

# 人生、

# 歩けば

No.90

阿部正一さん(81歳)

た

ゆ

# け や ま き



第 94 号

平成31年3月1日

阿部正一さんは、昭和12年9月1日生まれの81歳。  
平成28年12月末から、にいやま荘西桜町ユニットで過ごされています。

私は紫波町大巻で4人兄弟の長男として生まれ育ちました。  
働きに出るようになってからは、農業をしながら地元の農協で  
経理の仕事をしてきました。22歳で結婚し、2人の息子に恵  
まれ、好きな野球をしながら元気に過ごしてきました。



お昼に『さんま焼き師』の焼いた  
さんまをいただきました。

今はプロ野球を見るのが楽しみで、特に読売ジャイアンツが  
大好きです。そろそろ開幕の時期ですね。私と同じキャッチャ

ーの阿部選手に小林選手！今年は期待していますよ！！

趣味は野球です。子供の頃はもち  
ろんのこと、成人してからも草野球  
と、若い頃から野球にのめり込んで  
いました。私のポジションはキャッ  
チャーで、いちばん頭を使う役なの  
で色んな選手の手を見て研究したも  
のです。野球仲間「正さんは本当  
に野球バカだなあ」と言われ、笑い  
合ったのは楽しい思い出です。それ  
と、若いころから野球をやっていた  
おかげで、今でも体が丈夫ですよ。

〒028-3307  
岩手県紫波郡紫波町桜町字三本木46番地1  
社 会 福 祉 法 人 紫 波 会  
特 別 養 護 老 人 ホ ム に い や ま 荘  
特 別 養 護 老 人 ホ ム に い や ま 荘  
に い や ま 荘 短 期 入 所 生 活 介 護 事 業 所  
に い や ま 荘 居 宅 介 護 支 援 事 業 所  
に い や ま 荘 通 所 介 護 事 業 所

グ ル ー プ ホ ム や す ら ぎ  
あ つ ま ね 温 泉 通 所 介 護 事 業 所  
あ つ ま ね 温 泉 保 養 施 設 き よ つ 荘  
紫 波 町 高 齢 者 生 活 福 祉 セ ン タ ー こ も れ び  
シ ン ニ ア プ ラ ザ 佐 比 内  
ふ れ あ い プ ラ ザ 赤 石

Tel 019-676-5777

## みずき団子

職員と他人居者さんと一緒に  
紙粘土を丸め作りました。



この年齢になっても手と足をよく動かせる理由  
は、朝・昼・晩とご飯をしっかり食べて、歩いて  
運動しているからです。自分で足のマッサージ  
をしたりもします。自分のできることはしっかり  
やっていきたいと思えますので、これからもよろ  
しくお願いします。

お話し好きで、職員にいろいろな思い出を聞かせて  
くれる阿部さん。お話を聴いていて、野球以外にも  
歌好きという一面もみせてくれました。職員に歌っ  
て聞かせてくれた『北国の春』、とてもお上手でした。  
これからも元気にお過ごしになり、たくさんお話  
しましょう。

聞き手

にいやま荘桜町西ユニット 介護職員

## もくじ

- ・人生、歩けば……………1
- ・にいやま荘従来型……………2~3
- ・にいやま荘ユニット型……………4~5
- ・にいやま荘サービス……………6
- ・あつまね温泉サービス……………7
- ・グループホームやすらぎ……………8
- ・にいやま荘居宅、医務部……………9
- ・栄養だより、もちつき……………10
- ・新入職員紹介……………11
- ・編集後記……………12

# にいやま荘従来型 1

## クリスマス忘年会

12月7日、にいやま荘ホールでクリスマス忘年会が開催されました。サンタさんからの贈り物、歌や踊りで、ご利用者様、ご家族様の皆さんが楽しまれた様子でした。



## 餅つき

お正月の準備です



# にいやま荘従来型 2

新年明けましておめでとうございます。

良い年でありますように



カルタ取り

書初め

犬も歩けば・・・

どっぴき

お菓子だよ

みずき団子づくり

立派におがった♪

節分会

鬼はそとお～

福はうちい～



# にいやま荘桜町ユニット①

北西ユニット



Merry Christmas

12月8日、9日と北西ユニットにてクリスマス・忘年会が行われました。ご家族のご協力もあり、入居者の皆さんもたいへん喜ばれていました。また、ケーキや御馳走を食べながら一年の思い出を共に振り返りながら、とても良い会にすることが出来ました



12月お誕生日  
おめでとう!!

