

コロナ禍での運営3年目に

はんの木だより

2022年4月

第85号

社会福祉法人美土里会

青森県上北郡七戸町寒水 70-17

電話 0176(62)2761

http://midorikai-gr.or.jp

発行人：盛田薫

忠恕の心を忘れずサービスを

美土里会

四月になり、令和四年度が始まりました。「いつか収束するだろう」と思っていた新型コロナウイルス感染症の勢いは止まらず、県内は高止まりの状況が続いています。コロナ禍での事業運営も三年目となつてしまいました。

その間、美土里会のサービスをご利用頂いているご利用者・ご家族には様々な制約をお願いしており、心苦しい限りです。幸いにも皆様のご協力のおかげで、当法人サービスご利用者間での感染症発生および拡大（クラスター）はありません。引き続きご不便をおかけすることと思いますが、ご了承・ご協力のほど宜しくお願いいたします。

さて、私たちはコロナ禍であっても美土里会の基本理念『忠恕（ちゆうじよ）真心から相手を思いやること』が揺らぐことがあってはいけません。と考えています。ご利用者の生活と笑顔を守ることを第一に、常にご利用者の人格を尊重し、職員同士に互いに支え合って職務に専念し、可能な限りご利用者・ご家族・地域の皆様に安心していただける介護サービスの提供に努めていきたいと思えます。今年度もどうか宜しくお願いいたします。



四月十一日、毎年恒例となっている環境整備活動を行いました。各事業所から計十二名が参加し、四月とは思えない炎天下のなか、美土里荘の前を通る国道三九四号線沿い約一キロのゴミ拾いを実施。ジュースやお酒（なぜ落ちているんでしょう…）の空き缶やペットボトル、タバコの吸い殻、コンビニの弁当やお惣菜の空容器、さらには蛍光灯やハンガーまで、ゴミ袋十袋分相当のゴミを回収！約一時間汗を流し、たくさんのゴミを捨てることができました。ひと冬でこれほどゴミが捨てられている現状が少し悲しくなりましたが、綺麗になった沿道を見て気持ち晴れやかになりました。ポイ捨ては止めて、道路は綺麗に使ってもらいたいものです。

二月一日より順次、ご利用者・職員へ三回目となる新型コロナウイルスワクチン接種を実施しました。美土里荘または七戸病院で医師の問診を受けた後、モデルナ製ワクチンを接種。一回目・二回目がファイザー製だったので、「モデルナ製は大丈夫かな…」と不安になっている職員もいましたが、滞りなく終えることができました。ただ、メディア等でも報じられている通り、一部接種者には発熱・頭痛・関節痛・倦怠感などの副反応が見られました。副反応は嫌なものです。少しでも安心・安全な生活を送るためにはワクチン接種は必須だという思いで、ほぼ全利用者・職員が接種しました。現段階でできる対応はしていくとともに、一日でも早くコロナ前のように暮らせる日が来るよう願っています。

あんこを巻いてあんこの上にクリームといちごをのせます」と説明すると「ちゃんときるかな」と心配する方もいらっしゃいました。ホットケーキミックスに卵と水を加えて生地をならすと綺麗に広がり丁度良い大きさになりました。「これならできそうだな」と、やり方がわかると昔取った杵柄で、長年料理をしてこられた皆さん何枚も上手に焼いていました。「上手だね」「もう少し焼いてからひっくり返そうよ」「私のはもう少し大きくしてね」などわいわい楽しみながら作業を行っていました。

次にあんこを生地で巻くのですが「やー、せつかく包んだのさ、広がってしまう」とこころもわいわい。「大丈夫だ、味は同じだね」と笑っていました。最後にクリームとイチゴをのせると「ほんとだ、お雛様みたいだ」と嬉しそうに話していました。待ちきれずに「頂きます」の前に食べた方もいましたが皆さん「ほんとに美味しいよ」「お代わりはないの」「イチゴがかわいくて美味しい」「あんこもクリームも合うね」「うめな」とロタに話され、笑顔が満開の手づくりおやつでした。



デザートサービスセンター様

デザートサービスでは三月二十日～二十六日まで手作りおやつを行いました。「何作るんだがな」「あんこ、つかうんだって」「楽しみだな」と皆さんワクワクしながら待っていたようです。「お雛さのような姫巻きを作ります、生地を作ったら

職員コラム

今回ご紹介するのは特養とグループホームでそれぞれ活躍している若手女性介護職員です！

特別養護老人ホーム美土里荘

介護職員

つるがさき 莉ほ
鶴ヶ崎 莉帆

皆さんこんにちは。美土里荘に勤めて五年目になりました、鶴ヶ崎莉帆です。今年の一月に介護福祉士の国家試験を受け、無事に合格することができました！資格を取ったことで自信を持ちながら、これからもご利用者一人ひとりに寄り添って支援をしていきたいと思っています。



コロナ禍で友だちと旅行に行けない日々が続いていますが、休日家でゴロゴロしているのも飽きるので愛犬のコテツくんを外でフリスビーをして遊んだり、お散歩をして過ごしています。早くコロナが収束し、また旅行に行ける日が待ち遠しいです。

