



心と心でおつきあい

# ますみ荘だより

masumisou news 2023



## 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 |
| 家族会行事 ～秋散歩♪～                | P6   |
| 109歳のお祝い会                   | P6   |
| ゆく年くる年                      | P6   |
| 住民活動紹介                      | P7   |
| キモチツナガル masumi ハートフルフェスティバル | P7   |
| インフォメーション                   | P8   |

vol.  
119

令和5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。

今年はずみ会創立50周年の節目の年です。特別養護老人ホーム（特養）は昭和38年に公布の老人福祉法に規定される福祉施設です。法人認可は昭和48年1月、ずみ荘の運営開始は11月でした。特養の創成期に産声を上げ、故・赤木和彦 初代理事長を始めとする偉大な先人たちのリーダーシップのもと、パイオニアとして施設介護のあるべき姿を探求し続けてきました。

50年の時が流れて超高齢時代となり、入所者の皆さんの姿も大きく変わりました。かつては盆踊りで若い職員と一緒に踊る姿から、車いすから眺める姿に変化し、そのような光景が象徴的です。入所者の皆さんは重度化しています。人生というトラックの第4コーナーを回りつつある、或いは既に回ってラストランに入ってお迎えが来るのを待つ方が増えています。私たちは、半世紀の歴史の上に立ち超高齢時代の特養のあるべき姿を描き直さなければなりません。人は生まれて成長し、衰えて死んでいく。これは自然の摂理です。人として尊厳ある終末期とは如何なるものか？更に命を長らえる為に頑張れと励まし続けることは如何なるものか？今までよく頑張ったよねと、走り続けてきたあなたの人生を尊敬の念をもって褒めることが大切ではなからうか？終わり良ければ総て良し、私の人生は良かったと思っただけのようなずみ荘の時間であってほしい。そんな施設を目指し、次の100年に向けて新たな一歩を踏み出したいと願う年頭です。

さて、今年の干支は卯です。ウサギは長い大きな耳と広い視野の目を持って情報収集と判断能力に優れ、危険察知すれば脱兎の如くと称される俊敏さと天下一品の跳躍力を持ち、卯年は飛躍の年ともいわれます。2023年が、ずみ会の飛躍の年となることを祈念します。そしてまた、私たちの生活も今までの数年間のコロナの軛から解かれて大きく「向上」する年になることを願って新年のご挨拶といたします。



社会福祉法人  
ずみ会 理事長

小出 尚志

Masumisou  
TOPICS

## ずみ荘トピックス

### 『ずみ荘互近助パントリー 開催』

感染対策を万全の上、互近助パントリーの本開催を10月29日に実施しました。

今回は地域の社会福祉法人である中島福祉会（中島保育園）さんと、あけぼの福祉会（ワークス未来ゆうゆう・まびの道）さんとの共同開催です。まびの道さんによる焼き鳥のいい匂いが漂うなか、お年寄りから小さなお子様まで幅広い多くの方にお越しいただきました。

パントリーや（株）明治さんによる骨密度測定の他、まびの道さんによる新鮮な野菜・苗の販売、社会福祉法人めやす箱さんによる手作りクッキーや雑貨販売も大盛況でした！

飛び入りでお手伝いをしてくださるスーパーボランティアの方も出現！！また、今回は川崎医療福祉大学臨床栄養学科の学生さん達も参加してくださいました。何より、地域活動に関わる「思い」を知ることが出来、素敵な出会いと刺激をいただきました。

食料品や日用品をご提供くださいました多くの皆様に心より感謝を申し上げます。

今回「モノ」を紹介しての繋がりとなりましたが、アフターコロナには、人と人の繋がりをより感じられる地域の「パントリー」を目指したいと思っております。今後は年2回（春・秋）継続開催とし、次回は5月開催を予定しています。詳細が決まりましたら、ホームページやInstagram等で発信いたしますので、引き続きご支援とご協力をよろしくお願いいたします。



