



天心らんまん

第84号 編集発行／介護老人保健施設
天心ケアハイツ

〒966-0902 福島県喜多方市松山町村松字北原3656-3

TEL 0241-23-3422(代)

URL <http://www.tenshinkai.or.jp>

ケア棟 賀寿のお祝い

六月一日は、当施設に入所されております
大竹花枝様の100回目のお誕生日でした。

ご家族様と直接ふれあい、一緒にお祝いすること
は出来ませんでしたが、ご家族様からお祝いの
言葉をかけられ、笑顔を浮かべていらっしゃいま
した。長寿の秘訣は「野菜が好きで自分で健康管
理に努めていたこと」と仰っていました。

これからも、元気に過ごして頂けることを職員
一同願っております。

本当におめでとうございます。

《七夕会》

7月7日、七夕会を行いました。利用者様から「ここに折り鶴を繋げて下げたら素敵だよね」の一言で職員と利用者様の思いが一つになり七夕飾り作りが始まり、当日は、素敵な飾りが完成しました。

七夕会に向けては、前日から衣装の準備を行い、当日は利用者様に織姫と彦星に扮して頂き、七夕の由来を職員が解説しました。皆さん笑顔があふれる、とても楽しいひとときとなりました。

シルバー棟

シルバー棟の中庭ではお日様をいっぱい浴びました！
きゅうり、なす、トマト、夏野菜が元気に育ちました。
行事が少ない中、夏のひと時を味わうことができたと喜ばれました。



《夏祭り》

グループホームすこやか

8月5日、夏祭りを行いました。皆さんお神輿、スイカ割り、盆踊りにかき氷とお祭りを楽しんでおられました。

又、毎年恒例の職員によるスコット三味線では、衣装の浴衣を利用者様に着付けて頂きました。「久しぶりだから出来ないわよ。」と話されていましたが、器用に着付けをされました。

利用者様と職員の笑顔があふれる夏祭りとなりました。



おやつの時間に、春先に利用者様と植えたスイカとミニトマトを収穫し、みんなで頂きました。スイカは、小玉の赤と黄をそれぞれ一本ずつ植え、10個程実りました。今年はミニトマトの苗を4本、地植えにしたところ、天候に恵まれ、沢山実りました。春先に植えて頂いた花々も元気に咲き、利用者様と職員の心を癒やしてくれています。

また、七夕の飾りを利用者様と一緒に作り、飾り付けも手伝って頂きました。利用者様お一人お一人飾り付けの前で写真を撮りました。ホールに完成した七夕飾りを飾ると、一段と華やかになりました。

美化活動

8月31日、17時45分よりサービス向上委員会主催の美化活動を行いました。

職員の有志で毎月1回実施している活動で、日の長いうちは施設外周、秋ごろにかけては施設内へ移り、清掃を行っています。今回は、花壇の植え込みの手入れを行いました。

サービス向上委員会は、「地域交流担当」「美化担当」「接遇担当」「アンケート担当」に分かれ、サービスの質の向上を目指す組織です。昨年は、職員向けの接遇ガイドラインの改定を行いました。また、これから10月頃を日安に、「ご利用者様の皆様へアンケートを実施予定です。これは毎年の取り組みであり、皆様から頂く「ご意見」「ご要望」「励まし」が職員のモチベーションに繋がります。」面倒でも是非ご返信いただけますと幸いです。

オンライン研修

8月3日・4日に福島県後援の「高齢者施設向け新型コロナワイルス感染症対策セミナー」を、当施設及び関連事業所の感染委員のメンバーを中心にして講しました。

福島県立医科大学附属病院感染制御部の先生方の講演で、感染制御の基礎知識、新型コロナによるクラスターへの対策、防護具の正しい使用法、新型コロナの消毒について等、お話をありました。質疑応答では、リアルタイムな疑問にも答えて下さいました。

飛沫感染であり、感染経路を遮断する（手指衛生、個人防護具（PPE）、呼吸器衛生）という基本的な感染対策を徹底し、ウイルスをもらわない、うつさない、持ち込まないよう一度、意識の統一を図る研修となりました。