美土里荘グループホーム様

介護職員

よしだ あさみ
吉田 麻美



「若いね、若いね」と冷やかされていた私…。気がつけば美土里会に勤めてもう十五年。どんな若い後輩が入社している姿を見て「年をとったなあ」とつくづく感じていました。中学生の時になくなった祖母のことをきっかけに介護の知識や技術や技術を身につけたく、青森市の東奥保育・福祉専門学校に入学し、先生に美土里会での就職を勧めていただき、現在に至っています。

子どももすっかり大きくなりました。下の子は学校へ行くこと必ず土や泥だらけで帰って来ます。保健室で着替えまでし、登校時と違う服装で帰って来ます。仕事で疲れて家に帰っても、子どもの汚れ落としをするのが日課です。子どもは野球をやっていますが、本格的にシーズンが始まるので先が思いやられます…。でも可愛いからなあ。

困った時は手厚くサポートしてくれる美土里会。ユーモアがあふれるグループホームの職員。私は恵まれた環境で仕事をさせてもらっていることに感謝しています。法人理念である「忠恕」の精神に基づき、人生の先輩であるご利用者一人ひとりを尊重し、想いや生きがいを大切に生活を送れるよう、日々努めて行きたいと思っています。

特別養護老人ホーム美土里荘



二月、節分に合わせてレクリエーションで鬼退治を行いました。職員が扮した鬼が現れると、参加された皆さんはキャーキャー声を上げながら、丸めた新聞紙で作ったボールを鬼に投げつけました。鬼のコミカルな動きに皆さん大笑い！

また、毎週日曜日はレクリエーションの時間を設け、希望者で体操やミニゲームを行っており、コロナ禍でも出来る限り体を動かしたり交流する機会を設けています。



特養では、三月三日のひな祭りに合わせて、ひな人形を飾りました。ホールには七段の大きなひな飾りを設置。準備段階からご利用者が「なんだなんだ」と興味を示され、完成する

と「おおー」と驚きの声。皆さん近くに来てご覧になり、中には「こりや立派だ、三百万円はするよ」と言って周囲を笑わせる方もいらっしゃいました。また玄関にはお雛様・お内裏様の立ち人形も起き、来客や通院時などに玄関を通るご利用者の目を楽しませていました。

グループホーム様



三月三日、ささやかにひな祭りのお祝いをしました。

皆さんでひな人形と一緒に記念撮影をしたり、ちらし寿司といちごケーキ風のどら焼きを用意したり。午後のティータイムには、皆さんと一緒にいちごケーキを頂き、「うんまいな」と大喜びでした。



自覚症状のない骨粗鬆症の怖さ(後編)

いづみこ

骨粗鬆症の予防としては、これも他の病気と同様食事と運動が大切になります。食事ではカルシウム、適度なたんぱく質を取ることが心がけましょう。魚やきのこなどに含まれるビタミンD、納豆や緑色の葉野菜に多く含まれるビタミンKなども骨の健康に大切なので、不足しないように取っておきたいものです。また、**継続的に運動**する事で骨に刺激が加わり、骨を強く維持しようという力が働きます。**日光浴**も骨の健康には大切ですが、長時間を炎天下で過ごす必要はありません。

これも他の多くの病気と共通しますが、**大量の飲酒や喫煙をやめることも**骨粗鬆症の予防につながります。もちろん、骨粗鬆症で治療が必要と診断されたら、治療を継続することが一番大切です。

コロナ禍も丸二年になりました。外出が減り、運動量も日光に当たることも減っている高齢者は多いでしょう。買い物も最低限の回数にするため、魚や野菜は摂取量が乏しくなっている人も多いためです。外出を控えるために医療機関の受診をやめしてしまう患者さんがいるのも現状です。特に、自覚症状がない病気が、すぐに生命に支障がない病気の治療のための受診は、自己判断で中断した患者さんも多いのです。おそらく骨粗鬆症も自覚症状が乏しく、すぐに死につながる病気がでないため、治療を中断した患者さんも多い事とされます。

いろいろな面から考えても、コロナ禍で発症や悪化、治療中断など心配される病気の一つに骨粗鬆症が挙げられます。心当たりのある人は早めに受診していただきたいです。濡れた路上や段差などで転倒しないように十分気を付けて下さい。

☆この記事は時事メディカルのインターネット記事より抜粋しています

警視庁のホームページで紹介されていた「暮らしに役立つライフハック」という記事に、雨の日に濡れた路面で滑りにくくする方法として、**靴底に絆創膏(ばんそうこう)を貼るとい**



うのが紹介されていました。靴底のつま先とかかと付近に絆創膏を貼るだけで滑りにくくなるそうです。水に濡れるとすぐにはがれそうな気もしますが、一日履いてもはがれなかったそうです。もしかすると雪道にも応用できるかも知れません。試しにやってみてはいかがでしょうか？

編集後記

飲み会で仲間と他愛のない話をするのが好きな私ですが、コロナ禍で全く外で飲むことがなくなりました。ライブやプロレス観戦、温泉旅行にも行きたいのですが、自粛している状況です。そういう状況が続けばストレスも溜まり心身に良くないですよ。そんな現状を何とかしようとして、最近またアクアリウム(自宅での熱帯魚飼育)に力を入れますようにになりました。水槽をいじっている時は無心になれます。皆さんも自宅でもできる趣味を持ち、気分転換を図る機会を設けてはどうでしょうか？(一)