

やまびこだより

発行者

社会福祉法人 誠愛会

特別養護老人ホーム

シルバーハイツ谷保

〒186-0011 東京都国立市

谷保6丁目17番地の37

電話 042-574-5211

FAX 042-574-5217

シルバーハイツ谷保 広報誌 第52号 2024年 5月15日発行

新年度のご挨拶

シルバーハイツ谷保総括施設長

南澤慎也

令和六年度を迎え、早いものでもう一か月が過ぎました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

近年はコロナ、戦争、円安などの影響から物価高騰に歯止めがからない状況が続いており、国民生活に大打撃を与えております。高齢者福祉において、さらに追い打ちをかけたのが令和六年度介護報酬改定でした。私共の期待は大いに裏切られた結果となり、大変残念であり、非常に厳しい状況になってしまったことを痛感しております。

しかし、このような状況下ではありますが、悪いニュースばかりではありません。コロナによる規制もほぼ撤廃しまして、面会・外出・外泊も可能となります。施設の行事も活発に行っており、桜見学やカラオケ大会など、コロナ禍ではできなかったことをして楽しんでいただいております。今後もご利用者様に楽しんでいただけるような行事をたくさん行っていきたくと考えております。

さらにシルバーハイツ谷保は、ご利用者様とご家族、地域の皆様、関係者各位、職員各位のご協力をいただき、設立十九年を迎えることができました。いよいよ来年は創立二十周年を迎えることとなります。普遍的な社会福祉の理念を基に、時代の変化に柔軟に対応しながら、皆様にとってそこにあることが当たり前の存在となるよう精進してまいります。今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

ホーム喫茶

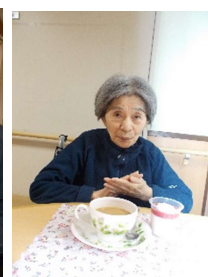
令和6年4月9日火曜日にホーム喫茶を開催致しました。

久しぶりに喫茶の開催です。職員手作りのメニュー表と花柄の紙ナプキンをご用意しました。

そして飲み物は、いつもよりちょっと香り豊かな珈琲か紅茶を選んでいただきます。

デザートはいちごプリンはいちごの程よい酸味とプリンの甘みが絶妙で皆さんに大変好評でした。

とても楽しいひと時を過ごしました。



令和6年度事業計画

令和6年度シルバーハイツ谷保の事業計画(案)が理事会・評議委員会で承認され、4月から事業を開始しています。内容を下記にて報告いたします。(詳しい内容は、令和6年度事業計画書をご覧ください。)

令和6年度事業計画のご紹介

1. シルバーハイツ谷保（特別養護老人ホーム）

高齢化・重度化する利用者の多様なニーズに応えるため、福祉の向上と経営の健全化を図りつつ、以下の運営方針のもとに実践して参ります。

- (1) 利用者本位の質の高いサービスの提供と、『安心・安全』な施設づくりに取り組んで参ります。
- (2) 地域の在宅介護支援を積極的に推進します。
 - ・短期入所生活介護、通所介護、訪問介護事業の推進
- (3) 災害・感染対策の充実に参ります。
 - ・火災、地震、風水害等の訓練の実施、地域住民への避難場所の提供
 - ・感染症対策の徹底
- (4) 利用者サービスに万全を期すための介護職員を確保します。
- (5) 職員が心身ともに健康で、誇りを持って働ける職場づくりに努めます。

2. 短期入所生活介護事業（ショートステイ）

- ・在宅で介護をしているご家族の病気・冠婚葬祭・介護疲れ・旅行等の際に、要介護(要支援)者が短期的に入所することで、ご家族の身体的・精神的負担の軽減を図る。
- ・要介護(要支援)者が、自ら機能を生かして在宅での生活を継続できるよう、日常生活上の支援や生活機能訓練、レクリエーションにより心身の機能を維持・回復する。
- ・居宅介護支援事業所や地域包括支援センターとの連携を図り、緊急的に介護が必要な在宅高齢者を受け入れる事により、緊急短期入所事業に寄与する。

3. 訪問介護事業（ホームヘルプ）

利用者が要介護等の状態となった場合において、その利用者が可能な限り居宅において、個々の能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、食事・入浴・排泄の介護等の生活全般に亘る援助を行う。

4. 通所介護事業（デイサービス）

居宅の要介護者等に厚生労働省及び、保険者が定める期間に亘り、入浴・排泄・食事等の介護、またその他日常生活上の支援及び機能訓練を行なうことにより介護予防を図る。

新型コロナウイルスの感染予防対策

昨年5月8日に新型コロナウイルス感染症が感染症法における位置づけとして「2類」から「5類」に引き下げられました。それに伴い当施設でも面会の再開や制限の緩和を行ってきましたが、現在の感染状況等を鑑みますとこれ以上の継続した制限等は不要と判断し、面会・外出・外泊について従来通りでの再開といたします。面会の際ご利用様が体調不良等で面会できない可能性もありますので、心配な方は事前にご連絡ください。

