

# わらび

広報誌



発行/高齢者総合福祉施設わらび園/〒949-5406 長岡市浦3060番地 TEL 0258 (41) 3150(代) FAX0258 (41) 3152

## ・・・もくじ・・・

- 1P・・・園長あいさつ
- 2P・・・特養わらび園
- 3P・・・デイサービスセンター  
わらび園・こしじ
- 4P・・・ケアハウスわらび園
- 5P・・・ケアハウスひう
- 6P・・・ひうの家  
デイサービスセンターらいこうじ
- 7P・・・OT (生活不活発病について)
- 8P・・・ケアプランわらび園  
ボランティア様・寄付者様紹介  
あとがき・題字紹介

この広報紙が皆さんのところに届くころは、梅雨も明け、猛暑が続いているころでしょうか。コロナウイルス感染症はどんな状況になっているのか予断を許さない状況です。昨日より(7/22)GOTOトラベルが始まっています。予定であれば、明日オリンピックが開幕し、世界中からアスリートとそれを観戦するためにたくさんの人たちが日本に集まるはずでしたが、残念ながらそれどころではない状況になっています。わらび園でもご利用者様とご家族の皆様には大変なご不便とご心配をお掛けしており深くお詫び申し上げます。皆様のご協力もあり、今のところ感染者も無く、園内では新しい生活様式を取り入れ感染予防に気を配りながら、それでも楽しく過ごせるよう心掛け日々の活動を行っています。しかし、今のままでは本年度計画した色々な行事も小・中学校やボランティアの皆さんの園外からの参加はとも望めない状況です。通常でも季節感のあまり感じられない園内ですので、少しでも変化を感じてもらえるよう出来ることを工夫しながら生活を送って頂きたいと考えています。

今回のこのコロナウイルス感染症は高齢者や慢性疾患をお持ちの方が感染すると重篤化する恐れが高いといわれています。この感染症に限らず、施設内に感染を入れないことが最大の防御であり、職員も感染しないよう日々気を付けながら生活しています。施設ではこれからもその時々状況に合わせて対応していきますのでご理解とご協力をお願い致します。



コロナウイルス  
感染症  
園長 山崎 克弥

# 特養わらび園

やねよ〜り〜  
た〜か〜い〜  
こいの〜ぼ〜り〜♪



朝食をしっかり食べて  
今日も1日頑張ろう!!



この花  
きれいだね



きれいに  
咲いてね

面会の  
様子



右上の写真は余暇活動の時間を利用して鯉のぼりに手形を取りました。色々な手形が出来上がりました。わらび園には中庭があり、花壇には色鮮やかな花が植えてあります。ご利用者と一緒に水やりや草取りも行っています。

新型コロナの影響で、面会を制限させて頂いています。左下の写真はタブレットを使用しているオンライン面会、右下はアクリル板越しでの面会の様子です。事前にご予約下さい。お手数をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