HAPPY NEW YEAR 2019



職員手作りの「きんつば」をみんなで食べて正月のお祝をしました。

「おいしかったです!!」  
今年もどうぞよろしくお願い致します。

みずき団子

とても上手ですね~



鬼は外  
福は内



日頃の様子



# にいやま荘桜町ユニット②

東ユニットクリスマス会  
H30. 12. 9

寿司美味しかったよ★

南ユニットクリスマス会  
H30. 12. 1

乾杯!

もらったよ♪  
ありがとう!

★ケーキやお寿司などたくさん頂きました。クリスマスプレゼントも喜ばれていました★

## 日常の様子

石橋ミツさん  
Happy Birthday★

小田島マサさん  
Happy Birthday★

似合うっか?

それいけ!

## 節分

東南ユニット合同で豆  
まきを行いました!み  
ごと鬼退治成功しまし  
たよ★

鬼は外!  
福は内!

参った〜・・・



# にいやま荘デイサービスセンター



干し柿作り 

## 11月

### 園芸男子

春には沢山のチューリップが咲く予定です★



## クリスマス会

## 12月



## 1月

### 鏡開き

立派な鏡餅！！  
中には、お菓子が  
入っていました！



### 水木団子

### 節分



## 2月

手  
楽  
作  
し  
り  
お  
で  
や  
い  
つ  
ま  
す





# あづまね温泉通所介護事業所



## 誕生会

今でも現役！！



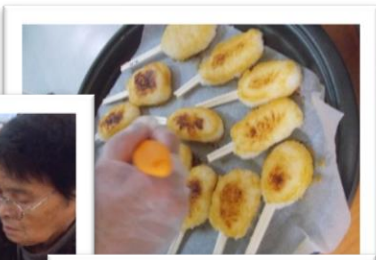
## きりたんぽ作り

狙いを定めて～！

## 体力づくり！



いい具合かな？



## クリスマス飾り作り

## 日々の一コマ



季節を感じる行事や笑いの絶えない趣味活動等々・・・  
明るく楽しい時間を提供しています。



# グループホーム やすらぎ

1月1日 元旦

今年もよろしくお願ひ致します！



12月6日(木) クリスマス会  
忘年会

2月15日(金) 2月誕生会

## お誕生日おめでとうございます！

やすらぎの  
大先輩！



村上 マツ様 102歳



伊藤 やす様 93歳



松坂 美代子様 90歳



太田代 温子様 86歳

笑顔がとっても  
素敵ですね！



## にいやま荘居宅介護支援事業所だより

にいやま荘居宅介護支援事業所では、年2回施設内研修を企画し開催しております。今年度第1回目は『アドバンス・ケア・プランニングなど人生の最終段階に向けた医療・ケアの取り組みについて』、第2回目は社会医療法人智徳会 未来の風せいわ病院の理事長である智田文徳氏を講師にお迎えし、『セルフケアで心を元気に～ストレス対処法～』と題してご講演頂きました。

ストレス社会と揶揄されることの多い現代社会を生きている中で、ストレスのない人生はあり得ないことを理解し、どうやってそのストレスと向き合い対処すればいいのか？自分自身の心のバランスを保つためには、ストレスを解消する対処法のバリエーションをできるだけ多く持つと同時に、こころの柔軟性を持つことが大切であるというお話がありました。

下記の写真は講演時の様子です。



当事業所では、介護に関するどんなことでも相談受け付けておりますので、**019-671-1232**までお気軽にご相談ください。

### 医務部だより

#### —冬の大敵、乾燥肌について—

肌の水分や、皮脂が不足して潤いがなくなった状態を乾燥肌といいます。乾燥と密接な関係にあるのが、表皮の一番外側の角質層です。角質層にはバリア機能という役割があります。肌の水分を保ちアレルギーなどの侵入や外部刺激から肌を守ります。

