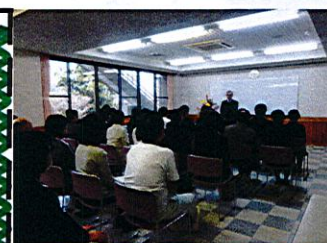


## 辞令伝達式

4月1日、フラワーハイツ会議室において、平成27年度伊南福祉社会辞令伝達式がおこなわれました。  
新規採用職員、異動職員に辞令が交付されました。



## 新任・異動職員紹介

### 介護職員 湯澤和信

道路を挟んだお隣の観成園より異動となり、この4月よりフラワーハイツでお世話になることになりました、湯澤和信です。今からおよそ10年前に、ここフラワーハイツから観成園に異動となりましたので約10年ぶりに戻ってきたこととなります。当時とは職員もご利用者も大きく変わっていますし、仕事の内容も変わっていることが多くありますので教えていただくことが沢山あります。ご利用者の顔と名前などを覚えることからですので、教えていただくことが多いと思います。少しでも早くフラワーハイツの環境に慣れ、ご利用者の生活環境に目配り気配りができるように、またご利用者に寄り添ったケアを提供できるように頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

### 介護職員 光田正敏

はじめまして、4月から働き始めました光田正敏です。65歳になります。通常であれば引退する年齢である60歳の時、この業界に入ってきました。すでに5年ほどが経過しましたが、今だに分からないことだらけで困っております。「石の上にも三年」という言葉がありますが、それよりも2年続けた訳で、とにかく頑張る以外ないと思っております。諸方にご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

### 介護職員 福澤悦子

4月からお世話になっております福澤と申します。もうすぐ2か月程になりますが、まだまだ毎日の業務に慣れるのに必死です。

他の施設で学んできたことも生かしつつ、安全に心がけて働いていきたいと思っております。

怖い顔をしているとよく言われますが、怖い人ではありません。笑顔で頑張りたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

### 介護職員 宮下恵美香

今年3月末まで育児休暇を頂き、4月1日より復帰し、西グループでお世話になっております、宮下恵美香です。

まだまだ不慣れなところもありご迷惑をおかけすることもあるかと思っておりますが、よろしくお願いいたします。

### 看護師 小池晴恵

今年4月から西グループに配属されました、看護師の小池晴恵です。春の空模様は変わりやすいのですが、雲ひとつもない快晴な日に産まれたという事で名付けてくれたそうです。生家は南箕輪村の田んぼの中の一軒家、のどかな所です。私の幼い頃は、水道、電気がなく雨水を貯めたりランプ生活をしていました。なので、父母はとても苦労した様です。今は便利な世の中になり感謝したいです。

フラワーハイツの第一印象はとても広い長い廊下。入社して緊張している私に、皆さんの明るく優しい一声に、とても安心できました。笑顔と優しさ、感謝をモットーに、ご利用者様、地域に根差した関わりを目標に一生懸命皆様と共に楽しく仕事をしていきたいと思っております。どうぞよろしく、ご指導お願い致します。

### 看護師 田中弘美

皆様、初めまして、1階グループに配属となりました、田中弘美と申します。よく皆さんに、「田中さんはどこの人？」と聞かれることが多いので、自己紹介をさせていただきます。北海道生まれの北海道育ちですが、主人の仕事の都合で、長野県に来て、早25年が過ぎました。両親や兄弟から、離れた事のない私が、「どうにかなるさ…」と若かったから出来たんでしょうネ…。私の人生大きく変わり、強くなりました。主人に対して、？と思う事は、はっきりと話できる様になり、主人には反発してると言われますが、負けずに話しています。強さを聞いて、ありがとうと、感謝しています。

話が変わりますが、小規模の職場でしか働いたことのない私ですが、勇気を出して大規模で働いてみるのも自分の為になるのではと思い、挑戦しております。毎日がドキドキしておりますが、何事も経験と思っておりますので、よろしくお願いいたします。

# お花見

四月十三日から十七日までの五日間に渡って、お花見会を行いました。今年の桜は開花が早く散ってしまわないか心配でしたが、見頃な頃に開催することができました。しかし、雨降りが続き天候に恵まれませんでした。十五名ほどが集まり会食をしました。メニューはちらし寿司を中心としたお花見献立です。いつもと違う顔合わせでちよっぴり豪華なご飯を食べることは利用者様にも新鮮だったようで「ありがたい」と「美味しい」の声を沢山聞けたように思います。

雨が降り続いたことは悔やまれますが、会食会場の窓から見えるつつじの花も綺麗に咲いており、多くの利用者様が、「綺麗だね」「お花見だね」と言ってくださったので救われる思いです。