## 『免疫力を高める』

新型コロナウイルスの感染者がなかなか減らない状況が続いています。早くマスクなしで思いっきり笑いたいですね。感染予防のためにも、日頃より免疫力を高めておきたいものです。今回は免疫力を高めるための生活習慣を紹介します。

免疫力を高めるためには、

### ① 適度な運動と休養

一日10分程度の少し汗をかく運動と、しっかりと睡眠をとりましょう

### ② ポジティブな思考、よく笑う

精神的ストレスも免疫力を落とす大きな要因です。何事にも前向きに、笑顔で

### ③ 体を温める

温かいものを食べたり飲んだり、ゆっくりお風呂に浸かって体を温めましょう

### ④ 栄養バランスのよい食事

良質のたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など）、ビタミン、ミネラル（野菜、果物、海藻、貝類、ナッツなど）をしっかり摂りましょう。

何かをたくさん食べればよいのではなく、いろいろな食材をバランスよく摂取することが大切です。腸には多くの免疫機能が存在しますが、バランスのよい食事は腸を活性化させて腸内環境を整え、免疫力をアップします。



ずみ荘介護サポートセンター



## 『確定申告での医療費控除について』

医療費控除は1年間（1月1日～12月31日）に一定以上の医療費を支払った場合、超えた分を所得から控除出来る制度で、確定申告を行えば税金の還付を受けられます。病院への通院、入院だけでなく、介護保険が適用されるサービス費用も医療費控除の対象となることがあります。

「おむつ代」も申請すれば医療費控除の対象となりますが、傷病によりおむつ6ヶ月以上寝たきりで医師の治療を受け、おむつを使う必要があると認められた場合となっており、医師が記載する「おむつ使用証明書」が必要になります。

対象は、家族全員で1年間に支払った医療費の合計が10万円（所得が200万円未満の場合、所得の5%）を超えた分となります。配偶者や子供、その他生計を一緒にする家族（両親・祖父母）、住居が一緒でなくても、生活費の大部分を負担している場合は、同じ生計で暮らしていることになり、全員の医療費を合算出来ます。

手続きについて、提出期間や受付場所等、詳しくは最寄りの税務署にご相談・お問い合わせください。



敬老行事



ハロウィン



彼岸会供養



秋散歩



運動会週間



クリスマス行事



## 家族会行事 ～秋散歩♪～

毎年、秋の行事は「家族会行事」として、毎回異なる内容を企画し実施しています。今年は「秋散歩♪」と題し、各フロアやサニールームに施した秋の飾りを見ながら屋上庭園の散歩を楽しみました。

家族会からは素敵なフラワーアレンジメントをいただき、季節の風景と秋の風物詩、澄んだ空気にて秋を存分に感じました！！



## 《 109 歳のお祝い会 》

ますみ荘最高齢の 三宅勝子様 が、12月10日に満109歳のお誕生日を迎えられ、倉敷市約48万人の最高齢者となりました！ささやかながら、職員とご利用者の皆さんと一緒に祝い会をさせていただきました。109歳という年齢を感じさせないくらいお元気で、大きな声で歌も披露してくださいました！

いつも感謝の言葉を欠かさない、笑顔の素敵な三宅勝子様。どうぞこれからもお元気でお過ごしください。



三宅 勝子様  
大正2年12月10日生



## 住民活動のご紹介！

ますみ荘が位置する倉敷市中島地区は、住民活動が活発な地域です。制度の狭間の問題を解決する為に、地域住民の皆さんがお互いに支え合う仕組みを日頃から熱心に検討されており、その検討会に当施設も参加しています。