《第二回 啓愛ヴィラ夏祭り開催》 啓愛ヴィラ

ディケア

8月30日、夏祭りを行いました。

毎年恒例の職員による余興では、花笠首頭と仮装を行い、利用者様の手拍子に包まれ、大盛

り上がりました。

また、チョコバナナやところんを召し上がって頂き、楽しいひとときとなりました。

リハビリテーション部

前回は足の筋肉を鍛える運動を紹介しました。

今回は上半身、特に肩周りの筋肉をほぐす運動を紹介します。

①肩の上げ下げ

肩をすくめてゆっくり持ち上げ、3秒間止めます。

その後、力を抜いて下ろします。

この動作を5回繰り返しましょう。

呼吸は肩を上げる時に吸って、力を抜く時に吐くようにしましょう。

この運動では、肩周りの血流を良くし、肩こりの症状を和らげることができます。

※注意：首や肩に痛みがある時は無理せずに行って下さい。



次に、ご自宅にあるタオルを使ってできる体操を紹介します。

まず、準備段階として…

- 1) 椅子に浅く腰掛けて下さい。
- 2) 足は肩幅に開き、床につきます。
- 3) タオルは肩幅の所で握って下さい。
- 4) お腹に力を入れて行って下さい。

②腕を上げ、タオルを頭の上にのせます。

- 1) 肘を伸ばし、肩の高さまで上げます。
- 2) ゆっくり腕を上げていきます。
- 3) ゆっくり頭までタオルを下ろします。
- 4) ゆっくり太ももに腕を下ろします。



③肘の曲げ伸ばし

- 1) 手のひらを上にしてタオルを握ります。
- 2) ゆっくり肘を曲げてきます。
- 3) ゆっくり肘を伸ばします。



④タオル絞り

- 1) タオルを半分に折ります。
- 2) 雑巾を絞るように力を入れましょう。



⑤握って開いて

- 1) 握力の運動になります。この動作をゆっくり行いましょう。



※①～④の運動を各10回、行ってみてください。

※全て行う必要はありません。必要に応じて行ってみましょう。

※また、痛みがある場合は無理せず、出来る範囲で動かして下さい。

異動職員紹介

<p>天心ケアハイツ 事務長 角田 竜一</p> <p>天心ケアハイツ三度目の御縁を頂きました。初心を思い出し粘り強く努めさせて頂きます。</p>	<p>啓愛ヴィラ 施設長 小檜山 香代子</p> <p>入居者様の想いに寄り添いながら、穏やかに和やかな雰囲気づくりを心掛けたいと思います。</p>
---	--

<p>グループホーム すこやか 管理者 横山 千春</p> <p>7月より異動となりました。利用者様に安心して過ごして頂けるよう頑張りたいと思います。</p>	<p>シルバー棟 主任 穴澤 賢一</p> <p>新たな気持ちで日々精進し、早く利用者様に良いサービス提供ができるよう頑張ってまいります。</p>
---	---

<p>支援相談課 主任相談員 物江 尚子</p> <p>北原荘より支援相談課へ異動して参りました。新たな気持ちで頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひします。</p>	<p>法人本部 事務職員 大塚 正浩</p> <p>4月より、しののめ荘から法人本部へ異動して参りました。常に「地域のため」を心掛け業務にあたります。</p>
--	---

<p>啓愛ヒルズ 介護職員 瓜生 利彦</p> <p>新職場に就き、先輩の指導を受け利用者様が楽しく一日を過ごせる様、努めたいです。</p>	
--	--

新入職員紹介

<p>総務課 事務職員 佐藤 知穂</p> <p>5月10日より総務課に入職しました。笑顔で元気にお仕事させて戴きたいと思います。</p>	<p>総務課 事務職員 五十嵐 瞳</p> <p>皆様のお役に立てるよう笑顔で頑張ります。どうぞよろしくお願ひいたします。</p>
---	---

<p>デイケア 相談員兼介護職員 佐瀬 美紀</p> <p>デイケアに配属となりました。早く業務を覚えられるように頑張ります。よろしくお願ひします。</p>	<p>支援相談課 相談員 穴澤 克彦</p> <p>ご利用者様、ご家族様の生活上のサポートをさせて頂きます。どうぞ宜しくお願いします。</p>
--	---

編集後記

新型コロナウイルス感染防止のため、マスクを着用されています。また、生活を余儀なくされています。様々な制限がある中で、利用者様に笑顔になって頂ける催し物を職員一同日々考えております。施設であります。利用者様と職員が笑顔で過ごせたいと思います。

編集後記