

〒029-0132
岩手県一関市滝沢字寺下2番地1
特別養護老人ホーム 明生園
TEL (0191) 23-0478

明生園デイサービスセンター
明生園居宅介護支援事業所
高齢者生活福祉センターみどりの里

〒029-0852
岩手県一関市沢161番地216
特別養護老人ホーム 真生園
〒021-0041
岩手県一関市赤荻月町17番地
認知症高齢者グループホームゆいとり
〒021-0041
岩手県一関市赤荻字月町17番地
デイサービスセンターひまわり
〒021-0821
岩手県一関市三関字小沢47番地2
認知症高齢者グループホームほっとスマイル

第46号

令和7年1月17日
発行

明生園



新しい年に向かって

理事長(施設長) 熊谷 茂

新年あけましておめでとうございます。
一昨年から社会福祉法人つくし会の活動が国や県から認められ沢山の賞をいただきました。それと共に多くのマスコミでも取り上げられ、我々の経営に間違いはなかったと確信をもった年でもありました。

私が尊敬する京セラ・故稲盛和夫名誉会長の言葉を紹介します。

「社員のために働くことが、結果として顧客や社会への貢献につながる。」と、まさに至言です。「職員を大切にしなければ、利用者を大切にできない」「職員の幸せは、利用者の幸せに」と私は法人職員に話しています。

日本は人口減少社会に入り、どの分野も人材不足に直面しています。特に介護は顕著です。

職員には気持ちに余裕をもち、やりがいをもって働いてほしい。その代わりに雇用と生活は守ると約束しています。

子育てと仕事の両立を図る。介護と仕事の両立を図る。そのための労働環境整備のほかに、昨年は不妊治療休暇制度を設けました。子供が欲しくてもできない職員を法人が支援する制度です。毎年不妊治療によって何万人もの子供が生まれています。子供が欲しい夫婦にとっては子供が生まれることは朗報ですが、少子化の日本にとっても人口減少の抑制に貢献しています。

つくし会はこれからも真の働き方改革を進めていきます。

もくじ

特養明生園	2・3
ほっとスマイル	4・5
特養真生園	6
デイサービス	7
ひまわり	8
ゆいとり	9
みどりの里	10
居宅介護支援事業所	11
おやつレシビ	12
インフォメーション	
編集後記	

特別養護老人ホーム

明 生 園

電話 〇一九一三三〇四七八



昼食作り

グループ活動では、それぞれのグループが昼食作りやドライブ、グループスペースの装飾作りなど、利用者様と職員と一緒に取り組みました。慣れた手つきではっとを鍋にいれたり、真剣にお花や塗り絵に取り組まれました。ドライブでは、昔と今の風景を見ながら、アイスクリーム等で舌鼓を打ちました。

グループ活動



装飾作り



ドライブ

体験型レクリエーション



こんにちはさくらグループです。利用者様と共に体験型レクリエーション勉強会をしました。題材は「野生動物と養蜂について」です。

野生動物では、近隣に生息する熊・鹿等野生動物の生態や、農作物被害。それに対抗する為の狩猟。狩猟による副産物を学び、副産物では鹿のアクセサリーを触ったり、熊油の臭いを嗅いだりしました。熊油の臭いは独特の香りで利用者様は興味津々。香りを嗅いだ利用者様は悶絶され、感想は「獣の匂いがする」「焼き肉の匂い」等思い思いに話していました。用途としては馬油と同様ですが、使用に関しては匂いに留意が必要…興味がある方は是非！！

養蜂では、蜂の一生と蜂蜜、蜂の加工、養蜂園の方の蜂に対しての愛情について学びました。蜂蜜・蜜蝋キャンドルの加工品を実際に見て頂きました。

千葉登志也介護員が、11月30日の夕方に道端で高齢男性が倒れており多量に出血しているのを発見し、救助しながら機転を利かせ救急車を速やかに手配し、その方は緊急搬送されました。その方は多量に出血していましたが、縫合処置をし入院し大事に至らず、現在は自宅に戻られています。

千葉登志也介護員の行動は、素晴らしく、模範となる行為です。つくし会の表彰規定の「業務時間外において人命救助、災害救助その他社会的に貢献した者」にあたる為12月18日表彰式が執り行われました。

