

わらび



第135号

令和8年8月7日発行

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・・・

ホームページはこちらから▼

1P・・・園長あいさつ
2P・・・特養わらび園
3P・・・デイサービスわらび園／
 デイサービスこしじ

4P・・・ケアハウスわらび園
5P・・・ケアハウスひう／ひうの家
6P・・・施設看護課
7P・・・デイサービスセンター
 らいこうじ／栄養課

8P・・・苦情受付窓口のご案内
 ボランティア様紹介
 あとがき・題字紹介



<https://warabien.jp/>

日頃より、わらび園の運営に温かいご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

今年の夏も全国各地をはじめ、海外でも猛暑が続き、熱波による熱中症などで救急搬送や亡くなられた方の報道を目にする機会が増えています。「水分をしっかりと取りましょう」「エアコンを使いましょう」と言われても、高齢になると暑さやのどの渴きを感じにくくなり、ご本人が気付かないうちに熱中症になってしまうことがあります。

だからこそ、介護の現場では「気づく力」がとても大切になります。「今日は少し元気がない」「いつもより食事が進まない」「表情がいつもと違うかな」——そんな小さな変化に気付き、早めに声を掛けたり対応したりすることで、大きな体調の変化を防げることが少なくありません。介護は特別なことをする仕事ではなく、相手を思いやり、小さな変化を見逃さない姿勢の積み重ねなのだ、日々感じています。わらび園でも、職員同士が情報を共有しながら、ご利用者お一人ひとりの様子を見守っています。また、介護記録の電子化や見守り機器なども活用していますが、機械が教えてくれる情報だけでは分からないこともたくさんあります。最も頼りになるのは、ご利用者に寄り添い、「いつもと違う」に気付く職員の目と心です。

熱中症の予防も同じです。ご本人が「大丈夫」と思っているだけでも、周りが少し気に掛けることで防げることがあります。介護施設だけではなく、ご家庭や地域でも、お互いを気遣う「気づき」の輪が広がれば、この夏をより安心して乗り越えられるのではないのでしょうか。

厳しい暑さが続いている頃かと思いますが、皆様もどうぞお身体を大切にお過ごしください。



気づく力
園長 佐田 健一郎

特養わらび園

日常のひとコマ



あいにくの
雨模様でしたが、
車窓や屋外から
咲き誇る桜🌸を
鑑賞しました。

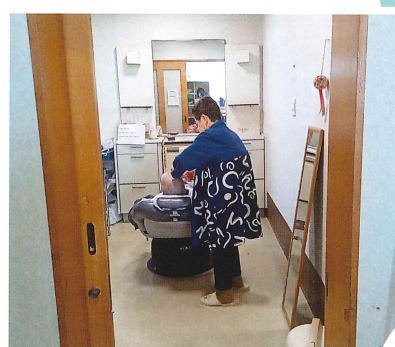
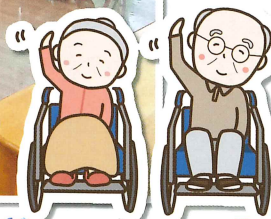


元気に身体を動かして、健康維持



毎日午後の10分程度、
音楽にあわせ、みんなで楽しく
体操しています。

感謝の気持ちと 共に記念撮影 (母の日)



身だしなみを整え、
気分転換の時間となりました。



他にも園内外の様子をホームページに掲載していますので是非ご覧ください。

デイサービスわらび園・デイサービスこしじ

デイサービスこしじでは、花の種まきと坊ちゃんかぼちゃの苗を植えました
みなさんデイサービスに来られるたびに苗の様子をチェック！



おいしいかぼちゃを
収穫して、
みんなで食べたいね



暑い日も増えてきたため、冷たいデザート作りをしました
好きな味のフルーチェを選び、愛情を込めて混ぜたら完成♡



おいしい!!
おやつ最高!



先日、デイサービスわらび園でマジックショーが行われました。
外部よりマジシャンの方をお招きし、マジックを見せていただきました！

わーお!
マジック!!

