

新入職職員のご紹介

よろしくお願いします!

事務員 副主任 金子 浩之



10月より第二万寿園から星野係長と入れ替わりにより万寿園で働くことになりました。金子浩之(ヒロシ)です。趣味はウォーキングとランニングで絶賛ダイエット中です。業務に慣れるまで時間がかかっておりご迷惑をかけているかと思ひます。1日でも早く慣れるように頑張っていきますので、よろしくお願いします。

調理員 中澤 剛志



今回定年を迎え第二万寿園のセントラルキッチンから万寿園に異動して来ました中澤剛志です。趣味は散歩とドライブを楽しんでいます。調理員として、皆様に美味しいお食事を提供していきたいと思ひますので、どうぞよろしくお願いします。

その他、非常勤職員のご紹介



支援員 橋本伸貴



支援員 田村秀樹



看護補助 倉石博人



看護師 大澤和代



頑張ります!

施設からのお知らせ

- 養護2階北洗面所の改修
養護2階の北トイレ前の洗面所ですが、今後のご利用者のお身体の変化に対応するため、車いすの方でもご利用しやすい洗面台へ改修する予定です。
- 5階ホールの緞帳の修繕
5階ホールの舞台の緞帳が痛んでおり修繕をする予定です。
- 階段の滑り止め修繕
階段の縁にあるゴムが劣化しているため、修繕をする予定です。

相談室からのお知らせ

- 養護・軽費のご利用者の皆様へ
令和3年1月1日~12月31日の医療費の領収書があったら相談室にお持ちください。

頭の体操コーナー

- 問題.1 小学生の問題(算数)
1円玉・5円玉・10円玉が、合わせて20枚あります。合計70円にするには、それぞれ何枚ずつになるでしょうか?

- 問題.2 なんと読むでしょう?(難読漢字)

金団

※ヒント おせち料理の中にある甘いもの

- 問題.3 なんと読むでしょう?(難読漢字)

鹿尾菜

※ヒント 黒い食べ物。万寿園の朝ご飯にもよく出ています。

答えは裏面 左ページ下部に掲載。

新年号 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

新春のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。昨年末には、新型コロナウイルス感染者も減ったとはいえ、まだまだ完全なる終息が見えない中、マスク生活が普通の日常生活になりつつあります。今年の初頭には3回目のワクチン接種が予定されており、新型コロナウイルスへの対策も進み、わずかながら明るい兆しもあります。



とはいえ、無事に新しい年を迎える事が出来ました。「一年の計は元旦にあり」といわれる年初にあたる今、今年一年で達成したい夢や希望を描き、小さいことでも実現するためにスタートを切りましょう。

自らも「皆さんに喜んで頂けること」をモットーに着実に物事をすすめ、将来を展望して邁進してまいります。元より、新しい年が、皆様にとって素晴らしい年となることを祈願して新年のご挨拶とさせていただきます。

養護老人ホーム 万寿園 施設長 齊藤一史
軽費老人ホーム 第三万寿園 (兼務)

毎年恒例~お年玉抽選会!!

新年号の「すまいる」は、毎年恒例お年玉抽選付!!

- 当選発表は、
1月1日 午後2:00から各階掲示板で発表!!
- ※今年は軽費の方も掲示板での当選発表になります!

交換必切 1月7日(金)まで

当選された方は、1階事務所までこの「すまいる」をお持ち下さい。

お楽しみ抽選会の番号はコチラ



看護係より



明けましておめでとうございます。
看護係からのお手紙です。

新型コロナウイルスの感染者が減少してきて「ほっ」としていたところですが、最近では新型コロナウイルスのオミクロン株が確認され、東京でも感染者数が増加傾向にあります。日頃から利用者の皆様には「感染予防対策」をお願いしており、ご協力いただいております。皆様のご協力のおかげで現在万寿園では感染者はおりませんが、寒くなると「コロナウイルス」だけでなく、いろいろな種類の感染症にかかってしまう恐れがありますので、引き続き気を抜かず感染対策をお願いします。