人命救助



グループホーム

ほっとスマイル

電話 〇九一ニ一〇二三八

花火鑑賞



だんらん



夏祭り



職員による余興



敬老会



紅葉ドライブ



芋の子会



ハロウィン



お楽しみ会



パフェ作り

干し柿作り





みのり



クリスマス





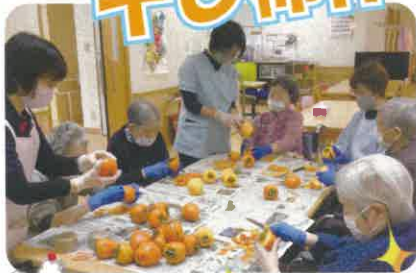
特別養護老人ホーム
真 生 園
 電話〇一九一四八―三三三四



今年の敬老会も例年通りの開催はかないませんでしたが、百寿の鈴木松代さん、守屋ハル子さん、佐藤たか子さん、米寿の高橋八重子さん、阿部カオルさんを皆さんでお祝いしました。お祝いの品に涙する利用者さんも…。午後には、久しぶりに移動菓子屋を行い、好きなおやつを選び、皆さん嬉しそうでした。



干し柿作り



11月18、26日に干し柿作りをしました。立派な蜂屋丸を慣れた手つきであっという間に剥いてくれました。食べ終わるのもあっという間でした(笑)



施設行事



今年も やってきました！ 大忘年会！！

明生園
 デイサービスセンター
 電話 〇二九一―三三―三三三

万歩計フリフリ



開会式

ただいまより
 デイサービス
 忘年会を
 始めます！

真室川音頭



職員カラオケ



利用者様カラオケ



サンタ&トナカイからプレゼント



一本締め



12月9日～14日は毎年恒例・明生園デイサービスセンター大忘年会を開催しました。今年もたくさんの皆さんにカラオケのご協力を頂き、大いに会を盛り上げてもらいました。明生園デイは歌手揃いなので、さながら歌謡祭のようでもありましたよ。そんな皆さんに負けじと職員も余興「万歩計フリフリ」、踊り「真室川音頭」、職員有志のカラオケなど披露させていただき、とても楽しいひと時となりました。帰り際には「面白かったよ！」「今年も楽しかったね」との嬉しい言葉も聞かれ、良い締めくくりになりました。

令和6年もたくさんの利用者さん、ご家族様に支えられた一年でした。本当にありがとうございました。令和7年も職員一同、皆さんの為に邁進していきたくと思います。今後とも明生園デイサービスセンターをよろしくお願い致します！



デイサービスセンター
ひまわり
電話〇二九一四八三二〇〇



ひまわり
活動の様子



大好評のおやつ作りも定期的
に開催しております

ひまわりでは、利用者様のご希望に合わせて個別の買い物レクなど行っております。道の駅や産直などでお買い物を楽しんでいただきました。季節のドライブレク「果物購入ドライブ」も楽しんでいただきましたよ🚗💕





グループホーム
ゆいとり
電話〇九二一四八三三〇二

9月18日に敬老会が開催され、謝辞を石岡和子さんにお話しして頂きました。式の最中は、少し緊張気味の表情でしたが、乾杯後は、いつものように、笑顔で豪華なお弁当を食べました。



今年の夏は暑すぎて、プランターに植えた野菜の育ちが悪かったです。小さいながらも、収穫した野菜は、お食事に使いました。誕生会や芋煮会、秋のドライブや、近くの自動販売機に好みのジュースを買いに運動も兼ねて、散歩に出掛けました。室内では、レク活動や、旬の食べ物の下準備を皆で協力しました。12月から新しい利用者が1名増え、洗濯物干しや茶わん拭きを手伝って頂いています。



高齢者生活福祉センター
みどりの里
 電話〇一九一三三三七四四八

敬老会



お誕生日会&お別れ会

明生園

居宅介護支援事業所

電話 〇一九一―三三―一九〇七



2025年も皆様にとって良い年になることを願いたいものです。一方で、次のような状況も現実となります。

- ・ 団塊の世代の全員が75歳以上になる。
- ・ 高齢者のいる世帯の約7割が独居または高齢者世帯。
- ・ 高齢者の6人に1人は認知症を抱える。

家族がいても、いなくても、頼ることが難しい世の中になってきています。自分が「病気になる」「介護が必要になる」「命が尽きてしまう」等がいつ生じるかわかりません。その時に、家族や周囲の方々が困らないよう準備（配慮）しておくことが「自己責任」として必要ではないでしょうか？



