

＜行事予定＞  
7月29日 中村病院夏まつり  
七夕  
8月5日 花火鑑賞会

# サニーポート だより さんさん

発行責任者 ■ サニーポート小名浜 広報担当 ☎ 0246-92-3321

## 市民講座 開講



地域の皆様にサニーポート小名浜の活動を少しでも紹介できればとの思いの中で、昨年引き続き小名浜公民館主催の市民講座「家庭での介護の仕方」を今年5月から来年2月までの10ヶ月間開催しています。内容は昨年の市民講座のアンケート結果から、介護保険の使い方やサービスの紹介に始まり、車椅子への移乗や高齢者の食事の摂り方・歯磨きや口の動きに関する口腔ケア・感染症・認知症・おむつ交換等、実際の介護の場面で必要となる事柄について当法人の介護福祉士・看護師・管理栄養士・歯科衛生士等の専門職の担当者が、講習会を通じて地域の皆様とともに学んでいきます。

5月に行われた第1回の講座では、15名の受講者の方と共に介護保険の申請の仕方・要介護認定の仕組み・具体的なサービス違いや使い方について講座を行いました。「自分が介護する事になったら」「両親の時にどうしていいかわからなかった」等のご意見を頂きながら、皆さん一生懸命に耳を傾けて受講されていました。サニーポート小名浜では、市民講座に限らず普段から介護や介護方法についての相談窓口として、ご利用して頂きたいと考えておりますので、身近な方が介護等でお困りの方がいらしたらサニーポート小名浜をお知らせ頂ければ幸いです。



## ユニット配膳がはじまりました



トレーに乗った各々の食事を配るのではなく、ユニットでお食事を取り分けるユニット配膳を5月15日より開始しました。これまでもユニットで炊いたご飯や汁物の配膳は行っておりましたが、その他に“おかず”も大皿から配膳する形になりました。キッチンワゴンを使用して入居者様の目の前で、その時の食欲や体調に合わせて量を伺いながら取り分けし、提供しています。配膳方法の変更に伴い、これまで以上にお食事の時間を楽しんでいただけるよう、取り分けや盛り付けのお手伝いをしていただくなど、入居者様に“参加”していただけるような工夫も考えていきたいと思っております。

初の試みであるため、慣れないうちはお食事の提供までに時間がかかってしまい、入居者様をお待たせしご迷惑をおかけする場面もあるかと思いますが、これまで以上にご満足いただけるお食事の時間となるよう、少しずつ検討を重ねて改善していけたらと考えております。今後も引き続き衛生面などにも十分配慮し、安全で安心のお食事を提供させていただきます。

## 咲いた?! チューリップ



手指リハビリの一環でキレイなチューリップの寄せ植えを折り紙で作りました。本物に間違われるくらいの出来栄です。受付のそばに飾ってありますので、是非お近くでご覧ください。

## 施設長のつぶやき

木々の緑が色濃くなり、とてもさわやかな良い日が続く季節となりました。まだ夏前だというのに福島市では30度を超す真夏日もあり、夏でも涼しいいわき市に住んでいて本当によかったと思う毎日です。



今、小名浜にもイオンモールが建設中ですが、それに伴い刻一刻と小名浜の風景も変わりつつあり、小名浜に住んでいる私も久しぶりに近くを通ると驚くほどです。ぜひ、この変わりゆく小名浜の景色を入居者様にもご覧になっていただきたいと思っています。

風向きによっては潮の香りがサニーポート小名浜の方まで届いてきますが、潮の香りと海を間近に感じていただき、桜の頃とはまた違ったコースのドライブができれば、海水浴の思い出などの話にも花が咲き、夏を感じていただけるのではないのでしょうか。

近頃急に暑くなってきましたので、水分補給と同時に衣類による温度調節も必要になってきました。ご家族様と共に夏服などの準備もしつつ、入居者様が快適な日常生活を送る事できるように私共も日々心がけておりますが、お気づきの点がございましたらぜひお申し付けください。よろしく願いいたします。

