



# クローバー通信

第36号

令和4年1月発行

目次	・〈巻頭言〉	…1	・通所リハビリの仕事とは？	…3
	・年男・年女	…2	・ズボラ筋ト・新人紹介	
	・News		・私の癒やし	…4
			・おまかせレシピ	

## 令和4年 寅年 新年を迎えて 前へ!!

施設長 田中 素美



昨年は新型コロナに翻弄された一年でした。今年もどうなるか余段は許しませんが、何はともあれ 新しい年を迎えて皆様にご挨拶申し上げます。

昨年の巻頭言では、細々と当施設での取り組みをお話ししましたので繰り返しの説明は省略させていただきます。施設全体、職員全員で凡事徹底を心掛けて、できることを着実にやっていくことを常に皆で話し合っております。職員の3回目のワクチン接種は1月中旬に終了し、そのあつすぐ入所の高齢者の方々へ接種が始まります。ご家族にはお忙しい中 インフルエンザワクチン接種の同意書を含めいろいろとご協力頂き有難うございました。

日本のみならず世界全体で同じような状況ですから、徒に悲観ばかりせず少しでも前向きに生きていきたいものです。ユーモアとは、(悲惨な状況)にもかかわらず笑うこととか。笑う門には福来る、ということでシルバー川柳を紹介するコーナーを下段に設けました。思わずニヤリとする、あるあるの内容ですので共有いたしましょう。

当施設でも、感染予防に留意しながら新しいスタイルの音楽療法、リハビリメニューを取り入れました。日常生活の中に楽しみや潤いを取り入れながら、高齢者の方々を支えて行きたいと職員一同、気持ちを新たに努めて参りますので今年も何卒よろしくお願い申し上げます。

笑う門には福来たる

シルバー川柳ベストセレクションより引用

・ 大事ななら 出でこない	・ 孫の名 聞き取れない	・ 忘れ物 とりに戻れば	・ 景色より トイレが気になる	・ 三時間 待って病名	・ オレオレと 名乗って妻に	・ 「アーンして」 昔ラブラブ
・ うまかった 忘れたが	・ ひ孫の名 読めない書けない	・ 忘れ物 とりに戻れば	・ 景色より トイレが気になる	・ 三時間 待って病名	・ オレオレと 名乗って妻に	・ 「アーンして」 昔ラブラブ
・ こんには さようなら	・ 孫の名 聞き取れない	・ 忘れ物 とりに戻れば	・ 景色より トイレが気になる	・ 三時間 待って病名	・ オレオレと 名乗って妻に	・ 「アーンして」 昔ラブラブ
・ うまかった 忘れたが	・ ひ孫の名 読めない書けない	・ 忘れ物 とりに戻れば	・ 景色より トイレが気になる	・ 三時間 待って病名	・ オレオレと 名乗って妻に	・ 「アーンして」 昔ラブラブ

おおつかの郷・大津陣内メディケアセンター  
の施設紹介動画をYouTubeにてご覧いただけます！

現在、コロナ感染予防のため、施設内への立ち入りをお断りしておりますが、皆様に、施設内の雰囲気少しでも伝われば！と動画配信を開始しました。ぜひ、ご覧ください！

QRコードの読みとり機能を使って動画をご覧いただけます



## 翔陽高校

## 空飛ぶ車いすプロジェクト！



皆さま、「空飛ぶ車いすプロジェクト」をご存じでしょうか？全国31都道府県の工業高校が行うプロジェクトで、古くなったり故障して使えなくなった車いすを分解、整備、再生し、車いすを必要としているアジアの方々へ届けるというプロジェクトです。空輸で届けるので「空飛ぶ車いすプロジェクト」と呼ばれ、熊本県下の高校では大津町にある翔陽高校が唯一このプロジェクトに取り組んでいるそうです。この度、おおつかの郷は、このプロジェクトにとっても感銘を受け、ぜひ貢献したく、施設内の古くなった車いす3台をお渡ししました。

生徒さん達は、「頑張って再生し、困っている方々に届けます！」と快く引き取っていただきました。その言葉に優しさと頼もしさを感じ、ほっこりとした気持ちになりました。皆さまの身近にも、壊れたり不要になった車いすがありましたら、このプロジェクトにお譲りされてはいかがでしょうか？高校生の手によって生まれ変わった車いすが、世界のどこかで必要な人に使われるってとても素敵ですよ。想像するだけでうれしくなります。

