

壽

ごぶぎ第65号

発行元 特別養護老人ホーム 梅寿荘/養護老人ホーム 梅寿荘
はーとほーと 梅寿荘

〒630-0266生駒市門前町8-7
電話 0743-74-1175
FAX 0743-74-0452

http://www.baijusou.jp/
E-mail: baijusou@kcn.ne.jp

編集長/中村雄介
2013年1月1日発行



目次 「新年の抱負」…2p、3p、4p

40周年を経て…5p、6p

感染症予防が重要な課題です…7p

冬の食養生…7p

ラッサー・ソボラソチイア…8p

おでかけ日記…8p

「巳年」

施設長

辻村

泰範

昨年は、梅寿荘の創設40周年でしたが、今年はこの門前町に引つ越してきて10周年を迎えます。やはり一つの節目として意識したいものです。ところで今年は、干支(えと)では巳年です。辞書をめくってみるとよく似た字が三つ並んでいます。「巳」「巳」「巳」それぞれ音読みではシ、イ、コ(キ)です。それぞれの文字のなりたちも意味も違いますが、漢字の起源に詳しい白川静先生の字訓という辞書によれば、古くは巳と巳はあまり区別されていなかったとあります。巳の象形文字はへびの形からだとされていますが、この漢字の意味は「やむ、おわる、すでに」などで、元来は「へび」の意味はありません。十二支の巳にへびがあてられただけで、十二支の子の字にネズミの意味がないのとおなじです。訓読みでは「み」ですが、これは日本の古い言葉で蛇を「へみ」といったのが略されて「み」と呼んだことに由来するそうです。さて、巳の音はシですから同じ音の祉と通じて「しあわせ、さいわい」の意味があると出ていますから嬉しいですね。巳年は、幸いの年ということになりますからね。

へびといえばあまり気味の悪い動物とはいえませんが、巳さんや巳様となると神棚に祀られて家を守り、幸運を招く大事な神様です。巳年が本来に幸せな年になるよう祈念いたしましょう。

事務所・医務・栄養課

新年の抱負

不惑の年

次長・松岡利和

謙虚の年

2F FL・堀本卓史

傾聴の年

事務・山本節子

腹八分目の年

事務・杉浦洋子

パッションの年

斉藤昌子

明るく、仲良く、
健康の年に！

事務・高田維子

運動不足を解消し、
健康に過ごす

黒川美穂

心穏やかな人になる

栄養課・堀井倫子

やるべき事、
できる事に、
全力で取り組む

栄養課・村上勝哉

初心を忘れず
一日一日を頑張る

栄養課・高木知代

日々向上心

栄養課・窪田洋平

何事にも全力で
取り組む

板橋谷子

色んな事に
チャレンジする

角岡絵里奈

創意工夫の年

今倉澄子

初心にもどって
一歩から

尾野サカエ

日々笑顔で
明るく接する

田窪雷美枝

健康管理で
フル出勤!!!

三宅由美

愛を実践する

榊野美代子

今年もいろいろ
楽しいことを
しましょう!!

相談員・今井康順



謹賀新年

健康でありたい 新山

元気で過ごせます様に 原口

健康であります様に 木村

健康であります様に 西向

幸せになりたい 津田

今年も健康であります様に 三原

元気であります様に 西向松

開運 片山

今と変わらず幸福で暮らしたい 野田

1月1日元気であります様に 杉原

変わりが無い様に 森

自己研鑽に努める 山口

健康であつたら良い 稲本

健康であります様に 黒田

ゆっくり暮らしたい 平野

今に言う事がない 吉田

PAUSE SMOKING! 小林

生活改善 岡野

去年よりも体が良くなつたら
頑張ろうと思います 向井

今年も皆さんが良い年で
あります様に 山田

健康であります様に 塩路

健康であります様に 宮

今年も美味しい物を食べるぞっ!!

健康であります様に 塩路

いつも笑顔で (^v^v) 山林 絆!! 西島

感謝の気持ちを忘れず 小林直

養護



さざんか・すいせん 新年の抱負

大西 礼子
張りのある生活が
エンジン出来る
様、心がけていき
たいと思います。

辻村 万希
利用者様と毎日楽
しい日々を過ごせ
ますように...

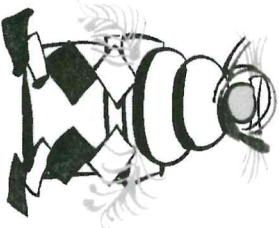
平本 美枝子
新しい年迎え 皆様
で楽しく仕事をし
ましょう。

関根 猛
今年も健康第一で、
腹をかかえて大笑い
をし、また大声で歌
を歌えたらと...。当
然、ベストのお世話
に徹します。

南 知明
健康で気持ちにゆ
とりをもちつて仕事
させていだきだ
いたいと思います。

木村 記子
皆様がお元気で仲
よくお過ごし出来
ます様に。
(自分も自己管理
で)

