



しあわせを咲かせて生きる。

2014年3月

vol. **70**

広報SATSUKIKAI

さつきかい



特別養護老人ホーム・デイサービスセンター
ヘルパーステーション・居宅介護支援事業

鷹栖さつき苑

〒071-1201 鷹栖町南1条3丁目2番7号 TEL (0166) 87-3321

多機能型グループホーム
小規模多機能ホーム

鷹栖なごみの家

〒071-1201 鷹栖町南1条1丁目1番20号 TEL (0166) 59-3321

地域密着型特別養護老人ホーム
小規模多機能ホーム

ぬくもりの家えん

〒071-1249 鷹栖町9線4号5番地 TEL (0166) 87-5824



さつき会

検索

URL: <http://www.satsuki-kai.jp>



さつき会ブログ

検索

ブログ: http://blog.livedoor.jp/satsuki_kai/

発行責任者 波潟 幸敏

第 25 回 鷹栖さつき苑 新年会

迫力満点！大雪風神会様の華麗な演舞、
場内を練り歩く獅子舞、
趣向を凝らした職員余興、
心温まるスライドショー…
ご入居者・ご家族の温かいご支援のもと、
楽しくそして笑顔の溢れた
新年のお祝いをすることができました。





一月十二日、新しい年が明けて初めての全体行事である新年会が催されました。当日の天候はあいにくの雪模様となってしまいました。当日の参加いただき、盛大に行われました。オーピングを飾るのは大雪風神会の皆さんによるよさこい演舞。熱気あふれるステージに目が釘付けになり、たくさんの温かい拍手で会場が大いに賑わいました。新年会に相応しく獅子舞も登場。獅子に頭をかじられると、その年は無病息災で過ごすことができると言われています。獅子舞に厄災を取り除いてもらい、今年も元気に過ごすことができるということです。

新年会の最後は恒例のスライド上映が行われました。一年間の思い出を皆様と共に眺めながら、「こんなことやあんなことがあったなあ」と感慨深い時間を過ごすことができました。今年もたくさんの笑顔に出会えるよう、職員一同努力を重ねていく所存です。

短い時間ではありましたが、新しい年を笑顔でお祝いする事ができました。ご参加いただいたご入居者・ご家族の皆様、ボランティアの皆様、本当にありがとうございました。今年が皆様にとってより良い一年となりますよう、お祈り申し上げます。

実行委員長 佐藤晴美

特集

インフルエンザに負けないために…

インフルエンザ対策

冬のはじめから春先にかけて流行するインフルエンザ。流行性感冒とも呼ばれ、今冬も連日テレビで取り上げられほど、猛威をふるっています。

インフルエンザに罹ると辛い症状が待っていますので、日頃から予防を心掛けましょう。



インフルエンザが冬に流行するのはなぜ？…

日本では、季節性のインフルエンザは12月～3月に流行しますが、これにはいくつか理由があります。

- ①インフルエンザウィルスは低温・低湿を好む。
- ②冬の乾燥した冷気によって、喉や鼻の粘膜が弱る。
- ③冬は室内で過ごすことが多い。などが挙げられます。

また、年末年始の人の移動などで、ウィルスが全国的に広がるとも言われています。

インフルエンザと風邪の違い…

インフルエンザは、風邪の症状と混同されがちですが、症状の重さや経過は全く異なります。

風邪の場合、まず喉や鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは突然の高熱と強い全身症状が見られます。気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。

また、一旦流行が始まると、短期間で大流行を引き起こすという点でも風邪とは異なります。

インフルエンザかな？と思ったら…

インフルエンザが流行している時期には、インフルエンザと風邪の区別がつきにくいことが多くあります。また、高熱などの典型的な症状が現れない場合もあります。

インフルエンザを疑ったら、自己判断せず、まずは医療機関を受診しましょう。

インフルエンザの感染力は非常に強く、何もせず放っておくと、周囲に感染が広がる危険があります。

早めに治療することは、自分の身体を守るだけでなく、他の人にインフルエンザをうつさないという意味でも、とても大切なことです。

症状がつかなくても、自己判断で薬を飲むのは危険です。必ず医師に相談しましょう。

注意!