ケアマネからの一言

【家族や身寄りがいる方へ】

自分の考えや希望を家族と話し合いしてください。家族へ後悔させないことが大切です。家族も嫌がらず傾聴してあげてください。

【身寄りのいない方へ】

自分の考えや希望をエンディングノートに記載（終活）しておきましょう。また、近しい人にノートの存在と保管場所を教えてください。

免疫力を維持する効果

睡眠時に白血球や赤血球、リンパ液がつけられる他、体組織を修復・再生させる働きがあります。



生活習慣病の予防効果

神経の高ぶりが抑えられ血圧等の安定に影響する他、成長ホルモンの分泌で脂肪燃焼や美肌維持にもつながります。

「睡眠(熟睡)の効果」

人生の3分の1は睡眠時間です。岩手のヒーロー大谷翔平選手も睡眠を重視しています。睡眠には『疲労回復』の他にも、様々な効果があります。ただし、長く寝れば良い訳ではなく、短時間でも熟睡できているかが重要となります。



心をリラックスさせる防効果

睡眠により神経の興奮を抑え、嫌な記憶や不要な情報は消去するなど、ストレスや抑うつ気分を和らげてくれます。

記憶を定着させる効果

睡眠中に脳は、その日の出来事や学習したことを整理し記憶する働きがあります。認知症予防に関与する一つの要因になるかも？



おやつレシピ



作り方

- ① 炊飯器に小豆を入れ、4合の目盛まで水を入れ、1回目の炊飯を開始する。
- ② 炊き終わったら砂糖を加え、小豆が隠れる位の水を追加し炊飯する。
- ③ 2回目の炊飯が終わったら塩を加え漬すように混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で冷やす。

ポランティア (慰問含む)

《団体》

小野理容店様、滝沢児童クラブ様、
理容おのぞら様、理容キクチ様、
ヘアーサロン吉野様

《個人》

佐々木岬様、
小関赫子様

寄贈

《団体》

亀の子せんべい本舗様、
東磐運送(株)様



《個人》

千葉 和子様、佐々木 律子様、熊谷 租様、
阿部 昭一様、佐々木 育夫様、本間 正穂様、
小野寺 清秀様、佐藤 清一様、
内山 みよ子様、菅原 真理子様、
佐々木 孝様、熊谷 洋子様、阿部 洋志様、
岩渕 強子様、阿部 美和子様、熊谷 弘文様、
高嶋 まき子様、佐々木 岬様、久保 敬子様、
天童 金二郎様、天童 久子様、
清水上 トキ子様

◎いつもありがとうございます。
(七月から十二月までの紹介です。)

<ヒートショックについて>

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こります。

寒い季節になり、11月から2月頃までがヒートショックの好発時期と言われています。浴室や脱衣場などの気温が下がり、長風呂になりやすい為危険が高まります。又、トイレでも起こる場合もあります。お風呂以外でも温度変化のある場所には要注意です。暖かい部屋と冷えた部屋では10度以上も温度差がある場合もあり体に大きな負担がかかります。ヒートショックを予防するポイントは、血圧が乱高下しないようにすることです。そのためには温度差をなるべくなくしたり、身体に負担の少ない入浴方法を心がけましょう。



(医務より)

編集後記

新年あけましておめでとうございます。
今年「巳年」です。巳は、古くから再生や復活の象徴、神の使いとして信仰されているそうです。また「巳」を「実」にかけて「実を結ぶ」年とも言われるようです。物価高騰や様々な生活苦が押し寄せるなど、難しい時期ではありますが、希望を胸に一歩ずつ進み、実り多き一年にしていきたいでしょう。

《広報委員会》

鈴木壽高、熊谷祐太郎、金野恵美、千葉慎也、
小野寺加代子、熊谷幸恵、小野寺眞基子、
橋本美和、鈴木知江、佐々木美和、菅原由衣、
鈴木洋平、三谷久美子、八重柏ゆか、小野寺和、
鈴木麻由、遠藤悦子、石田政彦、皆川真琴