東京都が実施していた週1回のPCR検査ですが、令和6年度に入り事業が終了となりました。職員については引き続き感染対策を継続して業務を行います。

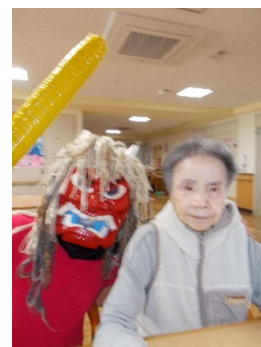
2月から4月の行事内容

節分(2月3日)

『節分』

感染予防の為予定された日程を変更して行事を行いました。当初予定していた内容は縮小し、鬼に扮する職員と一緒に写真を撮って頂きました。各階の利用者様「うわー!」「あんまり怖くない鬼ね」等の発言聞かれましたが皆様笑顔で写真を撮って頂く事ができました。

来年度も皆様で楽しんで頂けるように職員一同頑張っていきたいと思っております。



ひな祭り(3月4日)

令和6年3月4日月曜日にひな祭りの行事が2階、3階、4階のホールで行なわれました。

1階のホールには大きな雛壇が飾られていて、記念撮影をした写真を後日ホールに飾りました。当日は男性職員と女性職員がお内裏様とお雛様の衣装を来て「うれしいひな祭り」の歌詞が書かれたプリントを配り、入居者様全員で歌を唄いました。ご希望のあった入居者様にはお雛様の衣装を着ていただき、また顔パネルを使用しながら沢山の写真を撮ることができました。

昼食には握り寿司やちらし寿司、おやつには甘酒と三食ゼリーが出され、大変喜ばれました。

今年のひな祭りでは充実した1日を過ごすことができましたので、また来年も多くの入居者様に参加していただきたいと思います。



お花見ドライブ(4月)

今年の4月行事では、お花見ドライブを行う事ができました。

天気にも恵まれ風もなくお花見日和でした。午前中は国立市内をドライブ、午後はドライブの後に桜の咲いている公園に立ち寄り、季節感を感じて頂きました。例年ですと桜も散り始めてしまっているのですが、今年は開催日当日が満開となり利用者様も大変喜ばれておりました。

「桜が綺麗ね」と笑顔と歓声も多く聞かれました。

今後ご利用者様とお花見が出来るように桜の開花を見て楽しんで頂けるようにしたいと思います。



谷保通所通信

国立市内を車で皆様と走っていると、季節感感じられる花達や植物、最近ですと鯉のぼりなど皆様とお話しできることが盛り沢山なので毎日車内は盛り上がっています。

そんな中でも田畑が宅地が変わってきている場所も多く、「寂しくなりますね」とのお話もよく聞きます。道も広くなり、便利になってゆく反面、植物がなくなってしまう、生き物も来なくなってしまう、皆様と日々楽しみにしていた何気ない風景が日々変わってきています。日々季節を感じられるように工夫しながら、皆様と今後も楽しく車に揺られながら過ごしていきたいと思っていますのでこれからもよろしくお祈りします。

一月「獅子舞いと甘酒と初詣」

今年のお正月も手作りの獅子舞い、巨大坊主めくりなどゲームを実施しながら甘酒を振舞いました。下旬には谷保天満宮へ初詣に行きました。三十年ぶりに自身でお賽銭をするのができとても喜ばれていた方もおり、新年早々良いことがありとても嬉しく楽しい初詣になりました。おみくじや御守りも買うことができて良かったです。今年もよろしくお祈りします。



二月「郷土資料館見学や天満宮書道展、節分祭」

今年も谷保天満宮書道展が開催され当日サーブスからも多く応募、展示され数名で見学にも行きました。グループに分かれて郷土資料館に見学。見学に行かれない方はオリジナルゲームにて楽しませました。今年も節分の日には豆まきを

実施し邪気を払いました。



三月「張り子の制作他、菜園にて、野菜の植え付け」

◎さんがカバンに付けていたキーホルダーを参考に張り子制作にて「こけしちゃん」が誕生しました。とても可愛いらしい作品に仕上がっています。◎さんありがとうございます。中旬にはメーカーインを植え付けました。ゲームの後にまた今年もじゃがバターを食べられる事を楽しみにしております。更に今年は小玉スイカにチャレンジします！独自の脳トレ、オリジナルゲーム、カレンダー作りも楽しみにしててください！