中谷 千絵
家族の健康の為、苦
手な料理に力を入れよう
と思います。特に野菜
の苦手な子供に、おい
しくたくさん食べ
てもらいたいです



上平 浩世
今年も皆が健康で
いられます様に。

藤田 千恵子
円・楽・笑

長谷川 幸代
今年も「健康」が
一番。働いて、遊ん
で、充実した1年に
したいです。

松本 明子
Family&Familyニ
生きるということ
家族から学んだこ
とを大切にします。

瀬戸 里子
もう少し自分自身
しっかりすること
と。

山野 博久
利用者様に向き合
った介護を目指し
たい。

村上 尚
何事も小さなこと
からこつこつと。
家庭では、今年
はぜひ家族旅行を
したいです。

あじさい・ひまわり職員の新年に向けての抱負

あじさい

- ・上平昇平 チーム力向上！ケアマネ合格！！ローソ返済！！
- ・西 駒貴 肉体改造
- ・中村雄介 ・アガリ症克服
- ・向井理恵 ・もっと余裕をもって行動し、体調管理をしっかりする事です。

ひまわり

- ・政西恵美 ・苦手分野（整理整頓）の克服
- ・杉田 円 ・日々、前進すること。
- ・亀田翔太 ・慣れない事も沢山あるが、素早く仕事をこなし利用者様との時間が取れるように頑張ります。
- ・横野恭子 ・ワッサージの免許や介護福祉免許をとりたいたいように頑張りたいと思います。
- ・沖本綾子 ・健康第一



パンジー・コスモス職員 新年の抱負

健康に気を付けながら
頑張っていきたい

岩田

一歩ずつ前進

中井

もっとトレーニング
をして今年こそ
体脂肪率を一桁に！

宮城

健康第一

中川



一生懸命仕事に励んで
いきたいと思います

栗本

もっと体力を
つけたいです

宮北

今年こそ
職員になるぞ！！

岡崎

この一年
健康で幸せに
過ごせますように

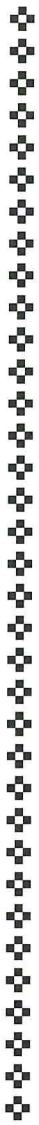
高藤

早く一人前の
ヘルパーになるぞ！！

喜多

病気が治るように
していきたいです。

今中



サルビア・カトリア



植田・・・今年こそケアマネ合格するぞお～！！

倉・・・今年も利用者様と楽しく元気で過ごせますように！

河井・・・今年も何事もなく無事で過ごせますように！

田中・・・今年は、去年よりも自分の仕事のスキルアップをさせたい。

喜多・・・早く子どもが欲しい。

小原・・・今年も皆様と楽しく過ごしたい。

杉田・・・今年もご利用者様と楽しく沢山のことを一緒にしたいです。



今年もよろしくお願ひします。

梅寿荘創立40周年記念 敬老会を終えて、

敬老会実行委員長 上平 昇兵

敬老会では、全職員がご入居者様に、笑いと癒しを提供する為に、仕事そっちのけ…！？いや、業務の磨き、当日の会場には、居残りをたくさんの方が笑い声が、来る日へ向けての恒例行事となっていていいます。しかし今年は様子が違います。その包まれる、と今年は記念すべき年に梅寿荘40周年！！練習にも知らず知らずの内に熱が入ります。「記念すべき年にリコーダーを演奏する人形劇なのから悪戦苦闘する人、初めて悪代官が似合う練習に励まされる中、限られた時間の中で、当日は例年為に、みんな一生懸命準備と笑い声に包まれる中、大成功！！で終える事が出来ました。

また記念セレモニー「40周年の振り返り」では、梅寿荘のこれまでを振り返りました。昔の懐かしさがあり、当時の様子を知らない職員は、40年という歴史の赤の伝承を少しづつ知ることができ、身が引き締まる思いをたたくことができました。統一を受け継ぎ、新しい歴史を刻んでいく、誓いをたたく今年も無事に敬老会を終えたいの出来、ほっと安心です。また来年もよろしくお願ひいたします。



40周年を迎え

梅寿荘 次長 松岡 利和

昭和47年8月3日、当時としては相当に大きな鉄筋コンクリート3階建てのたがが開設しました。最新の設備機器をそなえ、地域に囁望される施設として梅寿荘が開設しました。運営開始時は初代の辻村泰圓施設長を含め、寮・給食係などの10名程度の職員でスタートし、介護の手が十分に確保されない高齢者の入所受け入れを始めました。

梅寿荘の歴史を振り返る際に見逃せない特徴として、多くの方に恒例に支援ソファにて運営されていることが挙げられます。去る11月27日いただいている方の中には梅寿荘開設中にも、30年という方が何人もおられました。方にもあらわれました。

辻村泰圓先生曰く「人々のやさしい美しい心をここにあつめ、思いやりと善意にさえいざ困った時の拠り所として、親しまれる存在であり続けるよう努めていきます。開設当時の思いを初志貫徹していきますので、これからも宜しくお願いいたします。