インフルエンザとは…

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染することでおこる感染症をいいます。

日本では、例年12月～3月に発症し、主なものとして「香港A型」「ソ連A型」「B型インフルエンザ」に分類されます。

高齢者や免疫力の低下している方は肺炎を伴うなど重症に至ることがあり、一旦流行が始まると、短期間で多くの方へ感染が広がります。

潜伏期間は1～2日が一般的で、その後症状が現れます。

●インフルエンザの主な特徴

【初期症状】

- ①悪寒 ②頭痛など

【主な症状】

- ①38℃以上の急な発熱や悪寒
- ②頭痛 ③関節痛 ④筋肉痛 ⑤喉の痛み
- ⑥鼻水、咳 など

【感染経路】

- ①飛沫感染

感染者の咳やくしゃみによりウイルスが放出され、それを吸い込むことで感染

- ②接触感染

ウイルスに汚染されたものを触った手から口や鼻の粘膜に感染



注意!

高齢者や小児、呼吸器・心臓などに慢性疾患を持つ人は重症化しやすく、最悪の場合は死に至ることもありますので、十分注意しましょう。

心掛けよう『咳エチケット』

インフルエンザウイルスは、咳やくしゃみのしぶきや鼻汁の中に大量に含まれており、マスクをせずに咳・くしゃみをする、しぶきと共にウイルスが2～3m飛ぶと言われています。

他の人にうつさないためにも、咳エチケットを守りましょう。



咳エチケットの基本

- 咳やくしゃみなどの症状がある時は、必ずマスクを着用しましょう。
- マスクを着けていない時に咳やくしゃみをする場合は、ティッシュ等で口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそむけましょう。
- 使用したティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳やくしゃみをした後は、すぐに石けんで手を洗いましょう。



予防接種を受けましょう

インフルエンザの一番の予防法は、流行前にワクチン接種をすることです。

ワクチン接種は、発病予防だけでなく、重症化の防止にも有効であることが確認されています。

インフルエンザ流行時の2か月前、つまり11月下旬迄に接種するのが一般的に望ましいといわれています。効果については接種の10日後～1か月後がピークで、その後は徐々に効果が薄まります。



今一度インフルエンザについての理解を深め、正しい知識や予防法を身につけましょう！

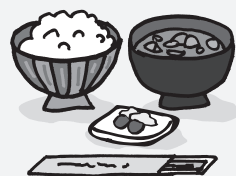
日常生活でできる予防方法

日常生活においては、ウイルスに感染する機会を減らすこと、ウイルスに負けないように環境や体調を整えることが大切です。

インフルエンザ予防のポイント

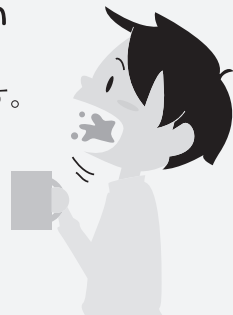
●栄養と休養を十分にとる

睡眠不足だったり体力が落ちている時は、インフルエンザにかかりやすくなります。日頃からバランスの良い食事を心掛け、十分に休養をとり、体力や免疫力を高めておきましょう。



●外出後は手洗い・うがい

手洗いは接触による感染を、うがいは喉の乾燥を防ぎます。



●適度な温度・湿度を保つ

乾燥した空気は、喉に負担をかけるもとです。暖房をつける時はまめに換気したり、加湿器を使ったりして、適度な湿度を心がけましょ



う。インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、加湿器などの利用は有効な予防方法です。

ちなみに室温は20～25度が、湿度は50～60%が理想といわれています。

●人ごみを避ける

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみによって感染します。インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。特に、高齢者や慢性疾患を持っている人、疲れていたり睡眠不足の人は注意しましょう。

●マスクを着用する

マスクを着用し、ウイルスの侵入を防ぎましょう。喉の乾燥を防止する効果もあります。



鬼は外、福はうち！



↑鬼に向かって「鬼は外！福は内！」

「鬼は外、福は内」福を呼ぶ為のご入居者の声が、2月3日えん内に響き渡りました。

日本の伝統文化であり、本来は季節毎に4回行う節分ですが、現在は旧正月にあたる立春に行われています。紙の杓は“神の杓”と言われ、ますます縁起が良いとされており、えんでも手作りの紙杓に豆を入れ、心の邪気を払うように胸元から豆をまいていただきました。…と言うのは始まりだけで、スタッフ扮する赤鬼・青鬼が動き回ると、豆まきが豆ぶつけに変わり鬼も汗だくで逃げていました。

