

わんぱう

第222号
令和7年4月5日

〒039-2233
上北郡おいらせ町沼端370-1
特別養護老人ホーム百石荘



- ①サービスの質の向上を実践している
- ②職場を積極的に育成している
- ③働きやすい職場環境づくりを推進している
- ④地域と交流し、法令を守っている

4月行事予定

百石荘近隣ゴミ拾い
お花見会



面会について 予約制

各施設の面会につきまして、一部解除と致しますが、風邪症状のある方は引き続き控えさせていただきます。面会御希望の際は、他の御家族様との時間の兼ね合いもござりますので、**予めお電話にてご予約**いただきますようお願い申し上げます。

ビデオも出来ます！

ラインアプリによる御利用者様の画像・近況報告、ビデオ通話も御利用いただけます。各施設での専用QRコードを読み取り、登録が必要となりますので、御利用されている各施設にお問い合わせください。

えんぶり



2月17日、「百石えんぶり」の皆様が来園してくださいました。太夫の舞、かわいらしい子供たちの恵比寿舞等、様々な舞を披露してくださいました。

と、春がすぐ近くまで来ているような感じがします。力強く、躍動感ある舞に、入居者様、デイサービスの御利用者様、スタッフ一同、魅了されました。えんぶりの皆様、ありがとうございました。



デイサービスセンター あゆみの里

みこの里では、利用者様とシール貼り絵を行いました。動物柄と花柄に好きな色や柄のシールを貼り付け、完成を楽しみながら、作業を行いました。完成後は、お互い見せ合いながらも嬉ばれておりました。



おひな

今年奥入瀬会では、2名のスタッフが成人式を迎えました。大人の仲間入りに早速「20歳の抱負」を聞きました。



(左) 大山優里さん
少しでも興味を持ったことには、どんどん挑戦してみたいです。「やってみたい」と思ったことを後回しせず、行動する一年にしたいです！

(右) 沖田はなさん

毎日健康に過ごす！
色々な事に挑戦する
1年にしたい！

おひなまつり

ケアハウス百石荘 ゆうゆう庵

ケアハウスでは毎週土曜日の午後食堂にて100歳体操を行っています。30分程度を動かすと皆様体が温まり「暑い暑い」と話されます。とてもいい表情にもなります。体操後は冷たいジュースやコーヒータイム、時々おやつが提供される時もあり、癒しの時間となっております。目指せ100歳！



特別養護老人ホーム 阿光坊の郷

特養阿光坊の郷では、おいらせ町社会福祉協議会様より立派な雛人形の寄付がありました。大切に保管されていた為、とても綺麗なお人形様でした。組み立ての時には人の群れが、「美人さんだあ」「大きくて素晴らしい」等、大変入居者様も喜ばれておりました。大切に使用させて頂きまして、ありがとうございます。



デイサービスセンター たんぽぽ

まだまだ元気に御利用頂けることを願いました。



デイサービスセンター 和花

「十二支の始まり」を演じました。突然の配役にも関わらず、皆様それぞれ役になりきっていました。アドリブの効いた演技に周りも大笑いでした。最後に、悪い人からの電話への対応の練習を行い、詐欺への注意喚起を行いました。



特別養護老人ホーム 百石荘

百石荘では、ホワイトデーにチョコ菓子作りを行いました。チョコを使ったお菓子作りは香りがよく、待ち遠しい様子でした。口いっぱいに広がる甘いチョコバナナは美味しかったです。



グループホーム あゆみの里

グループホームあゆみの里では、雛祭りを行いました。食紅でほんのりピンク色の甘酒を作り、鯛焼きや雛あられで春をお祝いしました。飾つてある雛人形を「可愛いな」と眺めながら、春の到来をお祝いました。





踊らせている様子でした。

「そうだ！百石荘・たんぽぽで働こう！」
社会福祉法人奥入瀬会
0178-50-1055



スタッフの声
今月は
有料スタッフより

岡田純子さん

職員の募集

前職時、子供がまだ学生だったので、再就職活動中たまたま職員募集のチラシをみました。

この仕事で感じたことは？

自分と同年代（60歳代）のスタッフが多く、話しやすいし励みになります！まだまだ頑張るぞー！

リフレッシュ方法

南部山プールで泳ぐこと。休日は1200m泳ぎ400m水中ウォーキング。そして孫と遊ぶことです。



※ノーリフティングケアとは、ケアの質向上（褥瘡や拘縮予防）や、スタッフの腰痛予防対策を目的に看護・介護・福祉の現場から職業病としての腰痛をなくす事が目的です。



百石荘では、スタッフや入居者様が毎朝ラジオ体操を欠かざり行っています。体操を行う事で、ストレッチ効果や気分転換に繋がっております。スタッフの腰痛予防にも効果的で、安心して安全に働ける環境を目指しております。



認知症一口メモ No.12 ◆軽度認知障害を進行させないために◆

前回に続き、軽度認知障害についての話題です。軽度認知障害（MCI）とは、健常者から認知症患者に移行するグレーゾーンの状態です。軽度認知障害は改善する可能性があります。進行を防いだり、回復の可能性を高めたりするには、どのような対策が有効なのでしょう。