その中の取り組みをご紹介します。

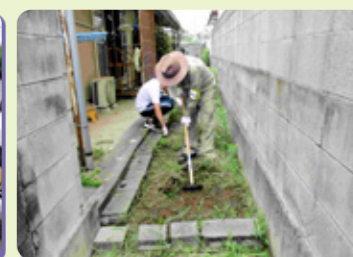
### 「外出支援 中島ボランティアりんりん」

買い物や通院など移動困難な高齢者の方への送迎サービスです。運転手は地域の元気な高齢者の皆さんがボランティアとして担っています。



### 「お助け隊」

高齢者の“ちょっとした困りごと”を地域住民がサポートする取り組みです。地域の元気な高齢者などで結成される「お助け隊」の隊員が、ゴミ出しや草取り、荷物運びなどをお手伝いします。



### 「つながりファーム中島」

野菜作りを通じ、世代を超えた地域の交流の場です。無料で畑を始めることができます。



私たちは、地域の福祉法人・福祉施設として可能な限り協力して参ります！



令和4年もコロナウイルスの脅威や混沌とした社会情勢等によって、明るい兆しの見えにくいご時世ではありましたが、ますみ荘のご利用者やスタッフは、ご家族、ボランティア、地域の方々等から温かい言葉や激励をたくさん頂き、支えられながら、無事に1年を過ごすことができました。

少しでも穏やかな日常が戻ることを切に願いつつ、来年も私たちは明るい話題に目を向け、堂々と希望を持って歩んでいきたいと思えます。



## キモチツナガル masumi ハートフルフェスティバル

続くコロナ禍の影響で、今年も職員反省会（忘年会）は止む無く中止という形となりました。そこで、忘年会に代わるイベントとして、昨年実施した「ARIGATOU project」が好評だったこともあり、今年度は感謝のキモチで心を温めようという意味合いを込めて、「masumi ハートフルフェスティバル」と題して実施しました。

職員から職員へ、感謝の言葉を今年度はSNS ツールで募集し、全職員から集まったキモチを掲示しました。普段一緒に働いているからこそ、なかなか言えない感謝のキモチを伝える良い機会となりました。また施設から職員へ、1年の感謝のキモチとして、全職員対象としたくじ引きイベントを実施。こちらも多くの職員に喜んでもらいました。職員の絆は今まで以上にしっかりと繋がっています。

心温まるひと時を感じるイベントとなりました。



## 実習・体験受入

令和4年9月～12月

川崎医療福祉大学  
ノートルダム清心女子大学  
順正高等看護福祉専門学校  
岡山医療福祉専門学校  
岡山ビジネスカレッジ  
倉敷中央高等学校

## 出張講師

令和4年9月～12月

倉敷市立南中学校  
倉敷市立第一中学校  
倉敷市立福田中学校



## ボランティアさん、お世話になります!!

令和4年9月～12月

- すみれ会 散髪グループ
- 洗濯ボランティア (順不同 敬称略)

※新型コロナウイルス感染予防対策により、必要最低限の受け入れとさせていただきます。ボランティアの皆様には不自由な状態の中でご協力をいただき、本当にありがとうございます。

## INFORMATION

### これからの行事

2月

節分

バレンタインデー

聴くゾウ月間

3月

ひなまつり

春を呼ぶ演芸会

大相撲3月場所星取り予想

彼岸会供養

4月

お花見週間

家族会役員会

令和5年度家族会総会・演芸会

5月

大相撲5月場所星取り予想

感染状況により中止や縮小になる場合があります

### 篤志御礼

10月 個人2件

12月 個人1件

### 表彰

- 岡山県知事 社会福祉功労表彰  
見村 孝子(介護主任)
- 岡山県社会福祉協議会 会長表彰  
秋次 紀子(介護フロアリーダー)
- 倉敷市 市長表彰  
阿部 恵(生活相談室長)
- 倉敷市社会福祉協議会 会長表彰  
佐川 幸司(統括部長)
- 全国老人福祉協議会 会長表彰  
竹久 芙美(介護フロアリーダー)  
江本 佳織(介護フロアリーダー)  
井川 桂子(介護フロアリーダー)  
新井亜由美(介護士)  
矢吹 知恵(調理員)

### 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



### Instagram (インスタグラム) 始めました!

フォローをお願いします!



■ 第119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