＜ご家族へお願い＞より良く施設生活を送っていただくために、お手数ですが施設へ持込みをする物には、すべて御名前を記入していただきますようお願い申し上げます。特に衣類などは毎日100人分の洗濯物を洗っています。御名前が書かれていないと紛失してしまう恐れがあります。施設も取り扱いには十分気を付けていきたいと思っておりますので、ご協力をお願いいたします。

## 体操コラム★機能訓練で生き活きと

このコーナーでは毎日のちょっとした時間にできる、ちょっとした運動をご紹介します。

第9回はシルバーリハビリ体操です。シルバーリハビリ体操は、茨城県立健康プラザ管理者である大田仁史氏が考案した、関節可動域の維持・拡大や筋力強化を目的とする介護予防に効果的な体操です。

### 【椅子に座ったままできる体操の例】

- ◎握力をつける
  - ➡胸の高さで両手の指をひっかけ、左右に引っ張り合います。
- ◎お腹の力をつける
  - ➡おへそをのぞきこんで息を吐きながら踵を上げ、お腹に力を入れます。

### ★リハビリ体操の三原則★

- ①一度に無理して頑張りすぎない事
  - ②「よくなったから」といって止めない事
  - ③効果が現れなくても、諦めないで続ける事
- 体操の特徴として、「いつでもどこでもひとりでもできる」「誰にでもできる」「どのような姿勢でもできる」「身体の状態に合わせてできる」ものになっています。無理なく気軽に続けてみてください。

※引用：介護予防のためのいわき市シルバーリハビリ体操

## 苗植を行いました



昨年引き続き屋上庭園の土入れ、野菜の苗植を行いました。土いじりは久しぶりだと、皆さん楽しそうに参加されました。今年も美味しい野菜がたくさん実るよう、みんなで育てていきます。

＜職員募集＞サニーポート小名浜では単なる介護にとどまらず、地域福祉の充実を通して利用者様が癒されるサービスの提供を目指しています。

現在、介護職・看護職・相談員などの職員を募集しております。経験者はもちろん未経験の方、資格のない方も歓迎します！施設内託児所や各種研修制度があるので、働きながらスキルアップできます。一緒に楽しく働きませんか？詳しくはお電話にてお問い合わせ下さい。 TEL 92-3321 (担当 佐藤)



### お花見に出かけてきました

4月12日に旭ユニットでお花見に出かけ、午前・午後に分かれて早咲きの桜を楽しんできました。

車に分乗し、ドライブを兼ねて海へ向かい車窓から波音と潮風を楽しみ、泉の大畑公園へ到着しました。到着後は公園を散策し、お茶とお菓子でひと休み、記念撮影もしました。桜の薄桃色と、花壇の菜の花の黄色がとてもキレイで春の訪れを体感できたと思います。少し風がありましたが快晴で気持ちの良いお天気での外出となりました。

今回は、車両総出での外出となりました。今まで大勢で外出する機会がなかったので、普段テーブルを囲んでいる仲間がみんな一緒に嬉しい、と喜んでいただきました。そんな一言にユニットでの生活に馴染んでいただけている様子がうかがえ、嬉しく思いました。



15日は中村病院コンサートへ出かけてきました。アコースティックギターの音色で癒された後は、お花見です。中村病院の裏庭に大きな桜の木が植樹してあり見頃を迎えていました。「桜の花言葉は“優れた美人”サニーポートは美人ばかりだあ」などお互いに褒め合い冗談を言いながら、舞い散る花びらを楽しみました。

