

笑顔の新春、2025 年の幕開け

はんの木だより

2025 年 1 月
第 90 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

健康で幸せな一年になりますように



あけましておめでと
うございます。美土里
会の年末年始は、ご利用
者様たちと職員た
ちと一緒に楽しく過
しました。大晦日の夜
ご飯は年越しそばでし
た。皆さんおそばをす
りながら一年の思い
出を語り合い、笑顔が
溢れていました。おそ
ばの温かさが、心まで
暖めてくれるようでし
た。外は寒さが厳しく、
雪が一面に広がり、白
一色の風景でしたが、
その寒さを忘れさせる
ような、楽しいひとと
きを過ごしました。元
旦には、新年を祝う特
別な食事が提供されま
した。色とりどりの料
理がテーブルに並び、
目でも楽しむことがで
きました。皆さんが美
味しそうに食べている
姿を見て、職員も笑顔
になりました。「年越し
そばを食べながら話を

するのが楽しかった。」「紅白歌合戦を見
た。」「お正月気分を味わうことができまし
た。」など話されていました。寒さと雪の中
でも、皆さんと一緒に素敵な時間を過ごせ
たことに、職員一同心から感謝しています。
今年も皆さんが元気で、笑顔がたくさん見
られますようにと願っています。職員一同
これからも精進して参りますので、今年も
どうぞよろしく願います。

特別養護老人ホーム

最近では、インフルエンザが流行してお
りますが、特養ではインフルエンザ等の
感染症にかかることなく、ご利用者様
や職員一同元気に過ごすことが出来て
おります。

去年の十二月にクリスマスツリーの
飾りつけを行いました。ご利用者様と
職員と一緒に飾り付けをし、真剣な眼
差しで取り組んでいました。

今年も何事もなく利用者様が元気
で楽しんで過ごして頂けるよう心掛け
て頑張っていけます。



特別養護老人ホーム

特別養護老人ホームでは十二月から特定技能実
習生が三名働いています。美土里会では初めての特
定技能実習生の受け入れとなります。昨年度から
手続きや準備を行っていましたが、来日が二回延期
となり、結果的には最初の予定から約九ヶ月経った
十二月となりました。

来日までは、心配もあり、ドキドキしつつも楽し
みにしていました。そして十二月二三日、七戸から
約六千キロメートル離れたインドネシアから三人の
女子が来ました。施設の職員で歓迎の意を込め、辞
令交付式を行いました。

園長から、「遠いところをようこそ来てくださ
い。慣れない日本で、初めての寒さと雪で驚い
ていると思います。日本語や仕事やたくさん不安が
あるかと思いますが、皆でサポートしますのでこれ
からよろしく願います。」と挨拶をいただきました。
その後職員が三人で住む寮へと送り届けまし
た。

特定技能実習生の三名は笑顔がすてきな女子た
ちです。よろしく願います。



辞令交付式を行いました！



右：アイン
中：アメリカ
左：アズル



デイサービスセンター様

デイサービスの日々のレクリエーションの様子を少し紹介します。十一月はおやき作りをしました。うまく焼けた時は「きれいに焼けた！」と笑顔で話し、うまく焼けなかった時も「まだらに焼けた！あはは！」とやっぱり笑顔でした。

十二月はお正月に向けて、デイサービスを華やかにするための飾りづくりをしました。みんなで一糸懸命折り紙をのり付けて長い輪っかの飾りを作りました。

その他にもデイサービスでは季節に合わせて様々なレクリエーションを行っています。是非遊びに来てください！



グループホーム様



日常く菊の花こぼし、秋の味覚の菊ですが、この菊は職員自宅で収穫されたものです。皆さん働き者で無言となり黙々と作業され、その日の夕食の一品として提供しました。働いた後の食事は格別美味しくなった事でしょう。

十月二十九日に北町、南町合同で紅葉狩りドライブに出掛けてきました。コースは、奥羽牧場↓家族旅行村↓十和田高森山方面まで二時間弱とたっぷり満喫してきました。途中、大きなわら人形を目にしびっくりしました。昼食には恒例のお寿司を頼張り、皆さんニコニコでした。