# デイサービスセンターわらび園・こしじ

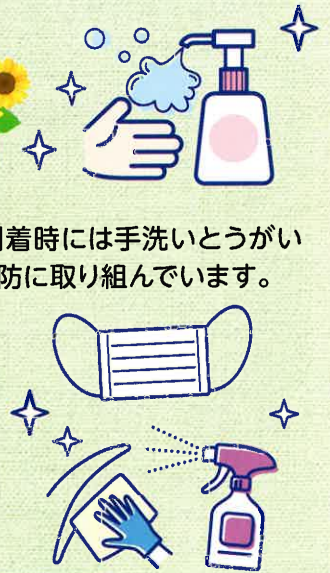
## デイサービスの一日



デイサービスでは皆さんどのように過ごしているのかな？

### 1.お迎え

ご自宅で朝の体温測定、園到着時には手洗いとうがいをさせていただくなど感染症予防に取り組んでいます。



### 2.お茶、健康チェック

血圧、脈、体温を測定し、体調の確認をします。



機能訓練



### 3.入浴、余暇活動、機能訓練

入浴を待つ間、体操や脳トレ、塗り絵、作品作りなどを行いながら過ごしていただきます。



塗り絵



キャップ合わせ

### 4.昼食

それぞれの方に合わせてお粥や刻み食、ミキサー食などへの変更も可能です。



### 5.午睡



畑仕事

### 6.体操、レクリエーション

体操の後は、頭や体を使うゲームや季節の行事など様々な活動を行います。



体操



運動会



魚釣り



映画鑑賞

### 7.お茶、おやつ



今日も一日楽しかったいや～

### 8.お送り



見学・無料体験を随時受付しております。

デイサービスセンターわらび園 41-3172 デイサービスセンターこしじ 41-3155 (担当 皆川)

# ケアハウスわらび園

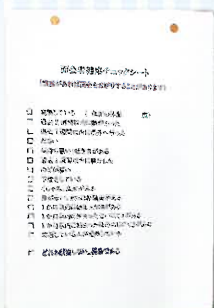
ケアハウスわらび園では「満60歳以上で日常生活を自立して送られる方」が共に生活をされています。



新型コロナウイルス感染予防の為  
外出・面会自粛中・・・。  
予防対策をしっかりと私達も  
あれこれ挑戦しています。  
お互いに協力しあって、笑顔で  
元気に乗り切っていきましょう♡



ケアハウスわらび園では現在、面会の制限をさせて頂いております。  
手指の消毒・検温・健康チェックシートの記入・マスク着用のご協力をお願い致します。



園内の感染予防対策の一つとして、  
共用場所の消毒を  
午前・午後と行って  
います。



畑には豆・茄子・トマトなどの  
夏野菜！収穫が楽しみです



入居希望のお問い合わせ、見学希望も随時お待ちしております。

連絡先：0258-41-3170  
担当：生活相談員 関

# ケアハウスひう

今回は施設の行事を紹介します。



3月の誕生会で「チーム対抗物送りゲーム」を行いました。出来るだけ手は使わないでね。(R2.3)



4月のお楽しみ会では「スカットボール」を行いました。高得点で気分もスカッと行きましょう！(R2.4)

## ～ケアハウスひうのコロナ対策について（7月時点）～

### 1. 面会について

新潟県外の方の面会は不可。

県内の方については1週間に1回、1名～2名程度で可。

面会場所は玄関ホール及び応接室で換気を行いながら行う事。

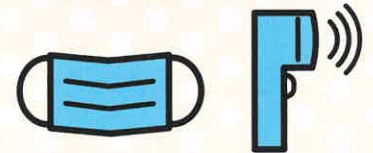
面会前の検温(37.5℃以下である事)、健康チェックシート記入、及びマスクの着用・手洗い・消毒の実施。