他にも、和紙と折り紙で魔除けの小物を作り、展示させていただきました。また、うぐいす豆・甘納豆・甘酒を召し上がり楽しく過ごしました。

今年は小規模・特養の合同で行い、盛大な豆まきとなりました。十二支の丑と虎の間に潜むと言われていた鬼もさぞかし遠くへ逃げて行ったことでしょう。

ご入居者の皆様、ご利用者の皆様、ご協力ありがとうございました。



↑可愛い鬼が印象的。和紙と折り紙で作りました！

さつき通信

多機能型グループホーム鷹栖なごみの家

一年の厄除けを願い…



↑鬼に向かって「鬼は外！福は内！」

2月3日の節分に、なごみの家では恒例の豆まきを行いました。

あまりに本物そっくりな鬼にとっても驚いた方もいらっしゃいましたが、皆様「鬼は外！福は内！」と鬼目掛けて奮起して豆まきをして下さいました。

豆まきの後は一年の厄除けを願いながら、落花生、甘納豆や甘酒をおいしくいただきました。

これからも皆様が元気に楽しく過ごせますように！！



ボランティア・寄付金・寄贈品(12/1～1/31)

みなさまありがとうございました

一鷹栖さつき苑ー フレッシュ親睦会

藤井 照英 様
山越 絹枝 様
安藤 郁子 様
本間 ミエ 様
神田 ツヨ 様

小谷 好子 様
高美 貞子 様
若栗 静子 様

十五期会

富樫 清子 様
石神 友子 様
竹田 栄子 様
片山 明美 様
斉藤 史枝 様
吉田 清江 様
加藤 佳子 様
菅原 美登利 様
近藤 路子 様

寄贈品

小林 松雄 様
(オムツ1袋)
匿名希望
(タオル1袋)
谷 ユキ子 様
(オムツ1袋)

寄付金

木村 亮子 様

一鷹栖なごみの家ー

寄贈品

宮崎 のぶ子 様
(洗剤)

ひまわり会

古内 ユリ子 様
堀江 八枝子 様
中野 真人 様
古内 ユリ子 様
大武 良子 様
西野 アサ子 様

七福老人会

角谷 浩子 様
出口 ハル子 様
桶川 和子 様

個人ボランティア

熊本 舜一

セラピードッグ

中村 稔 様
中村 さよ子 様
福井 厚子 様
三好 暢光 様
三好 松子 様
麻里男
斗莉男
滯男
風花
茶太郎
ココ

かあさんの本だな

佐藤 孝子 様
長谷川 慶子 様
本谷 保子 様
井下 洋 様

アロマ

佐藤 博子 様

8区老人会

小谷 章 様
鮫沢 護 様
川合 百合子 様

銀星老人会

松島 サダ子 様
越湖 恵美子 様
今出 悦子 様
吉田 由美子 様
吉田 玉子 様

鷹栖町老人会

カラオケクラブ

石神 友子 様
舟根 政市 様
細田 良子 様
棟方 フミ子 様
高橋 梅子 様
関 昭二 様
西野 重男 様
柴田 豊子 様
伊藤 ユミ 様
中井 哲 様
晴披 セツ子 様
田中 恵美子 様
大沼 悦子 様
伊東 政策 様
滝野 ツネ子 様
外川 淳一 様
藤原 絹子 様
谷 垠 様
大橋 ふじ子 様
西永 秀雄 様
蓮田 芳子 様
下出 隆一 様
岩野 トミ 様

一ぬくもりの家えんー

寄贈品

岩井 真知子 様
(タオル類)

シート交換

出口 登紀子 様
唐太 恭子 様
山原 貴美子 様
中田 恵子 様
佐々木 美佐子 様
佐々木 末治 様
山崎 秀子 様
磯部 レツ子 様
田尻 典子 様

洗面台掃除

畑山 禮子 様
吉田 京子 様
出口 登紀子 様

車椅子清掃

西中 裕一 様

音楽・紙芝居

中家 一子 様

除雪ボランティア

澤口 隆 様
木全 哲夫 様
藤井 照英 様
鈴木 昇 様

お誕生日 (3/1～4/30)

さつき苑

比嘉 きく 様 3月01日／定村 岩雄 様 3月09日
岡野 俊春 様 3月10日／原 恭子 様 3月14日
濱村 モロ 様 3月17日／田中みよ子 様 3月20日
栗林 初枝 様 3月25日／能島 ウタ 様 3月28日
朝倉 キヨ 様 3月30日／荒矢ヤエ子 様 3月31日
篠崎 久子 様 4月19日

