



医療法人 稲門会  
介護老人保健施設しずはうす

理事長 岡山好男

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては健やかに新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。まだ完全終息には至っておりませんが、4年に亘って苦しめられたコロナ禍での生活でしたが、段々と平常に戻ってきたと感じるようになってきました。京都ではコロナ前以上に外国人観光客が増え、各種イベントも開催されるようになってきています。

昨年を振り返りますに世界的にも温暖化のせいや異常気象が多発した一年でした。気象庁始まって以来の酷暑ともいえる暑い日が続きました。世界中でも紛争や戦争が絶えません。今まで想像できなかったことが起きて不思議では無い時代になってきています。

私共も利用者の皆様にも安心して過ごして頂けるよう、あらゆる突発的な事象にも対応できるように当施設だけでなく法人全体の組織力を生かして対応できるように努めてまいります。

今年はいいい年になる事を祈念して新年の挨拶とさせていただきます。

理事長 岡山好男

### トピック

- 理事長新年のご挨拶
- ほっとする里静原便り
- 「アグリカフェ」
- リフレッシュ入所
- 「施設内通貨SZ」
- レクリエーションあれこれ
- フラワーアレンジメント
- フロアリハビリ
- 楽しいクッキング
- デイケア通信
- 今月のスマイル☺
- 山口歯科コラム
- お知らせ

## ほっとする里 静原便り



静原にお住まいの方々が  
お茶しながら🍵  
語り合う素敵なひととき🌸

**アグリカフェ** 🍵  
～毎月第2・第4水曜日開催～



### ～アグリカフェ🍵 クリスマス会🎄～

令和5年を締めくくるアグリカフェは“クリスマス会”  
手作りの飾りつけにクリスマスムードが高まります♪  
おいしいケーキとコーヒー、クリスマスのBGMでお話もはずみ  
楽しいひとときでした♪

# しずはうすのリフレッシュ入所

～「家」半分「施設」半分の頑張りすぎない在宅介護～

安心できる居心地のいい利用者様の第二の家「しずはうす」



## ● 施設内通貨SZイベント 『SZ(シズ)祭り』

焼き芋と串団子は20SZ、緑茶は5SZで販売しました。

SZの枚数が少ない方は焼き芋と串団子を迷っておられ「次は両方食べられるようがんばって貯めるわ」と意欲的でした。みなさんから「秋やねえ」「美味しいわ！」と好評いただきほぼ完売しました。

またバザーも開催し、姿見の鏡に映して真剣に吟味しておられ、手持ちのSZを数えながら買い物を楽しまれました。



## レクリエーションのご報告

### 2階食事レクリエーション

#### みたらしだんご

「作るのが楽しい♪」と多くの方が参加され、終始和気あいあいとした雰囲気でした。たっぷりみたらしのあんがかかった歯ごたえのあるお団子は「美味しかった！」と大変好評でした。



#### ドライブ！

大原方面へ紅葉狩りドライブに行ってきました。道中にある静原神社の大銀杏にも寄り、黄金色に輝く大木に感動されていました。「いい気分転換になったわ」「何回でも行きたい！」と話されていました。

### ～神楽祭～

#### 『運動会』

11月27日(土)に、2階・3階合同の運動会を開催しました。約80名の利用者さんが3階に集まりフロア対抗戦を行いました。



『風船運びレース』では、風船を落とさないように障害物を越えてゴールまで運ぶレースで、風船があっちへこっちへと飛んで行き大いに盛り上がりました。



『トイレットペーパー早巻き取りレース』は大接戦で応援にも熱が入り「ひさしぶりに大声だしてスカッとしたわ！」と楽しんで頂けました。

#### 『芸術作品の展示』

手作業・書道のレクリエーションで作り上げてきた芸術品を一堂に展示。利用者さまが毎月楽しく素晴らしい時間を過ごされた事が、存分に伝わる空間を演出させていただきました。次回の展示に向けて、意欲的になられています。



### ☆「クリスマスパーティー」☆

クリスマス会を開催しました！職員の演奏ではアンコールの拍手が鳴りやまず、皆様口ずさみながら楽しんでいました！



ビンゴゲームは興奮のるつぼ！数字が表示される度に皆様一喜一憂されながらとても楽しめました！



### ネコのしっぽ&しずはうすコラボ企画

#### フラワーアレンジメント教室 月1回(水)

### 11月 お花と花言葉



さつまいも  
「堅実」  
スイピー  
「ほのかな喜び」  
洋菊赤  
「あなたを愛しています」  
綿の木  
「私を包んで」  
洋菊緑  
花言葉なし