### 2. 外出については新潟県内に限り可(三密を避ける事)。外泊は不可。

### 3. 館内換気を1日3回実施(朝・昼・夕)。

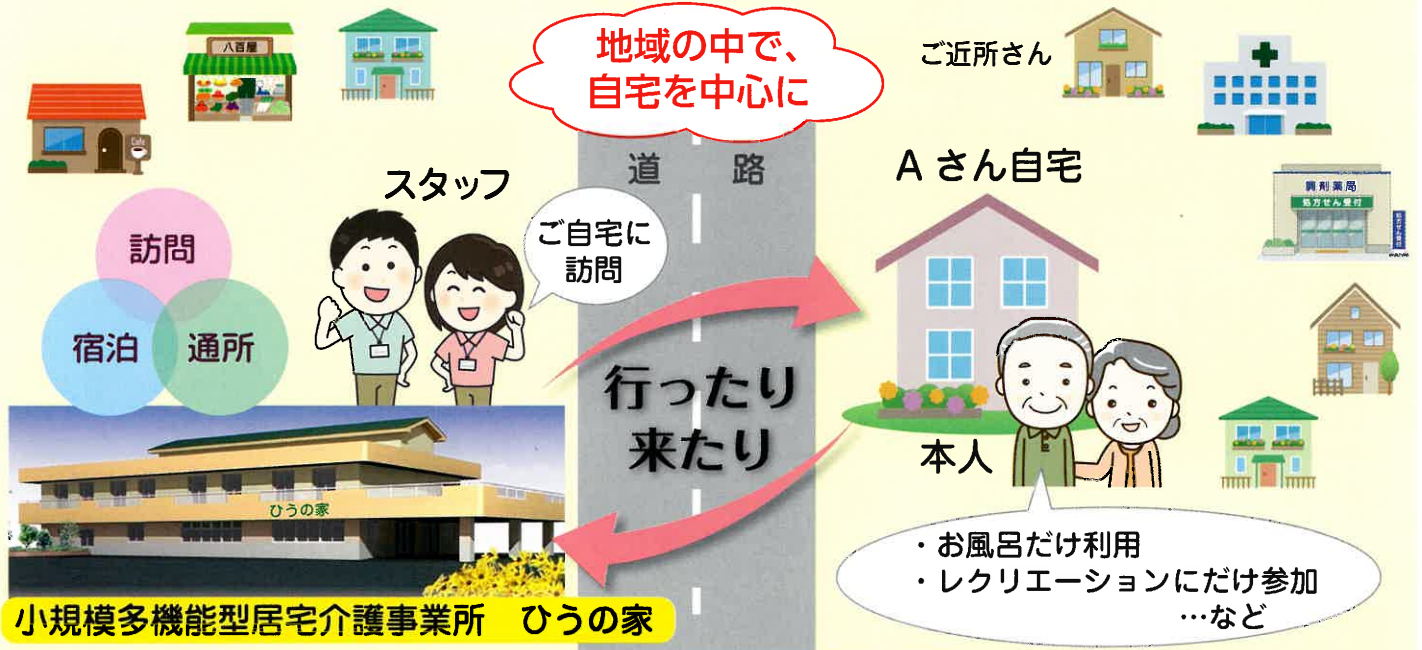
### 4. 通常ボランティアの受け入れ中止。

### 5. 手摺り等のアルコール消毒(毎日)。



# ひうの家

今回は「小規模多機能型居宅介護事業所」がどんな所なのかをご紹介します。



小規模多機能型居宅介護事業所 ひうの家

ご本人の様態や希望に応じて「通所」「宿泊」「訪問」といったサービスを組み合わせて、「自宅で継続して生活するために」必要な支援をしていきます。

**必要な時に必要なサービスを選べます。**

# デイサービスセンターらいこうじ

## 植物栽培



毎年、プランターで植物を栽培しています。今年は朝顔と百日草、アスターを植えました。来迎寺保育園様より、ひまわりとミニひまわりの種をいただいたので、ミニひまわりも植えました。成長が楽しみです！

### \*コロナウィルス感染症について\*

今般のコロナ禍に伴い、日頃よりご利用者・ご家族様におかれましては、感染予防拡大防止を心掛け過ごされているかと思ひます。当事業所においても、健康チェック、手洗いうがい、消毒、そしてマスクの持参をして頂き、感染予防に努めております。今後、感染状況に応じて、対応方法等変更する場合がありますが、その際は、ご協力お願いいたします。

デイサービスセンターらいこうじ  
TEL/FAX : 92-5421

担当：関



## 生活不活発病に気をつけましょう

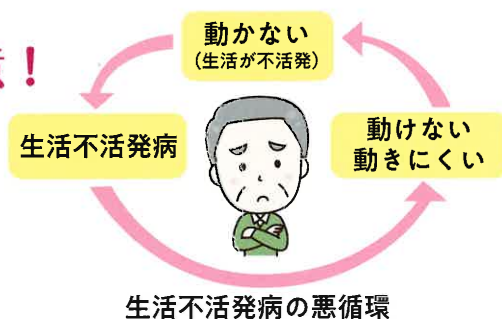
長岡花火は中止になったし、会いたい人に会えないし、行きたいところにも行けないし、こころもからだも元気がでない… なんていうかた、多いのではないのでしょうか？

