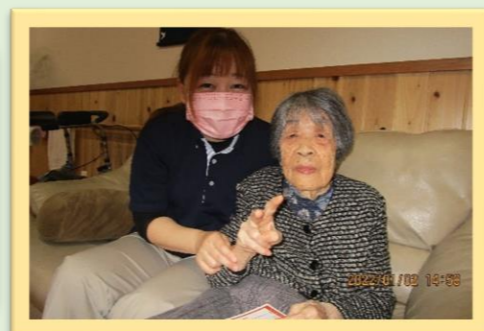


### 利用者様が主役

## お年玉抽選会



1月2日にお年玉抽選会を行いました。一人一人の利用者様に抽選番号付きの年賀状を配り、いざ番号発表！！  
 読まれた番号とにらめっこしながら楽しまれていました。  
 当選された利用者の方皆さんおめでとうございます。

## 避難訓練



1月27日に夜勤帯の火災が起きた想定で避難訓練を行いました。スタッフ、参加した利用者の皆さん、とても真剣に取り組んでいました。  
 この時期は空気が乾燥し火災が起きやすいので火の取り扱いに注意しましょう。

## コロナウイルスへの現状の対応

オミクロン株でのコロナ感染が急増しており、宮崎県でも感染者数が300人超えの日が続いています。当社スタッフの感染は確認されていませんが、家族の職場やお子さんの学校などで多数発生しておりその都度対応に迫られている状況です。

### 「施設への出入りについて」

- ・ご面会は禁止しております。
- ・訪問診療や営業上必要な業者様は検温後、入館して頂いております。

### 「スタッフについて」

- ・本人、ご家族が感染した場合は保健所の指示に従います。
- ・濃厚接触者ではないが、感染の可能性が少しでもある場合は、出勤時に抗原検査を実施しております。
- ・県外への移動はもちろんの事、不要不急の外出は禁止しています。
- ・風症状等がある場合は速やかに病院受診を行っています。

以上、可能な限りの対策を講じております。ご面会についてはしばらくの間ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力のほど宜しくお願い致します。  
 令和4年1月31日 有限会社 聖 代表取締役 池田 豪

社是  
**「利他の心」**  
 ～利用者様の幸福、  
 そして全従業員の幸福を  
 追求する～

～私たちが提供する仕事の価値を考えよう～

# ひじりにズームイン！！

## 2022年 2月号

## 安心・安全な生活委員会

私達の委員会では、整理整頓・清掃の習慣化し、安全を高め事故を防いだり、無駄をなくして作業効率を上げることを一つの目標にしています。  
 今回は、整理整頓ができない理由や習慣化するポイントをご紹介します。

### 整理整頓ができない原因は？

#### 物の定位置が決まっていない

「これはここに置く！」と決めていないと、毎回違う場所にしまうため次に使うときに物がどこにあるか分からなくなってしまいます。

#### 物を捨てられない

「もったいない」と物を溜めこんで捨てられないのも整理整頓が苦手な人の特徴です。



### 整理整頓を定着させるコツ

整理整頓する時の基本的なポイントはたったの3つです。

- 持っている物を把握する
- 物を分類する
- 収納する

最初のステップは、持っている物を把握することです。  
 次に、利用シーンや使用頻度に応じて分類していきます。

- 日常生活で頻繁に使う物
- 使うシーズンやシチュエーションが限られているもの
- 使わないけど捨てられない物
- 今後使いそうもない物・存在を忘れていた物

最後に、分類ごとに収納場所を考えます。  
 頻繁に使うものは取り出しやすい場所に保管しましょう。使うシーズンやシチュエーションが限られているものは、それ毎にまとめて保管しておくのがおすすめです。  
 使わないけど捨てられない物は、クローゼットの上段など、取り出しにくいところでも問題ないでしょう。  
 今後使いそうもない物・存在を忘れていた物はこの機会に処分を検討しましょう。

