

my three elements

グループホームよつ葉
塚田 みゆき



1 子どもたち
一番下の子が、歩いたりおしゃべりができるようになってとてもかわいい時期になってきました。またその上は学校に習い事と、とても忙しい毎日を送っていますが、子どもたちの成長が何よりも仕事への活力になっています。元気で保育園や学校へ行ってくれるから仕事ができる。日々子どもたちに感謝です。大きくなり手が離れていくのはさみしいですが、ずっと見守っていききたいと思います。



2 チョコレート

「朝イチのチョコレート」は高校生の時からの日課になっています。それこそ若い頃は朝からチョコパイを食べていましたが、今は少し控えめなものを選んでいます。まずは、口に一つチョコレートを頬張って、朝ごはんや洗濯に子どもたちの支度と盛りだくさんの朝のルーチンワークをこなしていきます。私の「チョコ活」はまだまだこれからも続きそうです。



3 グータラ

短期集中型での「グータラ」です。やることをやった後や、あとは「この時間だけ」と決めて、とことん「グータラ」します。ゴロゴロしながら子どもに絵本を読んだり、ネットフリックスを観たりと家族との大切な時間にもなっています。



+1(プラスワン)
仕事をする上で「一人ひとりの気持ちを大切にすること」が私のモットーです。
ご利用者様や家族、一緒に働く仲間が笑顔でいられるよう、自分の気持ちに波を作らず、いつも一定でありたいと思っています。

今号のNo.1 スマイル



ご家族様からの花のプレゼントににっこり笑顔です〜
【グループホームよつ葉】

EPA介護福祉士候補者現地説明会

12月5、6日にベトナム人EPA介護福祉士候補者に対する合同説明会に参加するため、ベトナムの首都、ハノイへ行ってきました。現在、ライフサポートでは介護付き高齢者向け住宅えみあす二木成にて2名のEPAスタッフが活躍しています。

日本語と介護の勉強をしながら、国家資格でもある介護福祉士の取得を目指し日々奮闘中です。そして何よりもとても明るく元気な2人はご利用者様からも人気です。

これからも、こうしたさまざまな制度を活用し、いろいろな価値観を持ったスタッフがお互いを理解・尊重しながら働ける職場を作っていきたいと思っています。



EPA介護福祉士候補者とは?
EPA(経済連携協定)に基づき、国同士の連携強化が目的です。単に介護人材の不足を補完するためのものではなく、施設で仕事をしながら介護の知識や技術を身につけ国家資格を取得していくことを目指しています。

スタッフ研修会

まごころの杜と合同で感染症に関する研修を行いました。感染症にならないための予防策から広げないための対策まで、看護師が中心となって各事業所のスタッフが集まり話し合いを行いました。事業所を越えて意見交換を行うことで、お互いに新たに気づいたことなどもあり良い機会となりました。



これから空気が乾燥する季節となって、コロナだけではなく、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行する季節です。皆さんも手洗い・うがいやマスクなどのできる範囲での予防を心がけ寒い冬を元気で乗り切っていきましょう。

お知らせ

- 令和5年度介護支援専門員資格取得
藤田 米一郎(介護付き高齢者向け住宅えみあす二木成)
- 人事異動
デイサービスセンター楽フィット筑西 中尾 友美
(旧デイサービスセンターえみあす二木成)

編集後記

私たちは介護をする上で「ご利用者様を正しく知る」を大切にしています。地域の皆様にも私たちを知っていただくことで、安心してサービスをご利用いただきたいという思いで今号からスタッフ紹介を「私を創る3つの要素-my three elements」にリニューアルしました。また1年、皆様に喜んでいただける広報誌が届けられるよう努めていきたいと思っています。

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。

ほほえみ

ず〜っと笑顔で「まごころを込めて」



謹賀新年

デイサービスセンター楽フィット

新年あけましておめでとうございます。
本年も笑顔いっぱいの日常を!!

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

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

目次

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

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

新年あけましておめでとうございます。
皆様におかれましては、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。
また旧年中は、弊社事業所の運営につきまして、温かいご支援、ご協力を賜りましたこと、深く厚く感謝いたします。
2024年は、十干では甲、十二支では辰にあたるため、「甲辰(きのえたつ)の年」になります。甲とは「甲乙丙丁～癸」の始まりから、物事の始まりといわれています。そして辰は、発芽した植物がしっかりとした形になること、勢いと大きな力や成功を表しています。この二つが合わさる甲辰は、『新しいことを始めて成功する』『いままで準備してきたことが形になる』といった、縁起のよい年になると考えられています。私共も、これまで以上にサービスの質向上を目指すとともに、新たなチャレンジにも取り組んでまいりたいと思います。
特に、今年4月には介護保険法改正が控え、今後の方向を定める重要な年となりますので、地域の皆様ならびに各関係機関のご期待に沿えるよう尽力いたします。
長らく続いたコロナ禍の影を脱しつつあるところではありますが、高齢者福祉の現場においては、まだまだ気が抜けない状況は続きます。職員一同、油断することなく、皆さまに安心して弊社事業所をご利用いただけるよう努めてまいりますので、今後とも変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。
皆様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。



新年の抱負!!