ビハーラ法話会

今年も、ビハーラ法話会が行われます!
今年度は、5・6月、10・11・12月の
計5回を予定しています。



一日利用体験や見学を受け付けております。

☎ 0258 (41) 3172

担当：西原、鈴木

ケアハウスわらび園

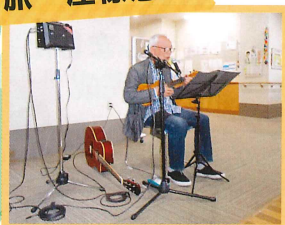
ケアハウスわらび園では「満60歳以上で日常生活を自立して送られる方」が共に生活をされています。
ご家族や地域の方たちとのつながりや自分の時間を大切に楽しく生活しています。

今回で先生が来園されるのは最後となりました。長い間ありがとうございました。
記念撮影を行い感謝状を送らせて頂きました。



手芸サークル

旅一座様慰問



ギター演奏に
合わせて
歌いました



誕生日会

毎月、誕生者を
みんなでお祝いします



ケアハウスの建物裏には畑があります。ご利用したい方に無料でお貸ししています。



私の自慢の畑です！



入居希望のお問い合わせ、見学希望等もご相談ください。
事前に電話にてご連絡をお願い致します。

連絡先: ☎0258(41)3170

担当: 生活相談員 関

ケアハウスひう

5.13

芝桜鑑賞



5.11

山本山でお茶会



体を動かしたり、絶景を眺めながらの一服。
芝桜やブルーインパルス観覧など、様々なレクリエーションを
通して、皆様がいきいきと過ごされています！

今日も笑顔！

毎日元気です！！

4.19

ブルーインパルス飛来

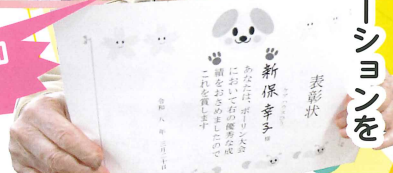


3.20

ボーリング大会



ストライク日和
でした！



ひうの家

WELCOME!!

ブルーインパルス

4.19(日) 小千谷市上空で航空自衛隊による
「ブルーインパルス」の展示飛行が行われました！
皆さま、朝からその瞬間を心待ちにされ、
ブルーインパルスが上空に登場するやいなや、
大歓声に包まれました！

生で聞く航空機の音は
迫力があるね！

すごいわね！

かっこいいわね！

みんなで手作りの
旗をふって
屋上から大歓迎！！

見事な
連携だ！



随時、事業所見学もお待ちしております！お気軽にお問い合わせ下さい。

連絡先 ☎0258(83)5566 担当：服部

施設看護課



暑い夏を 元気に過ごしましょう

高齢者の熱中症・脱水予防

厳しい暑が続く季節となりました。
夏は熱中症や脱水に注意が必要な時期です。

熱中症は、気温や湿度が高い環境で体温調節がうまくできなくなり体にさまざまな不調を引き起こす状態です。屋外だけでなく室内でも発症することがあり、高齢者には特に注意が必要です。

高齢者は加齢により暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、自覚のないまま脱水が進んでしまうことがあります。また、体内の水分量が少なくなることで熱中症のリスクも高まります。



熱中症・脱水予防するためには次のようなことを心がけましょう。

- のどが渇く前にこまめに水分をとる
- エアコンや扇風機を上手に活用する
- 室温や湿度を適切に管理する
- 十分な睡眠をとり休息をとる
- バランスの良い食事を心がける

また、次のような症状がみられる場合は
熱中症や脱水のサインかもしれません。

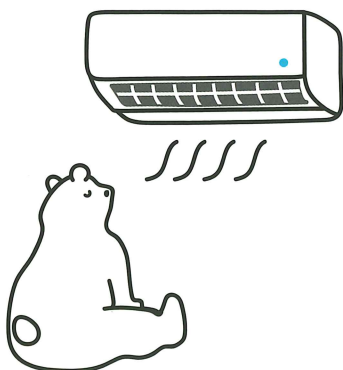
- 体がだるい
- 食欲がない
- めまいやふらつきがある
- 頭痛がする
- 尿の量が少ない
- ぼんやりしている