今後の予定

- 五月↓紙の工芸展(作品展示 二五日ワークショップ(郷土資料館にて))
- 六月↓梅雨レクリエーション。
- 七月↓そうめん流し。

お知らせ

四月より信坂美佐子がセンター長に就任されました。どうぞよろしくお祈りいたします。夏秋には各デイサーブスとの展示企画「勇氣ある人達が時代をつくるVOL.2」をテーマとした展示会、ワークショップを実施予定です。皆さまお楽しみに！

二〇二四年もよろしくお祈りいたします。

パート募集

運転できる、アルバイト募集しています。無資格でもOKです。一緒に働いてみませんか？



医務室から

【施設で楽しく健康生活】

利用者様みなさんで楽しくレクリエーションを定期的に行う。レクリエーションを通じて認知機能の低下を防ぐだけでなく、利用者様が施設での生活をさらに楽しめるよう努力しております。

高齢者向けのレクリエーションは、脳機能の活性化や身体機能・心の健康の維持に大きくつながる重要なイベントです。

○体を使うレクリエーション

身体機能の低下を防ぐ目的、運動不足解消や利用者様同士のコミュニケーション活性化が目的。(パタカラ体操・ラジオ体操や風船バレーなど)

○音を使うレクリエーション

肺機能の向上や脳の活性化、ストレス緩和を目的し、懐かしい音楽を聴く、歌うなどで昔の記憶を思い出し、生活の不安や緊張感を和らげる目的。(カラオケや合唱・楽器など)

○創作レクリエーション

認知機能の維持・向上や生活の質(QOL)を高める事を目的とし行う。(書道や折り紙・塗り絵や貼り絵など)

看護職員が気持ちを一つにして、利用者様の体調管理に努めてまいります。

当施設でも現在の感染状況を鑑み、面会・外出・外泊についての制限は不要と判断し従来どおり再開となっております。施設でも外出行事を活発に行えるようになり、ご入所様よりも喜びの声を頂いております。又、引き続き電話面会やリモート面会予約も承っておりますのでご利用下さい。

栄養科から

『適正体重』

施設では、ご利用者様の適正体重を把握し、健康管理に努めています。

下記の BMI 表で、是非!!確認してみてください。

表の見方 横軸に身長、縦軸に体重を示しています。例えば、身長160cm、体重60kgの人のBMIは23.4です。

身長 (cm) \ 体重 (kg)	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
30	17.8	16.5	15.3	14.3	13.3	12.5	11.7	11.0	10.4	9.8	9.3
35	20.7	19.2	17.9	16.6	15.6	14.6	13.7	12.9	12.1	11.4	10.8
40	23.7	21.9	20.4	19.0	17.8	16.6	15.6	14.7	13.8	13.1	12.3
45	26.6	24.7	23.0	21.4	20.0	18.7	17.6	16.5	15.6	14.7	13.9
50	29.6	27.4	25.5	23.8	22.2	20.8	19.5	18.4	17.3	16.3	15.4
55	32.5	30.2	28.1	26.2	24.4	22.9	21.5	20.2	19.0	18.0	17.0
60	35.5	32.9	30.6	28.5	26.7	25.0	23.4	22.0	20.8	19.6	18.5
65	38.5	35.7	33.2	30.9	28.9	27.1	25.4	23.9	22.5	21.2	20.1
70	41.4	38.4	35.7	33.3	31.1	29.1	27.3	25.7	24.2	22.9	21.6
75	44.4	41.2	38.3	35.7	33.3	31.2	29.3	27.5	26.0	24.5	23.1
80	47.3	43.9	40.8	38.0	35.6	33.3	31.3	29.4	27.7	26.1	24.7
85	50.3	46.6	43.4	40.4	37.8	35.4	33.2	31.2	29.4	27.8	26.2

18.5未満 痩せ 20以上25未満 標準(適正)
 18.5以上20未満 痩せ予備軍 25以上 肥満

65才以上の目標とするBMIは、21.5～24.9とされています。

編集後記

今回の記事は、令和6年度シルバーハイツ谷保の各事業所の事業計画。及び、ご利用者様の活動内容を掲載しました。

これからも年3回の発行に向けスタッフ一同頑張っていきます。発行に際しご意見等ございましたら相談室までご連絡下さい。

広報担当

相談室から

日頃から施設サービスにご理解、ご協力頂きありがとうございます。

新型コロナウイルスが5類に引き下げられ、社会生活もコロナ以前の活気を取り戻しています。ゴールデンウィーク中は円安の影響から海外からの観光客が多く来日し人の流れが流動的になっているので、今後も各自の感染予防が必要かもしれません。