#### <肌あれの原因>

- ・冷房、暖房の長時間利用による空気の乾燥
- ・紫外線によるダメージ
- ・間違ったスキンケア法や入浴法
- ・ビタミンB群の不足
- ・加齢による皮脂分泌量の減少

#### 老人性乾皮症について

加齢にともない、皮脂や汗の分泌が減少し、角質の水分保持機能が低下することにより、皮膚が乾燥した状態をいいます。皮膚に浅い亀裂や白いふけのような鱗屑が生じかゆみを伴います。掻破を繰り返すことで湿疹を作りそこに細菌感染が加わりびらんやかさぶたが目立つようになります。

#### <治療方法>

外用剤：尿素軟膏などの保湿剤、白色ワセリンを一日2～3回ぬる。湿疹がある場合はステロイド軟膏をぬる。

お肌は湿度60%以下になると乾燥するといわれています。入浴のお湯、42℃以上に浸かる事でも乾燥します。肌あれの予防は、角質層の水分を保つ事が大事です。



## 栄養だより

今春の花粉飛散量（スギ・ヒノキ）は東北地方では例年に比べてやや多いと予測されているそうです。花粉症の方にとってつらい季節がやってきました・・・。

### 花粉症対策の食事の基本はバランスの良い食生活です

- ・ 1日3食しっかり摂りましょう。
  - ・ 主食、主菜、副菜を揃えましょう。
  - ・ たっぴりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂りましょう。
  - ・ 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚等でカルシウムを摂りましょう。
- ⇒必要な栄養素を摂ることでアレルギーに対抗する**免疫力UP**につながります。



### 花粉症の症状に効果が期待できる食品・栄養素



#### ヨーグルト等の乳酸菌

アレルギーの原因のひとつと言われているのが、腸内の乳酸菌の減少による免疫力の低下です。



#### さば、いわし等の青魚

青魚に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸（DHA・EPA等）には炎症反応を抑制する働きがあると言われています。



#### α-リノレン酸を多く含む植物油（あまに油、えごま油）

α-リノレン酸を原料にして、DHAやEPAが体内でつくられます。他にも中性脂肪を下げる作用、血栓ができるのを防止する作用、高血圧を予防する作用があると言われています。



12月28日 にいやま荘での恒例の餅つきの様子

紫波中央農協地域青年部様より、もち米5kgをいただきました。搗き立ての餅は、すぐ皆さんのお腹の中に。腕と腰の痛みは、忘れたころに来ます。。



## ～ 新入職員のご紹介 ～

- ① 氏名    ② 採用月    ③ 配属先  
④ 趣味・特技    ⑤ ひとつこと

なかた ひさとし  
① 中田 久敏

② H30年9月

③ あづまね温泉通所介護事業所  
あづまね温泉保養施設ききょう荘所長

④ 古書店巡り

⑤ 昨年の9月からお世話になっています。  
たいへん明るい職場で、皆さんに助けていただき  
仕事をしています。



うちだ ともみ

① 内田 友美

② H30年10月

③ にいやま荘桜町ユニット介護士

④ バレーボール、体を動かすこと

⑤ ご利用者、職員の方と一緒に毎日楽しく  
過ごせるよう頑張りたいと思います。  
よろしくお願いします！



なかむら  
① 中村 ゆみ

② H30年11月

③ グループホームやすらぎ介護士

④ 料理

⑤ 慣れない日々の中ではありますが、入居者の方々との  
会話がとても楽しく、色々な事を学ぶ事ができています。  
これからもどうぞよろしくお願い致します。



なかむら ゆかり

① 中村 縁

② H31年2月

③ にいやま荘居宅介護支援事業所  
介護支援専門員

④ 山に行く事、弓道、着付け

⑤ 温かい先輩ケアマネに囲まれて仕事ができる  
事が幸せです。地域の皆様、ご利用者ご家族様  
に寄り添い、必要なサービスを的確にご提案で  
きるように頑張ります。よろしくお願いします。