皆様の心の優しさをしみじみ感じる機会となりました。もちろん晴れた日には桜吹雪に包まれ笑顔の記念写真を撮りました。雨天でも晴天でも春の訪れを感じるいい機会となったのではないのでしょうか。



# デイケア通信

五月十八、十九、二十日の三日間、デイケアの行事として「桜もち作り」をしました。まず、道明寺粉で作ったピンク色の生地をラップに包んでお配りしました。それをご利用者の皆さんに楕円形になるように伸ばしていただきました。皆さんとても真剣にトントンと上から叩いたり、指でつぶしながら伸ばしたりと思い思いの方法で上手に伸ばす事が出来ました。次にあんこを伸ばした生地で挟み、いよいよ桜もちらしい形になりました。「まだ食べないでくださいね」という職員の声をよそに、つついパクツとほうばってしまうハプニングもありましたが、最後は桜の葉を巻いて桜もちが完成しました。お店で売られているような桜もちもありました。その三日間は、ちょうど赤穂中学校の生徒さんが職場体験に見えていました。孫や曾孫のような年の子と一緒に楽しく話をされながら、和やかな雰囲気の中でとても美味しく桜もちをいただきました。



た。その三日間は、ちょうど赤穂中学校の生徒さんが職場体験に見えていました。孫や曾孫のような年の子と一緒に楽しく話をされながら、和やかな雰囲気の中でとても美味しく桜もちをいただきました。

# 五平餅会

六月一日から五日までの五日間、フラワーハイツの中庭にて五平餅会が行われました。一日、十名ほどが参加されました。五平餅会は目の前で焼かれ、焼ける匂いにも誘われ、早く食べたいと気持ちを高められました。焼けた五平餅を一本ずつ配ると、配り終えた頃には、食べ終えてしまわれた利用者様もいました。五平餅の他にも、豚汁や漬物、様々なフルーツにジュースと、色々なメニューが出されました。普段は食事に出ないような、珍しい食べ物を口にし自然と笑みを浮かべていた。会食後居室へ戻ると、「ありがとう」「美味しかった」「素敵な時間をありがとう」と職員、一人々に気持ちを伝えられていました。天候不良の日もあり、残念ながら外での会食を行えず、室内で行われたことありましたが、普段と違った珍しい機会に利用者様は、楽しいひと時を過ごされていました。



## 耳寄り情報（リハより）

「健康寿命を延ばすための介護予防事業」

最近、健康寿命という言葉をよく耳にするようになりました。健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことです。二〇二五年に団塊の世代が後期高齢者になることにより、介護・医療費等社会保障費の急増が懸念されています。それを見越して、各市町村では、高齢者に介護度がつかないように介護予防事業が盛んに行われています。駒ヶ根市の介護予防事業は、全県的に一番進んでいると言われています。

そこで、歩くことで介護予防が出来るという話をご紹介します。群馬県の中条町で一五年に渡り、六五歳以上の高齢者を対象に調査しました。「どのくらい歩けば、病気を予防できるのか」という疑問に答え

ができました。一日の歩数で八千歩の早歩きをすればいいのです。早歩きは、大股で早く、そして力強く歩くことを意識することがポイントです。目安は会話はできるが歌はうたえないという程度です。二〇分以上で八千歩歩くことで、高血圧症・糖尿病が予防でき、十五分以上・七千歩で骨粗しょう症・癌の予防、七・五分以上・五千歩で認知症・心疾患・脳卒中の予防、五分以上・四千歩でうつ病の予防ができるという調査結果が出ています。

駒ヶ根市では、この歩数を測るのに活動量計を使うことを考えています。パソコンの読み取り機に自分のつけていた活動量計をかざすと、直近三十日の歩数・しつかりの歩数・消費カロリーが画面にできるようになっています。

さあ皆さん、梅雨の時期ですが、元気に毎日歩き、強い身体を作りましょう！

## 編集後記

新年度になり、我がフラワーハイツにも新鮮な空気が漂っております。そんな空気を吸いつつ、脱稿いたしました。今年度も今までの新しい新聞製作を目指してがんばります！

## 事務所からのお知らせ

6月から「在宅強化型」老健となりました。ご利用者の皆さまには利用料が若干増えますが、ご理解をお願いします。

新任の苦情解決第三者委員 6月から新たに次の4名に交代しました。

滝澤 好雄 83-9855	小池 幸平 86-3704
大嶋 澄男 88-2076	土方 照子 85-4555

## 行事予定

7月 夏祭り  
9月 敬老会