



心と心でおつきあい  
**ますみ荘だより**  
 masumisou news 2020




## Contents

トピックス ..... P2  
 給食室一口メモ ..... P3  
 居宅介護支援情報 ..... P3  
 フォトライブラリー ..... P4～5  
 秋の家族会行事 ..... P6  
 祝 倉敷中央高等学校 ..... P6  
 ゆく年くる年 ..... P7  
 職員親睦会 ..... P7  
 インフォメーション ..... P8

vol.  
**110**

令和2年1月  
 (年3回発行)

## 新春のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

今年は令和になって初めて迎えるお正月です。例年以上に晴れ晴れとした気分で新年を迎えられた方も多かったのではないのでしょうか。

今年の干支は子（ねずみ）です。「ねずみ算」と言われるように、どんどん子供を産んで数を増やしていくねずみは「子孫繁栄」の象徴でもあります。また、十二支のスタートに位置する子年は新しい運気のサイクルの始まりともいわれます。東京オリンピック・パラリンピックが開催される2020年を機に未来への大いなる可能性を期待したいところです。

さて、我が国の少子高齢化の深化とともに、介護人材の慢性的な不足が深刻さを増しており、多くの介護施設が解決策を模索しています。ますみ荘においても、さまざまな取り組みを実施する一つに外国人就労を模索し、ネパール人留学生を非常勤介護員として採用する契機となりました。言葉も文化も異なる外国人との協働作業にあたって「阿吽の呼吸」は通用せず、一つ一つの丁寧なコミュニケーションがとても大切です。ネパール人の国民性もあり、ますみ荘における外国人就労の幕開けは順調な滑り出しであったと思います。介護人材確保には、外国人就労の採用のほかにも、退職後シルバー人材の活用、AI・ITの積極導入や現役職員の離職防止など、さまざまな努力が求められます。令和2年のますみ荘は、ワンチームで働きやすい職場と質の高い介護を目指し、より地域に貢献できるように職員一同頑張ってまいります。本年もよろしく願い申し上げます。



社会福祉法人  
ますみ会 理事長

小出 尚志

医療法人誠和会 理事長  
倉敷記念病院 院長



### 『免疫力アップで風邪予防!!』

風邪をひきやすいこの季節。免疫力を高めて風邪やインフルエンザに負けない身体をつくっていきたいものです。では、免疫力を高めるにはどうすればよいのでしょうか？

免疫力を高めるには、

#### ① 腸内環境を整える

腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えることで、免疫細胞は活性化します。善玉菌の代表格は乳酸菌。乳酸菌を多く含む食品はヨーグルトなどの乳製品のほかに、日本古来の植物由来の乳酸菌で発酵させた数々の発酵食品があります。納豆や味噌、ぬか漬、キムチなどはよく知られた発酵食品です。乳酸菌を積極的に摂って、善玉菌を増やしましょう。

#### ② 体温を上げる

免疫力が正常に保たれる体温は36.5℃といわれています。一日30分のウォーキングなどの適度な運動と質の良い睡眠、バランスの良い食事を心がけ、ゆっくりと入浴して身体を芯から温める。これらを毎日少しずつ続けることで体温は上がります。免疫力を高めて元気な身体をつくり、寒い冬を乗り切りましょう!!

ますみ荘介護サポートセンター

### 居宅介護支援情報

## 『冬の寒さが高齢者の身体に与える影響 ～かくれ脱水・感染症予防～』

脱水は夏の暑い時のことと思いがちですが、冬でも脱水は起こります。夏に比べると、冬は湿度が低くなり、エアコンやこたつなどの暖房器具を使うと室内が乾燥して湿度は更に下がります。気づかないまま身体内の水分が蒸発することで脱水が起こります。自覚症状のない初期の段階を「かくれ脱水」といい、倦怠感、めまい、頭痛、食欲不振などの症状が現れます。高齢者は体内の水分量が少ないため、普段より多く汗をかかなくても脱水の原因となります。また、高齢者はのどの渇きを感じにくく、食欲不振から食事量も減少し水分量が少なくなりがちです。

予防法として、室内の暖房を上げすぎず、のどが渇かなくても水分をこまめにとりましょう。のどの乾燥は菌の感染にも関係しており、風邪やインフルエンザの原因にもなりますので注意が必要です。水分摂取以外に、うがい、マスクの着用、加湿器で対策してみましょう。室内の乾燥は濡れタオルを干したり、観葉植物を置くことも効果があります。



### Masumisou TOPICS

## ますみ荘トピックス

### お神輿奉納!



秋の家族会行事「The 祭り」に、お神輿が奉納されました!

制作・奉納したのは長舗前施設長です。施設長退任後も私たちの要望に応え、様々な物を制作して下さっています。その中でも今回のお神輿は神聖な物でもあり、心を込めて制作して下さいました。その職人技、クオリティーに驚きです!

お神輿と担ぎ手の威勢により、ご利用者の皆様もお祭り気分を存分に味わうことが出来ました!