きくち たかし  
① 菊池 孝

② H31年2月

③ にいやま荘従来型介護士

④ 温泉巡り

⑤ ご利用者、ご家族様の気持ちになり安心な  
生活を過ごせるよう日々努力致します。  
これからよろしくお願いします。



## 社会福祉法人紫波会の動き (平成30年11月~2月)

11月	2日	第2回感染防止対策委員会研修会
	8日	第8回衛生委員会
	15日	第3回部署間連絡会議、第4回給食会議
	23日	しむ介護の日共催
	26日	第3回入所検討委員会
	26日	第4回部署間連絡会議
	27日	第5回グループホームやすらぎ運営推進会議
	29日	第8回職員全体会
12月	30日	第3回監事会 ・社会福祉法人紫波会各事業 30年7月~10月の調査 ・社会福祉法人紫波会各会計 30年7月~10月の出納調査
	1日	南桜町ユニット：クリスマス忘年会
	5日	第3回感染防止対策委員会
	6日	グループホームやすらぎ：クリスマス忘年会
	7日	従来型施設：クリスマス忘年会
	8日	西桜町ユニット：クリスマス忘年会
	9日	北桜町ユニット・東桜町ユニット：クリスマス忘年会
	13日	第9回衛生委員会
	15日	職員採用試験
	20日	岩手県社会福祉法人監査受審
26日	第9回職員全体会	

1月	4日	辞令交付式
	10日	第10回衛生委員会
	21日	第2回経営会議 ・平成30年度第1~第3四半期の事業実施状況について ・平成30年度第1~第3四半期の月別事業所別介護報酬等収入について ・平成30年度社会福祉法人指導監査受審について ・平成31年度の事業実施計画の方向性について
	31日	第10回職員全体会
2月	8日	第2回居宅介護支援事業所施設内研修
	8日	第4回監事会 ・社会福祉法人紫波会各事業 30年11月~12月の調査 ・社会福祉法人紫波会各会計 30年11月~12月の出納調査
	14日	第11回衛生委員会
	15日	第6回グループホームやすらぎ運営推進会議
	16日	職員採用試験
	20日	第4回入所検討委員会
	20日	第3回理事会 ・報告第1号 理事長の業務報告について ・報告第2号 監事監査報告について ・議案第1号 岩手県法人指導監査指摘事項是正改善について ・議案第2号 紫波会就業規則の一部改正について ・議案第3号 紫波会経理規程の一部改正について
	28日	第11回職員全体会

### 編集後記

広報けやき94号をお届けします。  
 今年は雪が少ない冬でした。雪かきや車の運転はだいぶ楽となりましたが、インフルエンザ対策のため、面会制限等で入居者様・ご家族様には大変ご不便とご心配をおかけ致しましたが、お陰様でインフルエンザのまん延はしませんでした。ご協力に感謝申し上げます。  
 さて、平成も残すところあと2か月となりました。平成とともに歩んできた紫波会の30年。新たな時代とともに、役職員一同、次の一歩を進んでいきたいと思っております。

#### ●広報けやき編集委員

- 大下 沙 織 (にいやま荘従来型)
- 畑山 広 美 (にいやま荘ユニット型)
- 横沢 さやか (にいやま荘ユニット型)
- 佐藤 真由美 (にいやま荘デイ)
- 吉田 幸 恵 (あづまね温泉デイ)
- 中田 有 沙 (グループホームやすらぎ)
- 高橋 敦 美 (にいやま荘居宅)
- 戸塚 京 子 (医務部)
- 瀬川 久美子 (事務)
- 菅原 裕 司 (事務)

### 感謝録(順不同)

#### ご寄付

紫波中央農協地域青年部様 (もち米5kg)  
 川井久子様 (干支写真)

#### ボランティア

岩手県立紫波総合高校様 (リネン交換等)、日詰小学校特別支援学級様 (学習発表)、サークルいもん様 (クリスマス会)、白石食品工業株式会社様 (クリスマスケーキ寄贈)、葛岡奈保子様 (音楽療法)、小笠原悦子様 (お話)、大里寛彦様 (演芸)、城山民謡教室様 (民謡)、佐々木悦子様 (琴)、町民バンド様 (演奏)



#### 社会福祉法人紫波会 ホームページ

<http://www.shiwakai.com/>

広報・ホームページへ  
ご意見・ご要望等  
ありましたら

下記までご連絡下さい  
ますようお願い致します。

社会福祉法人紫波会  
特別養護老人ホーム  
にいやま荘

019-676-5777