

新入職職員のご紹介

よろしくお願いします!

支援員 青柳 知弘



令和2年7月に支援員として入職しました。生まれも育ちも東京都 東村山市です。学生時代はサッカー部に所属していました。趣味は神社仏閣巡り(御朱印集め)です。

同じ趣味の方、昔行ったことがある方とお話したいです。これからも頑張っていきますので、宜しくお願いいたします!

支援員 上原 優希



令和2年2月に入職した上原です。埼玉の所沢出身です。好きな事はお酒を呑むこととドライブです。昔は車以外にもバイクを乗ってツーリングしていました。

コロナ禍の中、色々大変な事はあると思いますが、頑張りますので、宜しくお願いします。

看護師 小田 玉江



令和2年3月より看護師として入職しました。優しいスタッフの皆様の支えにより仕事に励んでいます。趣味はソフトボールです。身体を動かすこと・運動・体操

が大好きです。笑顔で優しく寄り添い喜ばれるサポートが出来るように頑張ります。宜しくお願いします。

その他、非常勤職員のご紹介



- リネン 小樽 佳寿子
- 調理員 田中 恵子
- 調理員 千代 信子
- 警備員 澤頭 謙市

頑張ります!

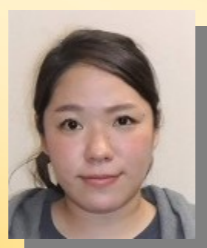
看護師 三上 昌毅



令和3年3月に看護師として勤めさせて頂いています。毎日とても楽しく仕事をさせて頂いています。趣味はプラモデルを制作することで、塗装ブースを使って本格的に塗装をして楽しんでいます。

これからも皆さんのお力になりたいと思いますので、どうぞ宜しくお願いします。

支援員 池谷 真奈美



令和3年1月に非常勤職員として入職致しました。以前は特別養護老人ホームで10年程勤務していました。養護老人ホームは初めてなので、色々教えて頂き、少し

でも皆様のお力になればと思います。宜しくお願い致します。

栄養士 小俣 明美



令和2年の8月からお世話になっている栄養士の小俣明美と申します。趣味は特にないですが、旅行が好きです。しかし、最近

はコロナの影響で出かけられず、休みの日は、ひたすら家でゲームをしており運動不足です…(汗) 宜しくお願いいたします。

リモート面会はじめます

パソコンやスマートホン、タブレットをお持ちで目つインターネットにつながれば、離れていても画面越しに顔を合わせながらお話しすることができます。リモート面会をご希望されるご家族様は、施設へお問い合わせください。また、緊急事態宣言中ですので基本は面会中止ですが、事情によりご面会を希望される方は施設までご連絡ください。

夏号 すまいる

社会福祉法人 東京蒼生会
万寿園・第三万寿園
広報委員会発行
Tel 042-391-2578

初夏のごあいさつ

夏の恒例「地域交流納涼大会」、一大イベントが今年もお預けになりました。毎年恒例の行事や自由な外出、当たり前にあった日常。新型コロナウイルスが世界を一変させてしまいました。かつての自由な生活は本当に「有難い(有り得ない)」ことだと身に染みる昨今です。

7/12から東京に4回目の緊急事態宣言も発令されました。しかし人類はコロナとの戦いに着実に前進しており、必ず打ち勝ちます。万寿園も前に進んでいます。昨年中止していた活動を再開できる方法を模索しています。まだまだ油断大敵ですが、対策はしっかり行いながら、今年は少しずつできる活動を増やしていきます!

文責: 佐々木 美咲 (施設長代行)

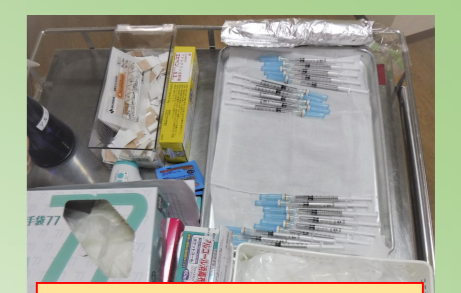
新型コロナワクチンの様子



万寿園・第三万寿園では新型コロナワクチン接種を2グループ(約100人ずつ)に分けて接種を行いました。今回使用したワクチンはファイザー社製のメッセンジャーRNA(mRNA)ワクチンになります。

前半グループは5月25日(1回目)と、6月15日(2回目)に、後半グループは6月1日(1回目)と、6月22日(2回目)に接種しました。

嘱託医である藤美クリニックの田代先生がワクチンを打って下さいました。ワクチンは打ち間違えを防ぐため、居室前の廊下に用意した椅子に座っていただき、氏名を確認して接種しました。



ワクチンの他、ショックやアナフィラキシーが起きた時のための薬剤も準備していました。



ワクチン接種時の様子



食堂で30分健康観察しました

ワクチン接種は看護師はもちろん支援員・栄養士・相談員も総出で対応に入りました。

ワクチン接種後は食堂に移動して頂き30分間の健康観察を行いました。

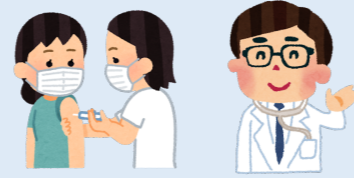
ワクチンを打っても新型コロナウイルスに感染しない訳ではないので、引き続き感染対策に取り組んで参ります。