鷹栖なごみの家

遠藤カネ子 様 3月21日／西塚 雪子 様 3月21日
山村スエ子 様 3月23日／前田 操 様 3月25日
井盛トキイ 様 3月29日／佐藤 和子 様 4月12日

ぬくもりの家えん

前山 春江 様 3月20日／熊本 スミ 様 3月14日
中村 みよ 様 3月06日

新入居者の紹介 (12/1～1/31)



さつき苑

藤原千枝子 様

明るく元気に過ごしていきたいと思います。
のでよろしくお願いします。



鷹栖なごみの家

西塚 雪子 様

明るく楽しくやっていきたいと思います。
どうぞよろしくお願いします。

新任職員紹介 (10/2～12/1)

鷹栖町デイサービスセンターはびねす／介護職員

小林 潤美／平成25年11月1日採用



初めまして。11月よりデイサービスで働かせていただいております小林潤美です。
至らない点ばかりですが、何事も一生懸命頑張りますので宜しくお願い致します。

鷹栖町デイサービスセンターはびねす／介護職員

臼井 郊美／平成25年11月5日採用



去年の11月よりデイサービスで働かせていただいております臼井です。初めてのお仕事でまだまだ不慣れな所がありますが、笑顔と親切と心配りをモットーに一生懸命頑張りますので宜しくお願い致します。

地域密着特別養護老人ホームぬくもりの家えん／介護職員

島山 孝子／平成25年11月1日採用



介護の仕事は初めてではありませんが、たくさん勉強させていただく機会も多くとても安心できます。これからもご入居者をはじめ職員の皆様に教えていただくことが多いと思いますが、宜しくお願い致します。

編集後記

かれこれ広報委員となり、2年になろうとしています。最初は日々カメラ撮影と慣れない原稿書きに奮闘する毎日でした。しかし今では「広報の素材になることはないかー」と無意識に考えたり、いい写真が撮れると「これは次の広報誌に載せよう」とか、楽しく取り組んでいる自分がいます(笑) これからも広報委員として、皆様が見て読んで楽しめる面白い広報誌を作成していこうと思います。毎号楽しみにしていただければ幸いです。

広報委員 大庭 貴志

※ご利用者様の顔写真の掲載につきましては、ご本人・ご家族の了承を得ています。

特集 ◆ スタッフ・インタビュー



数々の出逢いが自分を成長に導いてくれました。

特別養護老人ホーム 鷹栖さつき苑 ユニットリーダー 谷口 尚弘

Q この仕事をめざした理由はなんですか？

学生のころは身体障害者の授産施設に就職を希望していましたが、ある老人ホームに実習に行った時、そこに入居していたご入居者が私に「この職員は私のことを何でも知っていて安心して何でも任せられるんです」と話されていて、自分もこんなケアワーカーになりたいと思いきつき苑に就職しました。

Q 仕事をしていてうれしかったことはなんですか？

日々、ご入居者が笑顔で生活していただけていることが何より嬉しいことです。また、パートで働いていたスタッフが、ここでの仕事が楽しくてもう少し働きたいので常勤職員になりたいと言ってくれたことが嬉しかったです。

Q 21年間で振り返っていかがでしたか？

沢山の出逢いと別れがあり、嬉しいことも辛いことも沢山ありました。今まで出逢ったご入居者、ご家族、地域の方々、先輩、上司、同僚、数々の出

逢いが自分を成長させてくれたと思います。

私がさつき苑に就職した頃に比べると、現在は福祉の制度や介護の知識、技術、道具も大きく変化し、ご入居者の生活も様変わりした様に感じます。これからもご入居者をもっと安心して生活できるように勉強していきたいと思っています。

Q リーダーとして心がけていることはなんですか？

スタッフが明るく活き活きと働ける雰囲気を作るために、いつも笑顔で楽しそうに仕事をする心を心がけています。時には苦手？なダジャレを言ったり…

スタッフが頑張ったことに対しては感謝し、言葉にすることを忘れないようにしていきたいです。



谷口 尚弘（やぐち・なおひろ）

旭川市生まれ。札幌医療福祉専門学校卒業。平成4年4月入職。現在は特別養護老人ホーム鷹栖さつき苑ユニットリーダーとして勤務。保有資格：介護福祉士・介護支援専門員。趣味は魚釣り、パークゴルフ、ソフトボール、ドライブ、スポーツ観戦。