デイサービスセンター
えみあす二木成
勝田 陽美

心も体も「健やか」に、仕事やプライベートを充実させる!



デイサービスセンター
えみあす二木成
関本 見奈子

セキショウ介護で働く仲間が、毎日笑顔で楽しく働けるように頑張りたい!!



デイサービスセンター
楽フィット筑西
飯島 忍

人との出会いやつながりに感謝して人生をより豊かにしていきたい!!



介護付き
高齢者向け住宅
えみあす二木成
荒木 緑

コロナ禍で子どもと出かける機会が少なかったため、いろいろなところに連れて行ってあげたいし、リーダーとしての役割を責任持って全うし充実した1年にしたい!



介護付き
高齢者向け住宅
えみあす二木成
森 夏美

「笑う門には福来る」ということで自分自身がたくさん笑って過ごせるように、そしてご利用者様もたくさん笑って過ごしていただけるように願って「笑」にしました。



デイサービスセンター
楽フィット筑西
石橋 愛

新しいことへの挑戦! 努力を惜まず、一生懸命に取り組んでいきたい!!



グループホーム
よつ葉
江連 真也

介護の基本的な技術を身につけ、安全に介助ができるよう資格取得を目指したい!



グループホーム
よつ葉
吉原 怜

今年は心にゆとりを持ち、落ち着いて介護できるようにしていきたい!



セキショウ居宅介護
支援事業所
中川 宏美

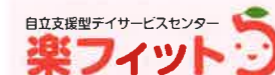
心身共に健康に、感謝の気持ちを忘れない。

事業所紹介



可愛い太鼓の名人と
ひよっこが登場!

真壁より「上若会御囃子連」の方をお招きして伝統文化鑑賞会を開催しました。きつねやひよっこ、おかめのお面を被った演者さんたちの踊りを前に、ご利用者は太鼓に合わせて手拍子や音頭をとって大盛り上がり。また、別日には筑西市「大和保育園」の年長さんたちが来て太鼓の演奏を聴かせてくれました。かわいくも頼もしい演奏に、涙ぐみご利用者様も、「ドンドン」という力強い太鼓の音と同じように心にも響いたひと時でした。



自立支援型デイサービスセンター
楽フィット

散歩外出



「今日は散歩日和だね!」から始まった散歩外出。公園内を、季節を感じながら散歩された後は皆さんでホットと息が少し冷たくなった空気を感じながら会話をしたり踊ったりと、室内での活動とはまた違った表情がたくさん見られました!



楽しいクリスマス

スタッフによるハンドベルにクリスマスケーキを準備してクリスマスパーティをしました。ハンドベルに手品と、スタッフも一緒に楽しむことができました。



特別賞受賞!!

クリスマスパーティ

クリスマスを思いっきり楽しもう!と、えみあすでは、お菓子バイキングにクリスマスソングの合唱と盛りだくさん!最後には手作りソリをトナカイが引いてサンタがプレゼントを届けてくれました!

明治安田生命大人のぬり絵コンクールにて「介護付き高齢者向け住宅 えみあす二木成」に勤務する米川が「特別賞」をいただきました。写真は、本人が絵の具で描いた背景にご利用者が紙を丸めて作ったクリスマスツリーの壁画です。とってもすてきな仕上がりになりました。



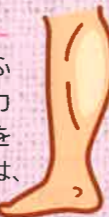
健幸手帳 第5回

「ふくらはぎ」

今回の健幸手帳は「ふくらはぎ」です。皆さんのふくらはぎはどんな状態ですか。「筋肉が落ちて弾力がない」「むくんでしまつて動かしにくい」等、年齢を重ねてくるといろいろな症状が出てきます。今日は、ふくらはぎの役割と簡単な運動を紹介します。

ふくらはぎの役割

- 1. バランス力と瞬発力**
ふくらはぎは、「立つ・歩く・ジャンプ」などさまざまな動作を行う時に活躍している筋肉です。転倒しないためにもとても大切です。
- 2. 血流のポンプ**
心臓から足元へ流れている血流をまた心臓へと押し戻すためのポンプの役割を担っており、「第二の心臓」ともいわれ、ふくらはぎの動きはとても重要です。



ふくらはぎ筋力UP運動はたったこれだけ!

「かかとあげ運動」

- 立ちバージョン(足の筋力もつけます)
- ① 手すりや安定したものを支えにして立つ。
- ② かかとが上がるころまで上げてからゆっくりかかとを床へ戻す。
- ③ これを10回繰り返す(もう少しできる方は回数を増やす)。
- ④ 少し休んでからまた10回と、3セット行う。

● 座りバージョン

- ① 膝が直角になるようにいすやバランスボールに座る。
- ② その状態からかかとを上げるころまで上げてからゆっくりかかとを床へ戻す。
- ③ これを立ちバージョン同様繰り返す。
- ④ 少し休んでからまた10回と、3セット行う。

年の初めは何かを始めるのにぴったりの時期です!
毎日コツコツと無理のない範囲で頑張ってください!