職員コラム

首回りのコリにお困りの方

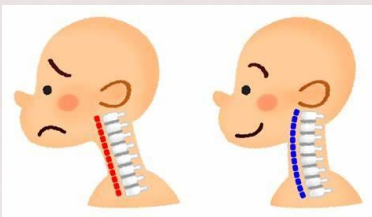
スマートフォンやパソコンでのゲームや作業。つい夢中になり長時間前傾姿勢をとることにより、本来の首の骨の湾曲が失われ形状が変わりストレートネックという状態になる人が増えているそうです。首のコリが辛いという経験ありませんか？

私たちの頭の重さは五〜六kg。まっすぐ上に乗っていただい胸や背中の筋肉を使ってバランス良く支える事ができ、さほど重さを感じませんよね。しかし、頭が背骨から一五度前に傾くだけで首にかかる負荷は二倍の一七kgにもなるそうです。椅子に座った状態でスマートフォンを使用する時になりやすい姿勢(六〇度前傾姿勢)では首に二七kgもの負荷がかかるそうです。数字で見るとビックリしますね！

首のコリは肩回りの血流を良くするマッサージやストレッチをこまめに行うこと、姿勢が悪くなっているか意識すること、スマートフォンやパソコン画面を見る際の高さや角度を工夫することが大事だそうです。便利すぎてなくてはならない存在ですが、あなたの体も首も悲鳴を上げていないか、どうか一度見直してみたいかがでしょうか。(え)



ストレートネック 正常



編集後記

明けましておめでとうございます。冬の寒さが一層厳しくなると、出掛けるのも億劫だし風邪などの感染症も心配です。先日ネット記事で「体温は一度下がると免疫力は三〇%低下、一度上げると三〇〜四〇%上昇」というのを見かけました。免疫云々の真偽のほどは分かりませんが、寒さを我慢しきれず『温活』靴下を購入。これがたまげだあったかい。しかも免疫力も上げて(？)くれて一石二鳥(笑)。皆様も『温活』いかがですか？ (千葉)

職員紹介

よろしくお願いします！

特別養護老人ホーム美土里荘 相談員

かわむら じゅん 川村 潤

こんにちは。四月から美土里荘で相談員として働いています。村潤です。

岐阜県で生まれ、三重、岐阜、宮城、東京と様々な地域の施設で介護員やケアマネジャーとして働いて二十数年。なぜか妻の地元七戸町にたどり着きました。

県外から来る職員はあまりいないかと思っております。今までの経験を活かし、新しい風を吹かせたいと思っております。美土里荘に骨をうずめるつもりでがんばります。

七戸町で中古の一軒家を手に入れたので趣味はDIYになりました。休日はガレージの自分専用スペースやいずれ飼うつもりペット部屋を作っています。近くを通った際には是非立ち寄りください。暖かなれば愛車ハーレーに乗ります。ハーレーに乗ってる方、カスタムについて語ります！



特別養護老人ホーム美土里荘

機能訓練指導員

あおき いくみ 青木 郁美

こんにちは、作業療法士の青木郁美です。機能訓練を担当いたします。よろしくお願ひします。

私のプライベートは子供のテニスが中心です。中学校と高校で六年間ソフトテニスをしていました。高校三年生の高校総体では、目指していたインターハイ出場に及ばず、その後は二二年間、一切テニスラケットを握らず、関わることなく過ごしてきましたが。長女、長男、次女が次々とテニスを始めると、いつの間にか私もクラブチーム、中学校の部活にコーチとして関わるようになり、いつの間にか週四〜五日テニスをする生活となりました。

そんな子供中心の生活の中、唯一の癒しは推し活です。大好きなグループのライブへ参戦、推しが出てくる音楽番組やドラマ、バラエティー番組などを観る事が、至福の時間です。同じく推し活されている方がいましたら、気軽に声をかけて下さいね。一緒に楽しみましょう。