## 2022年 年男年女 抱負を一言



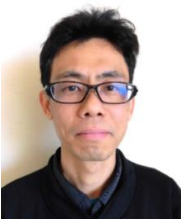
看護部  
金守 伸

早いもので4回目の年男を迎える事に、自分自身が一番驚いています。人生の折り返し地点に辿り着いたと思うと深いものがあり、時間が過ぎるのが 本当に早く感じます。自分の座右の銘が「一日一生」です。毎日の何気ない出来事や 色々な方との出会いを有難く感じ、一日一日を大切に生きる事を忘れず、さらなる自己研鑽の寅年になるように頑張ります。



看護部  
江藤 直美

何回目かは忘れてましたが、私、年女を迎える事になりました！寅年女は、強情だけど愛情深いそうです！そんな寅年の私は、利用者・職員の皆さんが、健康で幸せである事を願っています！本年もよろしくお願い致します。



居宅介護支援事業所  
向井 克史

早いもので4回目の年男を迎えることになりました。まだまだ新型コロナの終息は見え、広島県出身の私は2年近く親、親戚と会えていません。しかし、必ず会える日は来るので、コロナに負けず日々頑張って参りたいと思います。今年も宜しくお願いいたします。



事務部  
大野 精士

今年は小さな成果を着実に積み上げていき、それを可視化し、組織文化をUPDATEしていければと思います。組織そのものが持つ可能性に満ち溢れた「未来」を描いていけるよう事務方としてこれからも精進して参ります。宜しくお願いいたします。



介護部  
古澤 晴美

12年ぶりの年女です。一口に12年と言いましても、その間、両親が亡くなり、結婚し、転居、転職、そして難病発症。それに伴い半年間の休業生活と色々ありました。しかし、こうして楽しい事、悲しい事、辛い事等を経験していくのが人生なのかなと思います。休日は、花壇の手入れ、映画、ひとり温泉等をして楽しんでます。近頃はまっているのがひとり温泉で、好きな時間に出かけゆっくり湯舟につかります。とても贅沢な時間だと満足して帰ります。先日は、天水温泉に出掛けました。温泉は良かったのですが、久しぶりのドライブで 少々運転疲れがでて、何の為にいったのか……。これからも、たくさんの趣味を見つけ、人生を楽しんでいこうと思います。



通所リハビリ  
前田 絵美

日々、笑顔(がお一)を絶やさず頑張っていきたいと思います。本年もよろしくお願い致します！



通所リハビリテーション  
介護福祉士  
大塚 美由紀

## 通所リハビリの仕事とは？



通所リハビリでの私達介護福祉士の仕事は、送迎に始まり、身の回りの介助 主に入浴・排泄・食事・体操・レクリエーションも実施します。

基本的には、在宅生活の継続をするために回復を意識したサービス提供が重視されます。そのためリハビリスタッフを中心にリハビリ会議を実施し、介護職員同士の協力、医師やケアマネ、看護師など多職種との連携の上で、ご家族や本人の目標を踏まえて業務を行うこととなります。

介護士としてのスキルの幅を広げるという意味でも魅力的な職場です。コロナ禍でも外気浴等を実施し高齢者との触れ合いに喜びを感じました。

そして、日々喜びを感じさせてくれて私の元気の源になっているのが、5歳と3歳の息子達です。子育ても介護の仕事も楽しく頑張っていこうと思います。みなさん一緒に働いてみませんか？



背 中 が 伸 び る  
ズ ボ ラ 筋 ト レ

第2弾

リハビリテーション科

姿勢を良くする筋トレをご紹介します。姿勢を整えるためには、体幹とお尻の筋肉を鍛えることが重要です。足を後ろに伸ばす動きで 普段なかなか使わないお尻の筋肉を効果的に刺激することができます。姿勢の改善だけでなくヒップアップにも効果的です。テレビを見ながらなど、ながらで取り入れていただくとよいと思います。

<運動をする際の注意事項>



- 運動中に強い痛みが出た場合はすぐに中断し、楽な姿勢をとりましょう。
- 運動は1度にたくさん行くと痛みを誘発させてしまうこともあります。回数は適度な量を行うようにしましょう。