クリスマスカラーに心はずませながらのアレンジメントとなりました。綿の木はとても長持ちするのでその可愛さで利用者様をいつまでも楽しませてくれることでしょう。

### 12月 お花と花言葉



大王松  
「不老長寿」  
千両  
「富」  
菊  
「高潔」  
日陰かずら  
「長寿」  
銀柳  
「自由」

日陰かずらは静原に生息しており利用者さまに馴染み深い植物なのだと教わりました。今回もたちまちに豪華なお正月飾りがならび、皆さんの新年に向けての熱意が表現されていました。



“暮らし” 安全な生活動作の獲得を支援し、環境の提案を行います。  
 “あなたらしさ” 利用者様が自身で選択し、心の豊かさや活気を感じられるように支援します。  
 “いつまでも” 利用者様のライフステージに合わせたリハビリを提供します。

リハビリテーション室ではこの理念を掲げ日々業務にあたっております。理学療法士6名、作業療法士3名、言語聴覚士2名の計11名にて、入所リハビリ、通所リハビリ、訪問リハビリを提供しています。2024年はさらなるリハビリによる貢献の輪が広がられるようにリハビリ室としても取り組んでまいります。今年もよろしくお願い致します。

理学療法士 高橋一幸



\*写真のポーズは、しずはうすポーズ(しずはうすの“し”を表している)と2024年のさらなる上昇を目指すという意味を込めております。

## 管理栄養士&作業療法士 企画 利用者様と一緒に作る♪ 楽しいクッキング



### クリスマスケーキ

- 材料 50人分
- 板チョコ(ミルク) 16枚
  - 生クリーム 1000cc
  - プリン 1箱
  - スプレーチョコ 50切れ
  - プリン 5個
  - 砂糖
  - イチゴパウダー 40g



- 01
1. チョコレートを手で割り、ナイロン袋に入れる。
  2. 約50度のお湯につけて湯せんし、チョコレートを溶かす。
  3. クッキングシートを敷き、プリンを半分に折って、隙間を空けて並べる。
  4. お湯から取り出した袋の端を切り、プリンの上にクリスマスツリーのように描く。
  5. プリンにカラースプレーチョコをトッピングし冷蔵庫で冷やす。

- 03
6. 生クリームを泡立てる。ボール2つのうち、一つにいちごパウダーを混ぜる。
  7. カステラを半分に切り、ホイップクリームを塗る。(一つに一色)
  8. カステラを並べ、その上に5で作ったツリーを立てる。

## デイケア通信

Instagram しずはうすデイケア

Shizu.houseDC



### Daycafe 食事レクリエーション

- 10月 ハロウィン
- 11月 りんご
- 12月 クリスマス



毎月貼り出されるポスターから食べたいスイーツを選んで頂き、投票の多かったメニューを作ります♪  
 利用者様には下準備から調理等を分担し、それぞれに役割を持っていただきます！

### 創作レク『ミルク缶マフラー』



この冬の防寒用にとミルク缶を使ってマフラー作りをすることにしました。

粉ミルクを使い終わったら捨ててしまうミルク缶ですが、もう一仕事してもらうことにしました。手先の運動になることはもちろんのこと、“集中”して作業し完成した際の“達成感”を味わえるよう隙間時間に取り組んで頂きました。リハビリの時間を忘れるぐらい集中して取り組まれ、完成品はお気に入りのアイテムとなっているようです。

### 『干し柿作り』



初めて干し柿作りに取り組みました。今年は試作という事もあり利用者さまにアドバイスを頂きながら作業自体は職員が行いました。月1回の食事レクリエーションでみなさんの調理スキルが高いことが分かったこともあり、来年以降は利用者さま主体で取り組んで頂こうと思っています。



《スティックアップルパイ》春巻きの皮を使った繊細なパイでしたが、みなさん破ることなく器用に巻き上げておられました。揚げたては「普通じゃない!」くらい美味しい!と今回もみなさん笑顔で大成功でした。