また、新型コロナウイルスの流行に伴って「緊急事態宣言」もたびたび発令され外出制限がかり、万寿園の外に出かける機会が少なくなった時期がありました。

そのため、残念なことに利用者様の転倒が増えており、利用者様の足腰が弱くなってきてしまったと感じています。

現在は散歩も出来ます。ですが、足腰が弱った状態で外を散歩することは危ないですから、まずは万寿園の中の廊下を散歩するなど、少し歩くことに慣れてから外出するようにして下さい。外の歩道は施設内を歩くのとは違い段差も多く危険が伴います。



そのためにも、毎朝園内放送で流れる「ラジオ体操」を皆さんすすんで行いましょう!! ラジオ体操には身体の各部分に良い体操が組まれています。ラジオ体操をすることで転倒予防になります。



看護係でも皆さんと一緒にラジオ体操を行う事を、今年度の目標にしたいと思います。

※今年も健康に過ごしましょう!! そしてどんなことでも相談に来てください!!

看護係一同、笑顔でお迎えします

栄養係より みなさまへ



民俗学者の柳田國夫は日々の生活を日常の「ケ」と非日常の「ハレ」に区別しました。この場合の「ハレ」は儀礼や祭、行事などを示しています。

万寿園の食事にも「ハレ」の料理があります。季節の節句（正月、ひな祭り、端午の節句、七夕）、敬老の日、父の日、母の日、そして誕生日。伝統的な行事メニューと季節らしい食材を取り入れ、利用者の皆さんの「ハレの日」をお祝いする思いで作っています。

一方で日常「ケの日」は家庭料理です。ご飯、汁物、「焼いた」または「煮た」魚や肉の主菜、野菜の煮物、和え物など。ご家庭でも和食ばかりではなく、カレーライスの日もあればパンの時もあるはず。揚げ物や麺類の時もあります。ご家庭と同じように万寿園でも和食、洋食、中華を織り交ぜながら料理を提供しています。



2021 敬老の日祝い膳

「小学校の運動会、お弁当は母さんの“のり巻き”だった。」万寿園の昼食で“のり巻き”を提供した時に話してくれたご利用者がいました。ハレの日の思い出は料理を見て味わい、風味を感じて蘇ることもあるようです。またご利用者が長い年月を過ごしてきた「昭和」という時代に登場した料理にスポットライトを当て、新メニューとして提供してきました。「昔、子供たちが好きで良く作った“チキンクリームシチュー”」「若かりし頃おしゃれをして食べに行った“マカロニグラタン”」。楽しいお話を伺うことがとても嬉しいです。

ご利用者の皆さんが「あの頃」の日常を懐かしみ、思い出を話して頂けるきっかけになればと思います。

リハビリ委員会より



みなさんこんにちは！理学療法士の佐野です。
寒くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？
みなさんが安心安全に生活を送れるような情報を共有しようと思います！
今回は転倒についてです。65歳を超えると3人に1人が、年に1回以上転倒するというデータがあります。
また、75歳から急激に上昇し、この転倒が増加する75歳ごろより、足の付け根の骨折（大腿骨頸部骨折）も急激に増えてきます。
まず、屋外と屋内では、どちらが転倒しやすいでしょうか？色々思い返してみましよう。



なんと約60%は屋内での転倒で残りの40%は道路・交通施設となっております。

屋内の転倒の詳細は、
①寝室・居室、②玄関・勝手口、③廊下、④トイレ・洗面所、⑤台所・調理場の順番で、特に①の寝室、居室については全体の約38%となっており、寝室、居室での転倒がとても多いです。寝室、居室はまず滞在時間が長いですし、起きる、立ち上がる、着替える等様々な生活動作が考えられます。
段差やベッドが低く立ち上がり不安定等の環境にある不安がある方、もしくは筋力の低下や心肺機能の低下、歩行障害、視力低下などのご自身の体にも不安がある方は、遠慮なく私に相談していただければと思います。

それでは、さっそく簡単に筋力チェックをしましょう。



①両手の親指と人差し指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

隙間ができていない方は、筋力が低下している可能性が高いです。正しい運動を教えますので相談してください。

最後に、「満足」という言葉があります。満足という漢字に「足」が使われています。考えてみると、足が不自由だと、満足な生活が送れなくなるイメージですね？
出かける等の移動が難しく活動範囲も狭小化していきます。「満足」に生活ができるように今後も皆様をサポートできるように、一緒に頑張っていきましょう！今年もよろしくお祈りします。

万寿園・第三万寿園：理学療法士 佐野 和人