寝返り【目安】 左右10回程度



脚を使ってしっかりひねる

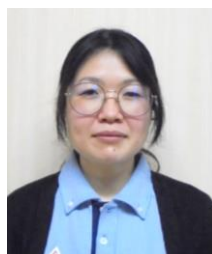


しっかり横をむいて

右、左に寝返りを繰り返す。首から背筋、腹斜筋までまんべんなく使う運動。

Introduction of new staff

新入職員  
紹介



介護部 介護士 平山 綾香

11月16日より入職しました。まだ慣れていない為、皆様には大変ご迷惑をおかけすると思いますが頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

我が家の愛犬を紹介します。令和2年11月30日生まれの男の子、見た目が竹輪みたいだったので息子が「ちくわ」と名付けました。「ちーくん」と呼んでいます。我が家にやってきて、1週間で、お座り、伏せ、お手、ハイタッチが出来るようになりました。飼い主の私に似てとてもお利口さんです。(ウソです。ごめんなさい🙇) コロナ禍で、在宅時間が多くなった今、確実に私の癒しのひとつとなっています。この時期、ストレスを感じている人も多いかと思います。リラックス方法は多様です。それぞれ自分に合った楽しみを見つけて一緒に頑張っていきましょう。



## おまかせレシピ

### 味噌クリームスープ



寒さ厳しい季節は、温かいものを食べたいですね。今回は、日本で最も馴染みのある調味料のひとつである『味噌』を使用した和風のスープをご紹介します。冷蔵庫にあるもの、余っているもので簡単に作れます！

#### ■ 材料(4人分) 約12個分

鶏肉	120g
里芋	120g
人参	60g
玉ねぎ	80g
塩こしょう	少々
水	200cc
サラダ油	適宜
バター	16g
小麦粉	16g
牛乳	200cc
塩	2g
味噌	18g

#### ■ 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、その他は一口大に切る。
  - ② 具を炒める鍋にサラダ油を入れ熱し、玉ねぎ以外を炒め軽く塩こしょうする。次に水を加え材料に火が通るまで煮る。
  - ③ ホワイトソースを作る鍋にバターと玉ねぎを入れ、焦げない様に炒め、玉ねぎが半透明になったら小麦粉も加えて炒める。
  - ④ 牛乳を少しずつ加え、火加減を注意しながらのぼし、塩と味噌を加える。
  - ⑤ ④の中に②を加え、ひと煮立ちさせる。
- ★れんこん、ごぼう、大根、木の子やベーコン、肉団子など何でもOK！

『味噌』は生活習慣病の予防などあらゆる効能に世界中が注目されています。①自律神経のバランスがとれる、②腸内環境が整う、③慢性疲労が改善、④老化のスピードが緩やかに、⑤生活習慣病の改善など。更に発酵食品である味噌は代謝を高めて体を温める働きもあり、冬場には最も適している食品なのです。



#### －編集後記－

皆さま、あけましておめでとうございます。よいお正月を迎えることができましたか？私は約2年ぶりに親戚に会うことが出来たりと、久々にお正月を楽しむことが出来ました。コロナも終息に近づき徐々日常を取り戻しつつ…とと思っていたら、今度はオミクロン株が流行の兆しがみられるようになりました。予防薬や治療薬も開発が進み、今年中には以前の日常に近い生活が送れることを願います。

医業を通じて、人に、社会に、貢献する。

## 医療法人 田中会

### 介護老人保健施設 おおつかの郷

菊池郡大津町陣内 1165  
TEL 096-294-1500 / FAX 096-294-0478



### 大津陣内メディケアセンター

菊池郡大津町陣内 1167 番地 5  
TEL 096-294-5400 / FAX 096-294-4155



#### 関連施設

##### くまもと令和クリニック

熊本市中央区新市街 7-17 TEL 096-354-0055 / FAX 096-354-0077

##### 武蔵ヶ丘病院

熊本市北区楠 7-15-1 TEL 096-339-1161 / FAX 096-339-4717

##### 地域包括支援センター ささえりあ 武蔵塚

熊本市北区武蔵ヶ丘 1-9-1 1F TEL 096-339-8130 / FAX 096-339-8191

##### メディカルフィットネス SINKA GYM

熊本市中央区新市街 7-17 4F TEL 096-328-3200 / FAX 096-354-0077