

はくじゅだより

2024
新春号

令和6年1月15日発行

自然と地域の風を感じる暮らし ユニットケアで「その人らしい」暮らしを支えます



目からウロコ！
読んで得する
健康アドバイス
コーナー

数年来のコロナ感染症や今年猛威を振るい始めたインフルエンザ、その他さまざまな感染症が依然として心配ですね。特に真冬は乾燥とともにウイルスがはびこる季節。施設の頼りになる専門家により、感染予防にとって、とっても大切な豆知識をご紹介します。



濱津看護師

のどのケア

殺菌作用があり、咽喉を保湿する効果がある緑茶や紅茶などのカテキンが多いお茶、又はホットレモネードは風邪予防にもなります。ウーロン茶はのどの滑りを悪くするので避けてください。殺菌作用のあるハチミツ、炎症を抑える作用がある大根を日頃から摂取していると良いでしょう。

のどの調子が悪くなってきたと感じた時は、塩をぬるま湯で溶かした食塩水でうがいをしましょう。のどの乾燥を防ぐため、睡眠時に濡れマスクをつけることで、のどを細菌などから守ることができます。また、のどを休ませるには睡眠が一番です。忙しくても睡眠不足にならないように自己管理しましょう。



渡邊管理栄養士

ファイト！ケミカル

ファイトケミカルとは、植物が作り出した化学物質の総称で、植物が紫外線や外敵などから身を守るために生成している物質です。生のショウガにはジンゲロールという殺菌作用、免疫細胞を活性化させる物質があり、加熱するとショウガオールという物質に代わって血管を拡張し冷えを改善する効果があります。生でもよし、温めても良しのショウガを使った料理を食べて寒い冬を乗り切りましょう！簡単にできるレシピをご紹介します。

ぽかぽかしょうがはちみつ湯

すりおろしたショウガとはちみつを入れてお湯を注いで出来上がり！



小松菜のショウガ和え

茹でた小松菜、すりおろしたショウガ、シーチキン（オイルあり）、しょうゆ少々

編集後記

このお便りを編集していて、少しずつ施設に以前の活気が戻ってきているように感じました。ただ、楽しいことばかりではなく、悲しいお見送りもたくさん思い出されます。103歳のお誕生日を待たれることなく旅立たれた方、来年も桜を見に行きましょうとの約束がかなわなかった方など…。今年もたくさんの出会いとともに別れがあることを心に、一同しっかり励んでまいります。



職員紹介

介護職員

谷上 君義

(R5.11/1 異動)

長 所：笑顔
勝負飯：マクドナルド
趣味：ゲーム・動画鑑賞
白寿苑の印象：明るくて広くて綺麗



【今後の意気込み】皆さんの足を引っ張らないようにする。

介護職員

中田 佑実

(R5.4/26 採用)

長 所：よく笑うところ
勝負飯：焼肉
趣味：登山
白寿苑の印象：日が差し込む自然豊かな明るい施設。



【今後の意気込み】ご利用者様一人ひとりが安心して快適に過ごせるような関わりを心がけていきたいです。

総務企画主幹

前嶋 亜希子

(R5.7/1 異動)

長 所：良くも悪くも頑固
勝負飯：好物はお寿司
趣味：ウォーキング
白寿苑の印象：明るくきれいな施設になりました。



【今後の意気込み】数年ぶりの施設勤務ですが、今までの経験も活かしつつ頑張りたいと思います。

介護職員

谷口 拓也

(R5.5/1 採用)

長 所：真面目
勝負飯：カレーライス
趣味：テニス
白寿苑の印象：施設が広い、綺麗



【今後の意気込み】早く仕事を覚える。利用者様としっかりとコミュニケーションを取っていく。

🌸 明けましておめでとうございます 🌸

発行

社会福祉法人鳥取県厚生事業団

特別養護老人ホームふしの白寿苑

E-mail hakuju_info@tottori-kousei.jp

〒689-0201

鳥取県鳥取市伏野 1771 番地 36

☎(0857)59-0108

https://www.tottori-kousei.jp/mituhaku.html



サツマイモの収穫です

サツマイモの天ぷらに舌つづみ

今年も「白寿苑の畑」では、イチゴやトマト、キュウリに玉ねぎ、サツマイモなどなど、たくさん収穫できました。それぞれのユニットで思い思いの料理を作ってみなで味わいました。天ぷらパーティーでは近場でスタッフが漁獲(?)した新鮮なお魚も提供しています。



サツマイモ、キスなどの天ぷらに大喜び



ユニットのキッチンで熱々をいただいています



ウクレレみよこさん来苑!

この度、久しぶりに歌のボランティアさんをお迎えしました！
美しい歌声にたくさんの入居者さんが誘われて、一緒に歌うと思わず笑みがこぼれます。

介護実習の受け入れを行っています



鳥取社会福祉専門学校
猪上 恵さん

実習では、コミュニケーション技法を用いながら、入居者様と良好な関係を築けるよう取り組みました。難しさを感じる場面もありましたが、入居者様の気持ちを推し量りながら寄り添っていくことの大切さなど、多くの学びがありました。

また、身体の負担を軽減する介護技術や福祉用具の使用方法などを教えていただいたので、しっかり身に付けて実践出来ればと思います。

ケア会議では、専門職の方々から助言をいただき、多職種連携が重要である事を実感しました。自分が介護士として働く時には、入居者様を自分の家族と同じくらい大切に想いながらケアを行っていきたくと考えています。



入居者の皆さんと風船バレー



敬老祝賀会を開催!

9月15日に敬老祝賀会を行い、100歳以上3名様・卒寿1名様・米寿3名様・傘寿4名様を式典にてお祝いさせて頂きました。また、各ユニットにて入居者の皆様のさらなるご長寿と健康を願い、祝いの会を催しました。

祝いの会では、入居者様の嬉しそうな表情や誇らしげな表情を拝見することができ、大変喜ばしいひと時となりました。(小島介護主幹)

おめかし
おめかし



100歳おめでとうございます



お出かけしました!

また暖かくなり花が咲くころにいろんな場所へ行きたいと思います。今年は外食なんかもできればよいですね!
(松村主任生活相談員)



釣り好き同士で賀露のふ頭で魚釣り見学。
なんと目の前で大きな魚を釣り上げておられました!



別の施設にいる奥さんのもとに



ご主人の一周忌法要(自宅にて)

