう」等の理由から、水分不足になっていませんか。運動をしていなくても皮膚から水分は蒸発しています。

水分を上手に取って、暑い夏を乗り切りましょう!!

# 事業所紹介

## Emiasu

### 季節の飾り

今回は、ビニール傘に、折り紙で作った藤の花を貼り付けて作った藤の大輪と、色画用紙やペーパーフラワーを丸めて鱗に見立てた鯉のぼりを作りました。「わ～！すごいきれいだね！本物の藤よりも迫力あるよ!」「何ができるかと思っていたけど、まさか鯉のぼりだったとは」と、達成感とともに皆さんと喜びを共有しました。

季節ごとに変わる飾り作りがきっかけで、ご利用者様からいろいろなお話を聞くことができます。昔は地域で当たり前のように大きな鯉のぼりが上がる風景、また当時の子育ての様子など、忙しくも充実したあのころにたちまちタイムスリップしてしまいます。



### 日帰り旅行

何年ぶりでしょうか、大洗へ日帰り旅行に行ってきました。明太パークやマリンタワーを見学し、海を眺めてゆっくりした後は、海の幸のランチ! やっぱり外出は最高ですね。帰りはお土産を買ったりと、充実した久しぶりの遠出で帰りは少し疲れた様子でしたが、こんなところに行ってきたよううれしそうにスタッフに話してくれました。



### 初夏のお花見

お隣、下妻市へ見ごろを迎えた藤の棚と土手一面に咲いたポピーを見に行きました。きれいに咲いた花を見てとても癒されて帰ってきました。この藤の花は後、製作に活かしました。(左記事)



### グループホーム

## よつ葉

### お買い物DAY

女子はやっぱり買い物が好きですね! ご利用者様と一緒に近所のスーパーへ行ってきました。「何を食べようかな〜」品定めは真剣です。好きなお菓子や飲み物を見つけ、ご機嫌な様子でした! 来月はどこに行きましょうか!



### 彩り野菜



よつ葉では畑やプランターにたくさんの野菜を育てています!! 夏の収穫に向けてオクラや豆の種まきをしました。先日は、冬に植え付けした新玉ねぎを収穫! 採れたての野菜は味噌汁やサラダなど、いつもの食卓にプラスされよりおいしいごはんになりました!!

### 日光浴

天気の良い日は日光浴!! 日光浴にはたくさんの効果があるのを知っていますか? 日光浴で生成されるビタミンDは骨粗しょう症や認知症にも効果があります。暖かい陽気の中、スタッフとの雑談にも自然と笑顔が、体操をしたり歌を歌ったり... よつ葉では日光浴は最高のコミュニケーションの場になっています。



### 人間は1日に約2リットルの水が必要

そのうち半分は食事、残りの水分は1回あたりコップ1杯約120mlを8~9回に分けて補給しましょう。

#### 水分補給のタイミング

回数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦⑧	⑨
行動	起床	朝食	休憩	昼食	間食	夕食	入浴前後	就寝前
時間例	6:00	7:00	10:00	12:00	15:00	18:00	20:00	22:00