### 口腔ケア~いつまでも美味しく食べるには~

6月は歯の衛生週間です。いつまでもおいしく食べていただくためには、どういうことに気を付けたら良いかご紹介していきます。

#### 【食事内容の配慮】

スムーズに食事をするためには、口・歯にあった食事の形態を考える。

#### 【食事をする時の環境】

明るいところで食べ、イスであればかかとが床につき深く腰掛け前かがみになるように座る。

#### 【口の中を清潔にする】

食後はみがきは口の中をさっぱりさせ、高齢者に多くみられる誤嚥性肺炎の予防にもとても大切です。

#### 【嚥下機能の低下を防ぐ配慮】

年齢とともに低下してくる嚥下力も、簡単な体操を行うことによって、飲み込みにくさやむせ返りの軽減が図れます。毎食前に行うことで、食事をより楽しめます。

食事は、単に栄養補給の目的でなく、コミュニケーションや楽しみといった意味合いもあり、毎日の充実感に大きく影響します。よりよい食生活と健康を保つためにも適切なケアと肺炎予防を心がけましょう。

※引用：「今すぐ役立つ！よくわかる！家庭の介護ハンドブック」より

お年寄りが食べ物を飲み込みやすくするための体操 図2※  
(舌を動かす体操) (首を動かす体操)



### 配属から1ヶ月経って

岬ユニット／岩井涼太

<1ヶ月経過して>

ユニットに入ってから、初めてのことが多く、職員の方や入居者様に迷惑をお掛けしました。それでも最近は、できることも多くなり入居者様に感謝されることもあり、それが励みになっています。

<目標>  
入居者様の気持ちを理解して、何が必要なかわかる介護士になりたいです。

湊ユニット／木村めぐみ

<1ヶ月経過して>

初めは介護の資格も経験もない私が、この仕事を続けていくことができるのかと不安でしたが、入居者様の笑顔や感謝の言葉に励まされ、楽しく仕事をしていけそうだなと思っています。

職員の方も一から丁寧に教えてくださるので、私もわからないことはそのままにしないで、どんどん質問をすることができました。

<目標>  
まずは介護の知識をたくさん身に付け、事故の無いように仕事をしていきたいと思っています。

### 道珍子供みこし 来訪♪



5月4日に小名浜道珍地区の子供みこし総勢140名がサニーポート小名浜を訪れてくれました。

入居様・利用者様も一緒に「ワッショイ！ワッショイ！」と声をあげ、賑やかなひと時を楽しみました。お子様から縁起物の飴を手渡しで貰うと嬉しそうに「かわいいね、ありがとう」と声をかけ交流を楽しんでいました。

### お食事紹介

#### 【開設記念食】

御赤飯、刺身三種  
天ぷら盛り合わせ  
春の炊き合わせ  
いちご  
菜の花の汁物  
梅ソーダ  
おやつ：ケーキ



4月1日でサニーポート小名浜も丸2年を迎えることができました。そのお祝いとして開設記念食を提供しました。今回も、利用者様から熱いリクエストのあったお刺身や天ぷらを取り入れ、彩りよく春らしい献立となりました。

やはりお刺身は人気が高く、嬉しそうに頬ばっている姿が見られました。

#### 【こどもの日】

五目中華おこわ  
鱈の照り焼き  
枝豆とひじきの白和え  
ミルクゼリー苺ソース  
汁物  
おやつ：かしわ餅



こどもの日の行事食は旬の食材を沢山使用したお食事としました。中でも中華おこわは味が良くおいしかったとの声が多く聞かれていました。

おやつには柏餅を提供しました。「今日はこどもの日なのね」と実感している方が多く、季節の味を楽しんでいました。

### 部署紹介/旭ユニット



旭ユニットでは入居者様同士が顔なじみになり、互いに声を掛け合い、仲良く過ごされている姿が見られます。

入居者様に楽しんでいただくために、ビールとおでんを提供する居酒屋を行い、他のユニットからの入居者様もお招きし、皆様和気あいあいと楽しまれていました。その他にも喜んでいただける様な行事を随時行っています。

入居者様一人一人のできることを支援し、サニーポート小名浜での生活を楽しく過ごしていただけるように、これからも職員一同サポートしていきます。