症状が見られた場合は涼しい場所で休み水分補給を行いましょう。改善しない場合や症状の強い場合は早めに医療機関へ相談することが大切です。

当施設でも、ご利用様が安心して夏を過ごせるよう室温管理や水分摂取の確認を行いながら日々の健康管理に努めています。

暑さはまだ続きます。こまめな水分補給と十分な休息を心がけ元気に夏を乗りきりましょう。



デイサービスセンターらいこうじ

当センターのホールについてご紹介いたします。

当センターのホールは、約17畳のゆったりとしたアットホームな空間です。10名分のテーブル席を備え、お互いの顔が見え、声が届く距離感のため、自然と会話が弾みやすい環境となっています。全員が同じ時間と空間を共有できるので、初めての方でも打ち解けやすく自然に交流の輪が広がります。少人数ならではの温かな雰囲気の中で、心地よい交流をお楽しみいただけます。



さまざまな創作活動を行っています。指先を使うことで機能訓練や脳の活性化を促し、認知症予防や心身の健康維持につながるよう取り組んでいます。

TEL/FAX: 92-5421 担当: 関

栄養課

初夏の
新メニューの
紹介



新玉そら豆
サラダ



材料 (2人分)

むきそら豆…50g 新玉ねぎ…70g
マヨネーズ…12g ツナ…20g

作り方

- ①むきそら豆は茹でる
- ②新玉ねぎはスライスに切り茹でる
- ③ツナは油を切る
- ④1～3をマヨネーズで和えて完成

苦情受付窓口のご案内

高齢者総合福祉施設わらび園では、皆様からの苦情・ご意見・ご要望に適切に対応するため相談窓口を開設しています。サービスをご利用いただく中でお気づきの点がございましたらご遠慮なく各事業所までお申し出下さい。苦情・相談については電話・書面・面談等でいつでもお受け致します。皆様からの貴重なご意見はサービスの向上に向けて迅速かつ適切な対処に努めさせていただきます。

苦情受付窓口

- | | |
|---|---|
| ● 特別養護老人ホームわらび園(長期入所)
..... 相談員 大竹義和・岸田晋也 | ● ケアプランわらび園
..... 管理者 渡辺 篤 |
| ● 特別養護老人ホームわらび園(短期入所)
..... 相談員 高橋和之・岸田晋也 | ● ケアハウスわらび園(軽費老人ホーム)
..... 相談員 関 祐子 |
| ● デイサービスセンターわらび園
..... 管理者 西原伸康 | ● ケアハウスわらび園(訪問介護)
..... 管理者 目崎登志江 |
| ● デイサービスセンターこしじ
..... 管理者 鈴木 綾 | ● 小規模多機能型居宅介護『ひうの家』
..... 管理者 服部亜矢 |
| ● デイサービスセンターらいこうじ
..... 管理者 関 政彦 | ● ケアハウスひう(軽費老人ホーム)
..... 施設長 高橋隆司 |
| ● 長岡市地域包括支援センターこしじ・おぐに
..... 管理者 米田幸恵 | |

高齢者総合福祉施設わらび園 苦情解決責任者／
園長 佐田健一郎

※また、当施設以外でもそれぞれの市町村の介護保険課および新潟県福祉サービス運営適正化委員会にも苦情を申し出ることが出来ます。

高齢者総合福祉施設わらび園 ☎ 0258-41-3150 新潟県福祉サービス運営適正化委員会 ☎ 025-281-5609

ボランティア様紹介

いつもありがとうございます

現在ボランティア様の受け入れは理・美容及びケアハウスのサークル活動を基本に再開させて頂いております。

ボランティア活動実績
(特養・ケアハウス分)

R8年1月1日～R8年6月30日

団体

風間理容院 様
サヨ美容室 様
旅一座 様
つばきの会 様

個人

石丸 美知子 様
池島 ヨキ子 様
白井 孝子 様
吉田 俊子 様

寄付

サヨ美容室 様
永井 誠 様
横山 信夫 様

あともがき

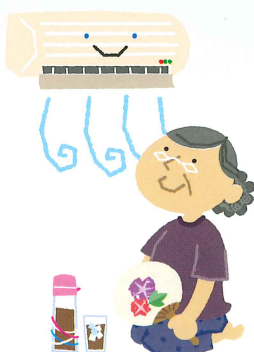
梅雨が明け、暑い季節となりました。

皆様いかがお過ごしでしょうかこれから暑さが本格的になりますので、水分補給や体調管理に気をつけてお過ごし下さい。

我々職員も暑さに負けず、日々努力して参ります。

次回の広報誌の発行は令和9年2月となります。

広報委員長 笠原 昌



「わらび」題字



題字を書いて下さった
野島 尚子様

自信がないけど緊張しないで書けた。