敬老の日祝賀会



敬老の日演芸会 (扇蝶会)

彼岸会供養



中島保育園訪問



倉敷中央高校 ウェルフェアデイ

リハビリ・カラオケ大会



運動会週間



創立記念演芸会 (伊つき座)



ハロウィン

倉敷中央高校 家庭クラブボランティア



もちつき大会



クリスマス行事

# 秋の家族会行事

今年のテーマは、『The 祭り』  
紅葉も見頃を迎える頃、ますみ荘内も見事な秋色に染まる中で、ご家族やボランティアの方々と一緒に、賑やかにお祭りを開催。  
メイン会場となる2階食堂には、秋の飾りや花のアレンジメントを準備し、散歩でも楽しんで頂きました。喫茶コーナーでは甘酒やジュースを召し上がってもらいながら、お祭りのDVD鑑賞。リハビリでは手指訓練も兼ねて、スタッフ手作りの芋掘りや栗拾い体験にも取り組まれました。  
これからも季節感を取り入れながら、参加された皆様が笑顔になれる行事を大切にしていきます。



# くゆる年

～ますみ荘の令和元年を振り返って～

令和元年という新しい年を迎え、ますみ荘ではユニフォーム変更、業務の見直し、排泄ケアの見直しなど、まさに「元年」にふさわしい1年となりました。

この「元年」が、物事の出発点になる年であるならば、令和2年は新しいことにチャレンジをする挑戦の年にあたるのではないかと思います。これからも介護の基本を維持しつつ、新たな目標の実現に向けて、職員一丸となって取り組んでいきます。



# 祝 倉敷中央高等学校

倉敷中央高等学校福祉科の生徒さん2名の作文が、全国福祉高等学校長会生徒体験発表全国大会で最優秀賞と優良賞に輝きました！その中の1名はますみ荘で実習された経緯もあり、情報誌等のインタビューにて、ますみ荘での実習中のエピソード、利用者さんから教わったことなどが披露されています。利用者さんのご家族にもお伝えし、大変喜ばれていました。同じ地域であり、普段から交流させて頂いている学校ということで、私たちが自分たちのことのように嬉しく思っています。  
又、同じく倉敷中央高等学校福祉科の代表者3名が出場した、全国高校生介護技術コンテストでは、全国2位に輝きました！岡山県予選、中国地区予選を勝ち抜き、全国大会での結果です！  
様々に活躍する、地域の若い福祉の卵の皆さんの活躍を、私たちは応援しています！！



# 職員親睦会



今年の親睦会は、夏に食事会を、年末には忘年会を兼ねた反省会を開催。  
各部署の親睦委員が中心となり、食事会では、ちょっぴり敷居が高そうな店をチョイス。日頃の業務を忘れて、豪華なディナーに舌つづみ。反省会では、豪華景品目指して、抽選会やゲーム大会で盛り上がりました。  
令和2年目も、リフレッシュと職員の親睦で『ONE TEAM』に磨きをかけ、より良いケアを追及して参ります！！



## 実習・体験受入状況

令和元年9月～12月

順正高等看護福祉専門学校  
岡山医療福祉専門学校  
くらしき作陽大学  
倉敷中央高等学校  
真備陵南高等学校  
倉敷市立西中学校チャレンジワーク



## ボランティアさん、お世話になります!!

令和元年9月～12月

- ・中島保育園
  - ・中島小学校福祉委員会
  - ・倉敷中央高等学校
  - ・水島工業高等学校
  - ・大高学区愛育委員会・aiの会
  - ・西阿知学区民生委員会
  - ・PL倉敷 婦人会
  - ・すみれ会包布交換グループ
  - ・すみれ会散髪グループ
  - ・包布交換ボランティア
  - ・伊つき座
  - ・扇蝶会
  - ・マリア会
  - ・よつばの会
  - ・倉敷警察署若鮎会
  - ・極楽寺
  - ・ミュージックセラピーの会
  - ・歌声ボランティア
  - ・喫茶ボランティア
  - ・交流ボランティア
  - ・洗濯ボランティア
- (順不同 敬称略)

多くのご協力、本当にありがとうございます!

## INFORMATION

### 篤志御礼

- 9月 岡山県西部ヤクルト販売(株)様  
11月 植田 伯代様  
12月 個人1件  
名越 絹恵様  
倉敷翠松高等学校様

(個人情報保護規程により同意を得た方のみ氏名を掲載させていただきます)

### 表彰

- 全国老人福祉施設協議会会長表彰  
小森 弥彦(施設長)
- 岡山県保健福祉部長表彰  
原 純子(介護室長)
- 倉敷市社会福祉協議会会長表彰  
谷口 希(介護チーフ)

### ますみ会永年勤続表彰

- 20年勤続  
小森 弥彦(施設長)
- 10年勤続  
北村 一成(介護副主任) 高槻 舞(介護士)  
藤原 三鈴(介護士) 伊織 薫(介護士)  
吉澤 美香(看護主任) 伊田 幸代(生活相談員)  
小出 真大(事務員)

### ますみ荘ホームページのご案内

お知らせや行事など新鮮な情報を随時更新しています。ぜひご覧ください。

<http://masumiso.sakura.ne.jp>

ますみ荘

検索

### これからの行事

2月

節分  
バレンタインデー

3月

雛祭り  
春を呼ぶ演芸会  
大相撲3月場所星取り予想大会  
利用者の声を聞く会  
彼岸会供養

4月

お花見週間  
家族会役員会  
令和2年度家族会総会・演芸会

5月

大相撲5月場所星取り予想大会

1階ロビーに行事案内を随時掲示していますのでご覧ください。

### お願い

食中毒や風邪・インフルエンザ等の感染症に注意しています。ご来荘の際は、手洗い・うがい・手指消毒・マスク着用のご協力をお願い致します。食べ物等のお持ち込みは必ず職員にお申し出下さい。

■ 第110号 ■

### 社会福祉法人 ますみ会発行

〒710-0803 岡山県倉敷市中島837-5  
TEL (086) 465-6565  
FAX (086) 465-8826  
E-mail: masumiso@mx3.kct.ne.jp  
<http://masumiso.sakura.ne.jp>

特別養護老人ホーム ますみ荘  
・施設入所 ・短期入所

ますみ荘介護サポートセンター  
・居宅介護支援

印刷 ササベ印刷株式会社