食事

脳の健康を維持するには、糖質の摂り過ぎをやめることや、たんぱく質やビタミンなど必要な栄養素をバランスよく摂ることが大切です。

運動

身体を動かすこと（特に有酸素運動）は、生活習慣病の予防や脳血流の改善に役立つだけでなく、運動を司る脳機能を刺激します。散歩する日課を作るなど、健康状態や生活習慣に合わせた運動を習慣づけるとよいでしょう。

脳トレ

「歌を歌う」「手芸や料理などの手作業」「パズルやクイズ」等のアクティビティは脳を刺激し、認知機能の低下予防や改善に役立ちます。また、趣味を持つことで生きがいや仲間ができて、生活にメリハリが出るでしょう。



軽度認知障害の進行防止の取り組みは、認知症予防の活動と同じものです。これらの活動ができなくなった時は、周囲の方が気を配り支えてあげてください。



食品と健康 R.7 春

自律神経を整えてみよう！

自律神経を整えるには、食事のバランスが大切です。春は、新陳代謝が活発になり、自律神経が乱れやすくなります。食事から自律神経を整えよう。

カルシウム イライラや不安を抑える 乳製品・小魚・海藻類	ギャバ 神経の高ぶりを抑える・リラックス効果 トマト・発酵食品・玄米
ビタミンD 心や神経のバランスを整える カルシウムの吸収を助ける 卵・魚肝油・キノコ類	トリプトファン 睡眠の質の向上・幸せホルモン生成 バナナ・大豆製品・ピーナツ

事業所紹介

特別養護老人ホーム百石荘は、長期入居者様50名、ショートステイは19名の受け入れをしています。介護度3以上で重度化してきた方でも、安心して毎日が過ごせるよう支援しております。季節ごとの行事や手作りおやつ、楽しく生きがいのある生活の場を提供しております。ショートステイは1泊からでも提供しておりますので、ぜひお気軽にご相談ください。

〒039-2233
青森県上北郡おいらせ町沼端 370-1
☎ 0178-50-1055 / FAX 0178-50-1057

たんぽぽのリハビリ

では、皆様座りながらできるペダル漕ぎ運動を頑張っています。ペダル漕ぎは人気があり、順番待ちの時間が長かったのですが、百石荘よりペダルを貸して頂き、待ち時間も少なく使用できるようになりました。

ご相談・ご見学は
お気軽にご連絡下さい

発行 特別養護老人ホーム百石荘

電話 0178(50)101010
FAX 0178(50)101010
E-mail tanpopo@momoishiso.or.jp
http: www.momoishiso.or.jp

編集後記

あちこちで、春の気配を感じられるようになりましたね。皆様は何で季節を感じますでしょうか？

私は先日剪定した桜の枝を持ち帰り、一足先に花見を終えました。朝晩の温度差が激しく、体調を崩しやすいこの季節。皆様も体調管理気を付けましょう。健康第一です！

編集 石川 香織

あゆみ地域子育て支援センター紹介
子どもの笑顔は地域の宝

おいらせ町より、地域子育て支援拠点事業の指定を受け、活動を展開しています。育児に関する不安や心配事など一緒に考え、共に分かち合い楽しく子育てできるようにお手伝いします。いつでもお電話ください。

お問い合わせ
幼保連携型認定こども園
あゆみ保育園
☎ 0178-52-2206
受付: 鈴木、小向

幼保連携型認定こども園 錦ヶ丘保育園

裏山にバナナトラップをしかけて親子でカブトムシ採集をしました

広々とした季節を感じられる自然でのびのびと走り回り、どろんこ遊びをしたり、お花を摘んだりできるのも錦ヶ丘保育園ならではの特色です。

お問い合わせ
〒039-2173 青森県上北郡おいらせ町瓢 165-32
電話 0178(56)4051/FAX 0178(56)4212

有料老人ホーム/デイサービス ガーデンプレイス おいらせ

おいらせでは、3月館内にお雛様を飾り、皆様手を合わせたり、立派ですねと笑顔でしばらく眺めたりと、毎日の散歩の合間に各々で楽しむ機会も増えていきます。皆様と「もう3月になるのね」と季節を感じ春の訪れを楽しみにしながら、おやつやお茶を飲み、雛人形の前で記念撮影を行いました。これから温かくなり、外に出る機会も増えていきます。皆様早くも胸を躍らせている様子でした。

3月は、ひな祭り会。 玄関に飾られた雛壇は立ち止まり、皆様「素敵ね」と眺めておられました。段ボールで作られた雛壇には、皆様「枯れ木に花を咲かせましょう」と言いながら花びらを貼り、綺麗な桃の花一色に飾られました。桜色のどら焼きも、好評でした。

有料老人ホーム あゆみの里

2月、3月と行事を行いました。2月の節分では、スタッフが大きな鬼の面を作り、鬼退治を行いました。鬼より豆？と思ってしまうくらい、豆の殻を器用に剥き、投げ

デイサービス阿光坊の郷では、ひな祭り会を行いました。 3月3日は桃の節句、桃の木は縁起が良く邪気を払ってくれるものとされております。吊るし雛には幸せの願いが込められ、皆様ほつこりしながらご覧になっておりました。お昼は鮮やかなちらし寿司に食欲が沸き、おやつの中には、雛あられや和菓子、甘酒を幸せそうに召し上がっております。春の訪れはもうすぐです。

デイサービスセンター 阿光坊の郷