看護係より



新型コロナウイルスの流行からは、万寿園の皆様の生活も一変してしまいました。様々な制約のもとに生活をして頂き、利用者の皆様及びご家族の皆様にご迷惑をおかけしております。

このたび5月末から、万寿園でも「新型コロナウイルスワクチン」が打てるようになり、東村山市役所から配布されました。



1回目のワクチン終了後、発熱した方は1名、その他接種部位の痛みを訴えた方が数名といった状況でした。発熱した方も解熱剤を服用しすぐに熱も下がっています。2回目の接種を終え、副反応が強くなる方がいるのでは…と心配していましたが、発熱3名・接種部位の痛みの訴えも4名ほどでした。

「副反応緊急対応（アナフィラキシーショック）」の準備をしていましたが、それを使用することもなく無事終了し、職員一同ホッと胸をなでおろしました。



ワクチンが終了しましたが、まだまだ油断はできません。今までのように感染対策をして元気に過ごしていきましょう!!



看護室一同より

栄養係より みなさまへ



万寿園の行事食「天ぷら」
五節句（人日：じんじつ 1月7日、上巳：じょうし 3月3日、端午：たんご 5月5日、七夕：しちせき 7月7日、重陽：ちやうよう 9月9日）の一つである七夕。



万寿園では「そうめん」と「天ぷら」を提供します。本来、七夕は旧暦の7月7日で今年は8月14日に当たります。梅雨が明けた夏の夜空に広がる天の川をイメージして「そうめん」が食べられるようになったとも言われています。

天ぷらは利用者みなさんの人気料理。誕生月ごとに催される「誕生会」の祝い膳でもメインとして提供しています。祝い膳の天ぷらの内容はエビ、さつま芋、月ごとに変わる季節野菜のかき揚げ。担当調理員と栄養士が「走り・旬・名残」の野菜を思いめぐらし組み合わせ、かき揚げにします。カラッと揚げたて出来立てを提供しています。



4月
そら豆と新じゃが



5月
アスパラと新じゃが



6月
トウモロコシとなす、大葉

リハビリ委員会より



皆様、お久しぶりです！お元気ですか？理学療法士の佐野です。新型コロナウイルスの影響で、皆様とお会いできる機会が減ってしまい寂しいです。現在、ワクチンの接種も進んでおりますので、また体操等のリハビリ活動を開始できることを心から願っております。



理学療法士の佐野先生

さて、新型コロナウイルスの影響で体が鈍っていると思いますので、体のチェックを5つほどしましょう！

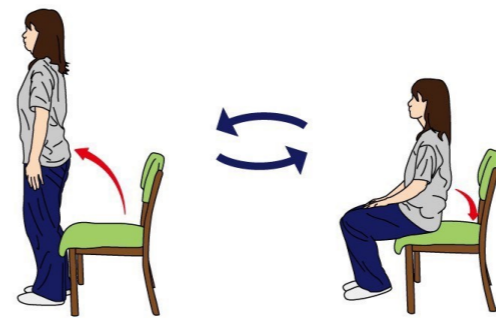
- ① 歩く速度が遅くなった
- ② 背中が丸くなってきた
- ③ 薬を5種類以上飲んでいる
- ④ 外出が少なくなった
- ⑤ 物忘れが気になる



1つでも当てはまる方がいましたら、転倒リスクがあります。定期的な運動が必要です。まずは下記の運動から始めましょう。

①立ち座り運動

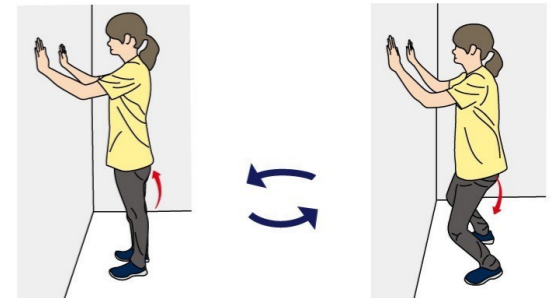
立ち座りトレーニング



※座面を高くすると楽にできます

②壁スクワット

壁向かいスクワット



- ・壁に向かって両手をつきます
- ・顔を上げて背筋を伸ばします

- ・ゆっくり膝を曲げていきます
- ・背中が後ろにのけ反ったり、前かがみにならないように

※背筋はまっすぐのまま膝を曲げます
※最初は膝を曲げる角度を少しにして徐々に深く曲げましょう

①②共に反動つけて、楽にたくさんやるのがオススメです。

頭の体操コーナー



小学生でも解けますが少し頭を使うので、ぜひ挑戦してみてください。答えは左のページ下段です。

■問題①
(算数 初級)

$$\text{🍊} + \text{🍎} = 13$$

$$\text{🍊} \times \text{🍎} = 42$$

$$\text{🍎} - \text{🍊} = 1$$

$$\text{🍊} = ? \quad \text{🍎} = ?$$

■問題②
(算数 上級)

$$\begin{array}{r} \text{🍓} \text{ 🍌} \text{ 🍌} \\ +) \quad \text{🍓} \text{ 🍌} \\ \hline \text{🍌} \text{ 🍓} \text{ 🍓} \\ \text{🍌} = ? \quad \text{🍓} = ? \end{array}$$

ちなみに問題②は職員でも解けない人がいました。