いかがでしたでしょうか。整理整頓を意識すれば、少しずつですが、生活が豊かになるはず。ぜひ実践してみてください。



## 有限会社 聖

住宅型有料老人ホーム ケアタウン飛鳥  
 住宅型有料老人ホーム ケアホームさくら荘  
 デイサービス陽だまり (通所介護)  
 訪問看護ステーション翔 (訪問看護)  
 ケアサポートセンターひじり (居宅介護)  
 ケアセンターさくら (訪問介護)



### 【ケアセンターさくら便り】

私達のように施設で仕事をする者としては、感染症には十分気をつけていても、身近な人にコロナの濃厚接触者がいてもおかしくない状況になっています。新しいステルス型のウイルスも出てきて嫌になりますね。  
 今月末から、ケアタウン飛鳥とさくら荘の職員で入れ替わりがありますが、今後もよろしくお願いたします。  
 飛鳥⇒さくら…末吉 真弥さん、上田 健太郎さん  
 さくら⇒飛鳥…永山 栞里さん

すぐやる！よく見る！考える！

★ 誕生会 & ビンゴ大会 ★

HAPPY BIRTHDAY



お誕生日おめでとうございます！

訪問看護ステーション翔からのお知らせ

冬の三大感染症ってご存じですか？秋から冬にかけて流行する

①インフルエンザ ②ノロウイルス ③RSウイルス

この三つが冬の三大感染症と言われます。今回は、RSウイルスについて簡単に説明します。発症の中心は、0~1歳で気管支炎や肺炎の症状が現れます。飛沫や接触で感染するのが主で、大人は、軽い鼻風邪症状ですみ、通常は、数日から1週間程度で回復します。感染症のピークは、寒い冬です。免疫力を高め、感染症予防を心がけ、家族で健康を守りましょう。



ながら運動をやってみよう！



宮崎県内でもコロナウイルスが増えており、外出自粛が続いています。家の中にこもりがちで運動不足になっていませんか？家の中でもできる「ながら運動」を紹介します！テレビを見ながら、家事をしながら、歯磨きしながらまずは簡単な運動を少しずつ始めてみましょう！



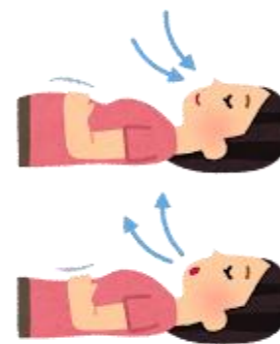
歯を磨く時  
・歯ブラシを持つ手の肘を肩の高さまであげて磨く  
・かかとあげ(背伸び)をしながら磨く



洗濯物を干す時  
・カゴから取る時に一枚ずつしゃがんで取る(スクワット)  
・干す時に背を伸ばす



テレビを見ている時  
・肩をすぼめておろして、を繰り返して肩の運動。肩こり改善。  
・テレビに出ている俳優のフルネームを言う(頭の体操)



寝ている時  
・息を吐く時にお腹をへこませる(腹式呼吸)  
・仰向けの状態でお腹を見るように少し頭を持ち上げる(腹筋)



食事の時  
・よく噛む  
・昨日の献立を思い出してみる  
・使っている野菜や調味料を考える



歩いている時  
・大きく手を振って歩く  
・いつもよりも少し足を前に出して歩幅を大きくする

少し意識を変えるだけで日常生活がそのまま運動になります！いつでも、どこでもその場で運動！

【ケアサポートセンターひじりからの介護保険便り】

コロナウイルス感染症が発生以降、あらゆる場所で交流が制限されています。感染予防のためには、大変必要なことですが、反面、それは、特定の場所(自宅・施設・地域など)で、限られた人としか交流ができないことでもあります。特に高齢者は、パソコンのインターネットなどを利用し他の方と交流をすることは難しく、限られた空間の中でいつも同じ相手と顔を合わせていると、どうしても同じ行動をとり、同じ思いを持ちます...するとあきます...考えが煮詰まります...時に口ケンカ(混乱)します...

入居や通所の施設では、バラエティにとんだレクリエーションを計画し、自然の中など感染リスクの低い場所にてかけるなど工夫をされているようです。ケアマネジャーは、担当する利用者様がこれらに気持ちよく参加され、交流・活動制限が及ぼす影響が最小限に抑えられているか、これからも把握していきます。