



3月14日、シニアヴィレッジで消火訓練を行いました。火災が発生した時に素早く正しく初期消火を行うための訓練です。参加者全員が消火器を噴霧し、実際に焚いた火を消しました。屋内消火栓では放水を行いました。参加者からは「普段できない体験ができた」「いざという時にはこの経験を役立てたい」という声が聞かれました。



じゃがいもを切ってもらい種じゃがを作っている写真です。通所利用者様にお手伝いいただき、種じゃがを畑に植えた後、4月には、トウモロコシなどの夏野菜を植える予定です。

畑の収穫時期です。キャベツはこんなに立派に育ちました。あさつきもたくさん。「昔は、よう動き回ったけど、足の弱ったよ。」と休み休みの収穫でしたが、お茶を飲みながら、皆で協力しての畑仕事は楽しいようです。



毎年、この時期に厨房からエンドウ豆のすじ取りを頼まれます。グループホームの入居者の皆さんは、快く引き受けてくださいます。「この作業を楽しみにしていたのよ。よう育って、天ぷらにしても美味しそうね。」とおしゃべりしているとあっという間に終わっていました。



- ・ばら散らし寿司
- ・卵の花炒り
- ・イチゴババロア
- ・すまし汁
- ・手作りさくらもち
- ・甘酒

随 ずっとらばし

今年になって何となく体力筋力低下を感じています。年齢のせいもあるかと思いますが、6年前に実家に帰って来てから、車での移動が増えて、歩く機会が減ってきた事も原因のひとつだと思います。そこでトレーニングを始めました。まずは犬の散歩です。私は仕事が休みの日が散歩担当なのですが、朝夕1日2回行っています。犬にとっては迷惑だと思いますが、いつもより遠くまで行ってみたり、少し早歩きをしてみたりと工夫しています。それから、実家にある昔懐かしい「ぶら下がり健康器」や「自転車こぎ機」「内ももを鍛

えるステッパー」など、今は誰も使っていない器具を使い始めています。あとは、寝る前に毎日ストレッチをしているのですが、それに加えて腕立て伏せ10回、スクワット10回、腹筋20回を目標にして取り組んでいます。トレーニングは夜やることが多いのですが、休みの日は日中でもできればいいなと思っています。こうやってコツコツと地道にやっていけば、筋力アップするのでしょうか？今度の健康診断で筋力アップしているのを楽しみに、トレーニングを頑張りたいと思います。

せいひ会の職員が思うがままをリレー式に綴るコーナー。
今月は風和の里の中島千代子さんです。



せいひ会だより

2023年(令和5年)
4月1日発行
＜第276号＞
社会福祉法人せいひ会
<http://www.seihikai.jp/>



雛祭り

マスクの着用に関しては個人の判断に委ねられることになりましたが、「医療機関の受診時」「医療機関や高齢者施設等への訪問時」についてはマスクの着用が推奨されています。面会やクリニック受診の際には、引き続きマスクの着用をお願い致します。

3月の行事

3日	ひな祭り	(各事業所)
6日	誕生会	(通介)
下旬	お花見	(各事業所)

4月の行事予定

3日	誕生会	(通介)
6日	夏野菜を植える	(通りハ)
上旬	お花見	(各事業所)

風和の里
浦場チエ様

風和の里
亀田トメヨ様

風和の里
宮原サワノ様

風和の里
三馬ミツエ様

風和の里
小濱恵美子様

グループホーム
中島フミノ様

風和の里
松本ハツヨ様

風和の里
神浦キクエ様

風和の里
田添清次様

風和の里
平野照様

風和の里
米満一枝様

グループホーム
松山ヨシノ様

元亀の里
山瀧ハツ子様

元亀の里
山田英子様

元亀の里
峰平初江様

元亀の里
楠本トクエ様

元亀の里
長井ミツ様

元亀の里
今井トクエ様

元亀の里
朝川キエ子様

元亀の里
谷口ヒロ様

元亀の里
村尾重美様

元亀の里
村尾ミエ様

元亀の里
前田ヤエ子様

元亀の里
柿本照美様

元亀の里
西浦キミエ様

元亀の里
志田光枝様

寿限無
谷口閑様

寿限無
木場秀徳様

寿限無
中尾アイ様

丘の家
継岩ハル様

通所介護
田添文子様

通所介護
山口長則様

岩永勝美様

お誕生日を迎えられて、改めていつまでも健康でいる事が幸せだと思っていると話されていました。元気の秘訣は体調がいい時に散歩と草取りをされているそうです。又、通所リハビリに週1回来て、皆さんと会って話す事が楽しみとの事です。好きな食べ物は野菜や果物・魚などでご自身でも料理をされます。たまねぎ・ゴーヤ・じゃがいもを使った料理や魚の炊き込みが得意料理との事です。お仕事は専業農家で、戦後にはみかんを、その後には芋・麦・米・大豆などを作り始め、現在では米・トマト・メロン・その他の野菜を作られています。お休みの時には近所の友達と話す事や、庭木の剪定をされています。旅行が楽しみとの事で今後は弟の暮らしている神奈川へ行きたいと話されています。家族に伝えたい事は、これからもお嫁さんを立てて、みんなと元気に暮らしたいとおっしゃっていました。

バースデーインタビュー

通所リハビリ
岩永勝美様

お誕生日
おめでとう



グループホーム



風和の里南ユニット



田川シヤ様



通所介護



風和の里西ユニット共同作品



荒瀬美智子様



前尾ミスエ様 渋谷アケミ様



通所リハビリ



寿限無ショートステイ



寿限無 3階



福田大輔

2022年5月より寿限無の給食課で働いています。20年以上調理の仕事の経験はありますが、介護施設での勤務は初めてで不安でした。しかし職場の皆様優しく丁寧に仕事を教えて頂き、もうすぐ1年が経ち、慣れてきて取り組むことができます。

これからも食で利用者様や介護の方のサポートができるよう、また美味しい料理を提供できるように頑張っていきたいと思います。