



2023年4月1日発行

## 20周年を迎えました

今年は3月に入ってから暖かい日が続き、例年より早く桜も開花しました。お花見を楽しまれた方もおられるのではないのでしょうか。

さて、当センターもお陰さまで、この4月で20周年を迎えることができました。これまで積み上げてきたものを土台にしながら、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様のお声を傾聴し、地域に根ざしたサービスとして、事業を充実、発展させて参りたいと考えております。

今後も当センターの活動に、ご理解ご協力頂きますようお願い申し上げます。

### 突撃インタビュー

第13弾



今回は、介護職員の上本さんです。

- いつから勤務されていますか？
- 東日本大震災が起きた年からのので10年以上経ちました。それまでの事務職から、初めて介護の仕事に就き、戸惑うことの連続でした。
- 日々仕事をしていて思うこと、感じることは？
- 何か気がなり落ち着かない状態のご利用者様に、不安に感じている事が軽減するよう声掛けしてもおさまらない時があります。その都度対応の難しさを実感しますが、徐々に落ち着かれ笑顔を見せてくださると私も嬉しくなり、こんな時が介護の仕事の魅力でもあると感じます。毎日が同じ事の繰り返しではなく、ご利用者様から昔の話を聞かせて頂きいつもと違う一面を見ることができ、日々新たな気づきもあります。ご利用者様から逆に元気を頂く時が多々あります。私の父は他界して20年経ちますが、男性のご利用者様を見ていると思い出す時があります。自分の親がここの介護サービスを利用したいと思えるように、ご利用者様お一人お一人のお気持ちに寄り添っていかれたらと思います。
- 今後やってみたいことは？
- デイでは、コロナ以前のように午後から外出の機会をつくり、日頃外出できない方も気分転換になると良いと思います。敬老月間の“お茶外出”も再開できればと思います。プライベートでは、最近健康を意識して今まで行かなかったハイキングや、大好きな温泉めぐり、たまにはバイクで(125CCですが)、プチ遠出もしたいと思っています。

### ボランティアさんによる藤白エステサロン

とある土曜日の午前中、フェイスマッサージのボランティアさんが来て下さいました。女性利用者様限定で一人ずつ、ベッド上で仰向けの状態で、静かに施術が始まると気持ちよさそうにうとうとしておられ、「気持ち良かった～またしてほしい！」と皆さま喜んでおられました。ありがとうございました。



### ある日の昼ご飯

今日は、お花見弁当！お花見をしている気分で美味しく頂きました。



### ホームページ更新しています

<http://suitamidori-f.jp/>



### ～健康ワンポイント～

## 健康長寿は「腸」が支える！

生きることの原点は「食べて出す」ことで、その生命活動の根幹の器官が腸なのです。母なる胎内で最初に出来るのは、心臓や脳ではなく腸なのです。

古来より「万病は腸から」と言われたり、また腸は人体で最大の免疫を司る器官でもあるのです。その腸が弱ると、感染症、ガン、生活習慣病、肥満、うつ、認知症、花粉症、便秘症（体内で発生した毒素が全身にまわると、体調不良や口臭の原因となる）など、腸は様々な病に関係する重要な器官です。

### 腸を元気にする7か条

- 発酵食品をとる（ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズ、味噌、納豆、漬物、酢など）。
- 食物繊維をとる（穀類、芋、豆、野菜、海藻、キノコ、果物など）。
- 過食、高脂肪食、糖質食をひかえる。
- 良質な睡眠と規則正しい生活を心がける。
- 過度なストレスを溜めない。
- 腹筋や肛門括約筋を鍛える。
- 抗生物質や薬の乱用をさける。



腸が元気になるとチョー健康になります

### 合おうちで筋トレ合

### ～楽に感じる動作で効果的に筋力アップできるトレーニング～

#### 「つま先押し」

つま先を上げる時に使うすねの筋肉を鍛えます  
つまずき防止に役立つトレーニングです

- 椅子にやや浅く座り、片方の足の膝が90度になるようにかかとを床につけ、つま先を上げる。もう片方の足のかかとを上げたつま先の上に置く。
- すねに力を入れたまま、5秒かけて足裏全体が床につくまで押し下げる。3回を左右交互に3セット行う。  
※体を少し前に倒しながら行うとやりやすい。



### 卒園おめでとうございます

今年もコロナ感染予防の為、もみの木保育園、もみの木千里保育園の園児さんとの交流会は叶いませんでしたが、卒園される園児さんにご利用者様と手作りしたリボンと雑巾、そして写真付きのお祝いカードも添えて、おめでとうの気持ちをプレゼントしました。



### ★編集後記★

だんだんと暖かい日が増え、春らしくなってきました。暖かくなると花粉の飛散も始まり、花粉症の方には辛い季節となります。今年は、特に花粉の量が多いといわれていますが、何か対策をされていますか？ここでワセリンを使った対策をご紹介します。ワセリンを目の下とまぶた鼻の周りに塗るといふものです。(ワセリンが目に入らないように気を付けてください)ワセリンの油膜が花粉をキャッチし花粉の侵入を阻止するそうです。まだまだ続く花粉の季節、対策をして乗り切りましょう。

