

# はなえくぼひくみ便り No.19

平成29年2月1日 発行  
(株) ニーノコーポレーション  
扶桑町大字芥藤字緑223  
(0587) 93-7833

月日の経つのは早いもので、3月でひくみが開設して丸5年を迎えます。ところがひくみが始まって依頼の危機的な事態が訪れました。昨年暮れから、職員の一人が深刻な病にかかったことです。同じ女性としてとても心配でしたし、しばらく仕事も休むことになります。どうしよう・・・

でも、その不安はあっという間に解決しました。職員一人ひとりが、お互いに協力し合って仕事に取り組んでくれたからです。私が何も言わなくても、自分の考えで動いてくれました。そして、その職員も早期発見のおかげで、無事職場復帰できました。私の周りにこのようにあたたかい職員がいてくれることをとても誇らしく思います。また心強い気持ちになりました。ありがとうございました。

はなえくぼひくみ 管理者

## 『スタッフ紹介』

私は、昨年10月に夜勤専従として入社しました。グループホームでの勤務は初めてで、老人介護も少しブランクがあったので、始めは不安もありました。

研修を含め数ヶ月間、日中の様子も見させて頂きました。日中の様子を見て感じたことは、スタッフ不足からレクや散歩が十分にできないことが多いということです。私たちスタッフは仕事として出勤しますが、利用者様は、ここが暮らす場所です。一日中部屋の中で過ごし外出の少ない日々の中で、散歩はとても大切なことだと思いました。

散歩は気分転換や運動になりますし、日光に当たることも大事なことです。散歩を通じ季節を感じることもできます。散歩に出かけることで、スタッフも気分転換になり、穏やかな気持ちになれると思いました。

室内のレクでは、みなさん風船バレーがお好きで、準備をして声をかけると集まってくださり、楽しく運動することができます。散歩に行けないときなどは体操や運動のレクを取り入れ体を動かすことで、日中寝てしまう環境を少なくし昼夜逆転を防ぎ、規則正しい生活につなげることも大切だと思います。

利用者様の生活をより充実したものにするため、利用者様が中心となりスタッフがそれに協力できる支援が大切だと感じました。スタッフ不足は利用者様には関係のないことです。スタッフが心に余裕を持ち穏やかな気持ちで接することで、利用者様が安心して暮らせる環境作りができてくると思います。

私は夜勤専従ですが、日々の利用者様との関わりを大切に、より楽しく過ごして頂ける環境作りができるように努力したいと思います。夜勤帯でも、利用者様の気持ちに寄り添えるようにコミュニケーションを大切に、たくさん関わって行っていいなと思っています。

はなえくぼひくみ 1階介護職員 H. M



新年を迎えて早2月へ突入となりました。昨年より厳しい冷えをひしひしと体感しています。1月の雪の降り積もる様を利用者様と一緒にベランダから見ていました。降り積もった雪を見て「あれ、ようけ降って真っ白やなあ」とにっこり笑顔になられ、若かりし頃の思い出話をしてくださいました。「冬になると、しもやけになって、真っ赤になってかゆてかゆて嫌だったけど、まあ今は、しもやけにならんでいいわ」と嬉しそうにお話しされます。

この地方は、毎年2月は積雪で通勤に悩まされますが「2月の雪はご勘弁ください」と祈るばかりです。また、この冬の時期はインフルエンザウイルスが猛威を振るいます。施設内ではもちろん、外出先、人の多く集まる場所ではマスクは欠かせません。外からいろいろなウイルスを持ち込むとたいへんな事態になります。インフルエンザ・ノロウイルス、感染がないのは幸いなことです。今後も皆様に笑顔でいて頂けますよう、自ら率先してマスク使用をしていきます。手洗いうがいも忘れず、今年も良い年でありますように。



はなえくぼひくみ 1階介護職員 1. 1

## 『健康寿命を延ばしましょう』

はなえくぼひくみでは、毎月第1金曜日14時より「健康体操教室」を開催しています。月に1回マッチョな先生が来て体操指導をしてくださるので、利用者様も楽しみにされています。

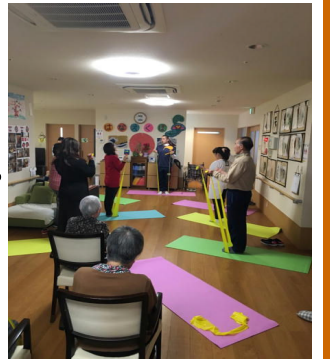
この体操教室は、職員や地域のお元気な方を対象にプログラムを組んでもらっています。利用者様はできる範囲内で、外から参加される方もそれぞれの体調に合わせて無理なく、できる範囲で負荷をかけていける内容となっています。

厚生労働省は「健康日本21」の中で、身体活動量について以下のような目標値をまとめています。

※1日の歩数 成人男性9200歩 成人女性8300歩  
高齢男性6700歩 高齢女性5900歩

※30分以上の運動を週2回以上、1年以上続けましょう。

はなえくぼの体操教室で覚えた体操をご家庭でも続けて頂ければ、日常生活に必要な筋力アップにつながります。お気軽にご参加ください。



はなえくぼひくみでは、一緒に働く仲間を募集しています。介護の仕事に興味のある方、お気軽に見学にいらしてください。

今回は、はなえくぼ江南便りです。どうぞお楽しみに！



グループホームはなえくぼ扶桑  
丹羽郡扶桑町大字柏森字辻田398

(0587) 91-0110

グループホームはなえくぼひくみ

犬山市大字五郎丸字郷瀬川17番地1

(0568) 68-8096

グループホームはなえくぼ江南  
江南市小杵町長者毛西132番地

(0587) 52-3808

はなえくぼのホームページ

[www.gh-hanaekubo.com](http://www.gh-hanaekubo.com)

ブログも時々更新しています