観月会

10月7日に

お月見会を行いました。
利用者様と一緒に作った
お団子を楽しみつつ
さんまの塩焼きを
いただきました。



「抵抗力の弱い高齢者への感染症予防が重要な課題です」

～インフルエンザウイルスやノロウイルスにする感染症は、
ときに集団発生することが知られています～

主任看護師 今倉澄子

インフルエンザ対策

インフルエンザウイルスは冬場、空気が乾燥している時期に流行します。感染者の咳やくしゃみによってウイルスが飛散したり、手や指先を介して感染する事もあります。予防対策として手洗いやうがい、換気をこまめにし、加湿器の使用などで乾燥を防ぎます。咳症状がある人は、早めにマスク着用して居室対応を行い、他の人に感染しないようにします。ドアノブや手すりの消毒には消毒用エタノールや塩素系消毒液を浸した布などで拭き取ります。また、インフルエンザワクチンを接種して重症化を予防します。

ノロウイルス対策

ノロウイルスは冬場に下痢や嘔吐を引き起こします。感染性胃腸炎といわれ、激しい下痢や嘔吐を引き起こします。感染者の嘔吐物や下痢便にウイルスがあり、適切に処理・消毒しないと感染を拡げてしまいます。嘔吐物の処理は、窓を開けて使い捨てマスク・エプロンを着用し、塩素系の消毒液を浸した紙タオル・新聞紙などできれいに拭き取ります。広範囲に、触れるところ全て消毒します。同様にトイレの消毒も便座やドアノブ、手すり、壁、床などの広範囲に拭き取り消毒します。また、これらの使用したものを破棄する際にはポリ袋に入れ、口をしっかり縛ることも重要です。嘔吐物や便の消毒が不十分だと、乾燥した後そこからウイルスが空気中に飛散し、空気感染を引き起こす事もあります。利用者の皆様が感染症に罹らないように、全力で予防に努め対応します。



冬の食養生

管理栄養士 堀井倫子

冬は「寒」の季節です。その寒さがもたらす「寒邪」が、肌を守る陽気を傷つけ、「腎」の機能を低下させ、痛みや不快症状を引き起こします。「寒邪」に対しては温めることが原則なので、冬は温かい物を頂き、腎を養い、生命力(精力)を失わないようにしていきます。

日本では、鍋物を頻繁に食べて体を温めるようにしています。冬の「寒邪」から「腎」や体を守る食べ物として、生姜、山椒、ニラ、椎茸、黒ゴボ、黒きくらげ、黒豆などや、根菜類や冬場に旬を迎える野菜には、体を温める効果があります。

色の薄いものより濃いものの方が体を温めます。たとえば、緑茶よりほうじ茶やウーロン茶、ビールより赤ワイン、また、温かい地域で作られたコーヒーより紅茶の方が体を温めます。山芋は、滋養効果も高く、体も温めるので冬に食べるには最適な食べ物です。
食べ物で体の中から温めて、冬のうちに生命力を養い、1年また健康に過ごすことができる準備をしましょう。

マツサージ ボランテニア

8月より毎月1回生駒駅付近にある『みやび療術院』よりマツサージのボランテニアに来て頂いています。
普段中々マツサージを受けられない状況の入居者にとって、非常に好評です。
来荘の時はいつも行列が来ています。

↓11月のマツサージの様子です。



みやび療術院スタッフより

私たちみやび療術院は、地域密着型店舗として少しでも地域の皆様に貢献できるように努力しています。梅寿荘の皆様には月に1度しかお会いする機会がございませんが、日々の体の疲れを癒していただき皆様が素敵な笑顔になるためのお手伝いが出来ればと思っています。

整骨院の院長及び整体スタッフがボランテニアを担当させて頂いておりますので、体の不調や悩み・腰や膝の痛み等気になることは何でもご相談くださいませ。



おでかけ日記

カトリア 小原 貴子

私はつい最近、高野山の奥の院へ御参りに行きました。高野山へ行くと必ず挑戦するのが「弥勒石(みろくいし)」です。「弥勒石」とは、祠の中の石を、片手のみで中にある段の上に持ち上げると願いが叶うと言われている石のことです。軽く持ち上げられる人程、過去に犯してきた罪が軽いとも言われています。
石に触れるだけでも御利益があるので、皆さんも高野山を訪れた際はぜひ挑戦してみてください。

寿

こぶぎ第65号

2013年1月1日発行

編集後記

読者の皆様あけましておめでとうございます。

先月にはあまり雪の降らない奈良県にも初雪が見られ、今までより寒さが増して来ているような気がします。それに伴ってカインソルエンザ・ソロ等が流行してきます。

皆様手洗い・うがいをしっかりと行い、予防に気を付けてくださいな。今年も梅寿荘季刊誌寿をどうかよろしくお願ひします。

こぶぎ編集部

中村 雄介
山口 陽太
村上 尚
今中 大介
杉田 和則
今井 康順

—中村雄介



白寿のお祝いにて