### 新型コロナウイルス感染症の影響による「生活不活発病」に気をつけましょう！

「生活不活発病」というのは、「動かない」（生活不活発な）状態が続くことにより、こころとからだの機能が低下して「動けなくなる」ことです。大切な人、自分自身を守るため外出を控え、できるだけ安静に家の中でゆっくりしているという日々が続いていませんか？ もしかしたら生活不活発病が発生しているかもしれません。家でゆっくりしている時は目立ちませんが、いざ動き出すと生活不活発病を生じていたことが明らかになることも多いのです。

### 特に高齢者や持病のある方は注意！

高齢者や持病のある方は、「生活不活発病」になりやすく、また悪循環を起こしやすいため気をつける必要があります。この悪循環により、筋力や体力が低下し転倒や骨折のきっかけになることもあります。



出典：大川弥生  
「動かない」と人は病む—生活不活発病とは何か」

### 「悪循環」を断ち切ることが大切！

#### 家でできる「生活不活発病」の予防を紹介

##### ●いつもの家事をひと工夫！

普段作らない料理を作ってみると脳の活性化につながります。掃除、片付けをいつもより念入りに行うだけでも普段よりも体を使い、良い運動になります。

##### ●趣味にチャレンジ！

昔していた手芸や書道、音楽などにチャレンジしてみるのもストレス発散や体を動かすきっかけになります。

##### ●慣れ親しんだラジオ体操も効果あり！

筋力低下の予防、呼吸機能や内臓機能の向上、肩こりの改善、腰痛の予防などが期待できます。また、決まった時間に行うことで、生活が規則正しくなり、食欲減退が防げます。

##### ●笑うことも大切な健康の秘訣！

電話で話をしたり、お笑い番組を見たり。心のリフレッシュにつながります。「ほぼ毎日」笑う人は、笑う機会が「ほとんどない」人に比べて認知機能低下のリスクが低いといわれています。

# 居宅介護支援事業所 ～ケアプランわらび園～

- 介護支援専門員 (ケアマネジャー) が介護保険制度やサービスの利用方法をご説明し、不安のないゆとりのある介護、生活が送れるように支援致します。
- 一人ひとりの状況や希望 (ニーズ) に応じた居宅サービス計画 (ケアプラン) をご提案し、その計画に基づいたサービスが円滑に提供できるように関係サービス事業所 (デイサービスなど) との連絡調整を行います。

私たちは住み慣れた地域、自宅で暮らし続けられるよう  
お手伝いさせていただきますのでどうぞお気軽にご相談下さい。

直通 0258-41-3133



新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、現在ボランティア活動は原則中止しております。

再開の際は改めて、アナウンスさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



## ボランティア様紹介

いつもありがとうございます

R2年3月1日～R2年5月31日



- 団体**
    - 風間理容院
    - サヨ美容室
    - 休憩スペースマープル
  - 個人**
    - 今泉 ナミ子 様
    - 佐藤 セツ 様
    - 吉岡 マユコ 様
- ケアハウスご利用者様より、ボランティア室にて縫製(衣類の直し等)をして頂きました。
- 寄付**
- 市村 俊介 様
  - その他多数の方からご寄付を頂きました。

### あどがき

今年は、コロナの影響の為、ご自宅で過ごされることが多かったのではないのでしょうか。

暑い日が続く季節ですが、外出の際だけでなく、ご自宅でもしっかりと水分補給を心掛け、熱中症にならないようにお気を付け下さい。我々職員も暑さに負けず、日々努力して参ります。



「うまく書けなかった。」



題字を書いてくださった  
佐藤 マツエ様

「わらび」題字