## 夢を叶えるための取り組み

### 和菓子を食べにツアー

今回の夢を叶えるプロジェクトは「美味しいものを食べに行きたい!」「和菓子食べに行きたい♪」との思いをお持ちの方10名で、鶴屋吉信さんに行ってきました。

事前にお渡ししていたメニューをみながら「行ったらこれ頼んで食べるわ〜」と老舗の高級和菓子店へ行くのを楽しみにされました。季節の生菓子とお抹茶のセットや栗ぜんざい、葛切りなど「とても上品で美味しい」と喜ばれていました。また「私だけ美味しいもの食べて〜家のもんにも買って帰りたい」とご家族にお土産に買われていました。



いわくら病院  
岡山達志 医師



こんにちは。2023年4月からいわくら病院で常勤医として働いている岡山 達志です。夏頃から月に2回しずはうすにもお邪魔させていただいています。岩倉生まれ、岩倉育ちなので、幼少期に静原にはハイキングなどでよく遊びにきていました。大人になって改めて来てみると、自然に囲まれとても癒される空間だなと実感します。キャンプが好きなので静原キャンプ場も何回か利用させてもらいました。

これからもしずはうすの魅力の発信を手伝えたらなと思っておりますので、宜しくお願い致します。



2F 利用者様作品 2024 迎春

広報からのお知らせ

施設のご案内はストリートビューで!

しずはうす館内をGoogleストリートビューより検索いただけるようになりました!! 360度のパノラマ画像で、パソコン、スマホ、タブレットで館内をご覧ください。

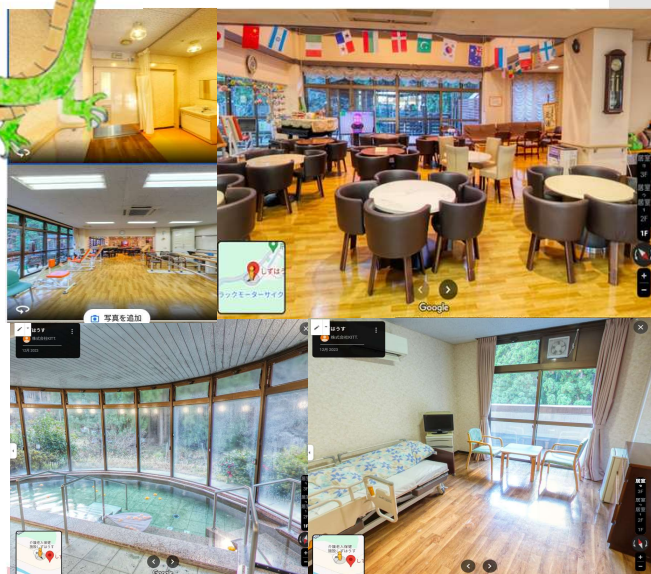
しずはうすの外観からロビー・リハビリ室・お風呂・個室・多床室など約20ショットのストリートビュー写真が掲載されていますので、お気軽に館内を見学してみてください!

Googleでしずはうすを検索。もしくはしずはうすのホームページ・インスタにも掲載中です。

Instagram



SHIZU.HOUSE



山口歯科 コラム

歯科衛生士 金原 幼果

「歯ぐきの出血は病原菌の侵入口です!」

歯周病は歯ぐきの粘膜組織に感染が生じる疾患です。

歯ぐきの付け根に歯垢がついた状態が3日続くと出血が起こります。

角質がない歯ぐきの粘膜は毛細血管が張り巡っています。薄い上皮にしか覆われていない粘膜です。出血が起こりやすく、出血から血管内に病原菌が侵入します。脳梗塞、心筋梗塞、

早産、認知症などの発症に影響を与えます。また、生活習慣病の糖尿病、腎臓機能低下症、腎疾患は血管がもろくなることにより出血が起こりやすく歯周病に発症につながります。

清潔なお口の環境作りは、口腔細菌の管理です。毎日のセルフケア・定期的な歯科医院でのケアで細菌の増殖を抑制します。

歯ブラシやフロス、歯間ブラシが接触しても出血のない歯ぐきは健康な状態の証です。

また、歯ぐきの改善が見られないときには腎疾患や糖尿病が疑われます。規則正しい食生活、規則正しい生活習慣の見直しから予防と疾患改善につながります。

詳しくは歯科医師・歯科衛生士にお気軽にご相談ください。