

# MY LIFE

マイライフ

第3号

発行日:2022年7月



社会福祉法人弘仁会  
KOHJINKAI



# 国津園



特別養護老人ホーム国津園  
ショートステイサービスセンター国津園  
デイサービスセンター国津園  
国津園居宅介護支援事業所

三重県名張市神屋765番地  
TEL0595-69-1316  
ホームページ <https://www.kunitsuen.jp>

## TOPICS

### 2022年3月15日、夜間想定の避難訓練を実施しました!

高齢者施設は、24時間体制で運営を行っている事から夜間の職員体制で有事があった場合に備えて、毎年夜間想定の避難訓練を行っています。限られたスタッフで避難を行うため、緊急時の撤出方法や機械器具の取扱い等の研修も併せて行う事ができました。近年、様々な災害が発生する中で、どのような災害にも対応できるよう、今後も継続して訓練の実施を行っていきたいと思います。



### 介護福祉士国家試験に3名の職員が合格しました!

毎年1月に介護福祉士の国家試験が行われます。介護福祉士国家試験を受けるには、介護福祉士養成校を卒業または、介護施設等で3年の実務経験を積み、半年間の実務者研修を受講する事で受験資格を得る事ができます。職員3名は働きながら、実務者研修を受講し、国家試験の勉強にも取り組み合格を勝ち取る事ができました。おめでとうございます。国津園では、働きながら資格が取れるように実務者研修受講を業務内で受講できる制度を設けています。今回、資格取得した3名は今後も更に知識や技術を磨き利用者の皆様への専門的ケアの実施に向け活躍してもらえると期待しています。

### 2022年4月1日、新人職員が入職しました

2022年4月1日付で国津園に新人調理員の阿武羅萌依さんと磯部真菜さんが入職してくれました。2人は学校で食事について学び、調理のお仕事に興味を持っていただき、国津園に入職してくれました。日々の調理業務はもちろんの事、毎月行われる「居酒屋くにつ」では、学校で学んだ知識を元にメニューの選定を行い、献立から調理までを2人で協力して行っていただきました。メニューは、つくねはさみレンコン、いも餅、きゅうりの旨辛漬け、海老マヨ、オニオンリング、つけ麺! 若い2人の発想でこれまでになかった新しいメニューが登場しました! デザートのフルーツ寒天はお店屋さんで買ったような素晴らしい出来栄えでした! これから2人の活躍に期待して下さい。



### 2022年4月5日、木蓮見学にいきました!



### デイサービスは、様々な教室で楽しみを提供しています!

デイサービスでは、押し花教室、書道教室、川柳教室、フラワー・アレンジメント、囲碁・将棋教室等の教室や手作りおやつの時間、野菜の収穫等を行っています。教室には、それぞれ講師の先生が来ていただいています。皆様、毎月楽しみに活動に参加されており、教室では楽しみながら本格的な作品を作っていただいております。また、カラオケの健康王国を活用し、オンラインレクリエーションを週に1回実施しています。オンラインレクででは全国に介護施設の方と交流できる機会として楽しんでいただいている。定期的にオンラインコンサートも開催され、歌手のコンサート等も楽しめる機会を提供しています。これからも皆様に楽しんでいただけるプログラムを作っていきたいと思います。



### お知らせ

特養・デイサービスでの活動の様子や作品をInstagramでご覧いただけます。フォロワーになって下さいね。



### お知らせ

★特別養護老人ホーム国津園への入所申込がオンラインで行えるようになりました。

国津園ホームページのトップ画面にある、特養入所申込ボタンからお進み下さい。

ホームページURL : <https://www.kunitsuen.jp>

## 職員紹介



### 仕事について

#### 杉谷 啓子

事業所：特別養護老人ホーム国津園  
職種：介護職員  
勤続年数：32年

介護の経験は何もなく、出来る事の少ないお年寄りのお世話が出来たらいいな、少しでもお年寄りの力になれたらいいなと思い、この仕事に就きました。最初は仕事を覚えるのに精一杯でしたが日々経験を積んでいくと、どこまで行ってもゴールに辿りつかない、ゴールの無いとても奥の深い難しい仕事だと思いました。毎日仕事をしていく中で、つらい事、大変な事が数多くありますが、仕事を終えて帰る時、利用者の方から「ありがとう、また明日も来てな」と少し微笑んで言われると、さっきまでの疲れもどこかに消えてしまいます。私も今年で定年を迎えます。利用者の皆様に国津園に入所して良かった、この職員にお世話してもらえて良かったと思ってもらえる様な仕事をしていきたいと思います。



### 仕事について

#### 磯部 真菜

事業所：特別養護老人ホーム国津園  
職種：調理員  
勤続年数：1年  
携わっている仕事：特別養護老人ホーム国津園の調理員として、国津園の利用者のお食事を調理する仕事に携わっています。

私は高校2年生の時にアルバイトとして国津園で働き始めました。当時の私は、アルバイトの経験も無く不安なことだらけでしたが、周りの方がとても温かく、楽しく働くことができました。今は社会人になり、仕事の幅も広がって今までしたことの無い業務を任せてももらえるようになっています。覚えることもたくさんあり、少し大変ですが、とてもやりがいを感じています。実際に最近やりがいを感じた時は、国津園のイベントの一つの居酒屋を開いた時です。居酒屋は、季節にあったお食事とお酒を楽しんでもらうイベントなのですが、お食事の献立作成と調理をさせてもらいました。どのようなものが喜んでもらえるのかを、たくさん考えて、一から作りました。成功するかとても心配でしたが、利用者の皆さんにたくさん食べてもらえて、とても嬉しくやりがいを感じることができました。食べることは栄養を補うだけでなく、楽しさや生きがいにも繋がっていくことだと思うので、少しでも食事が楽しいと思って貢えるよう工夫して提供できるよう心掛けていこうと思います。

## 保健だより

### 『新型コロナウイルス感染症の“いま”』

#### Q.日本では、これまでにどれくらいの人が新型コロナウイルス感染症と診断されていますか？

A.日本では、これまでに8,830,977人が新型コロナウイルス感染症と診断されており、これは全人口の約7.0%に相当します。（人数は2022年6月1日0時時点）

#### Q.新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化する人や死亡する人はどれくらいですか？

A.新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化する割合や死亡する割合は以前と比べ低下しており、2022年1月から2月に診断された人の中で重症化した人の割合は、50歳代以下で0.03%、60歳代以上で2.49%。死亡した人の割合は50歳代以下で0.01%、60歳代以上で1.99%となっており、ワクチンを3回接種された方の重症化・死亡リスクは2回接種以下の方と比べて大きく低下します。

#### Q.新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか？

A.新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7~10日間程度とされています。  
※また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。

#### Q.新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、どれくらいの人が他の人に感染させていますか？

A.新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、他の人に感染させているのは2割以下で、多くの人は他の人に感染させていないと考えられています。このため、感染防護なしに3密（密閉・密集・密接）の環境で多くの人と接するなどによって1人の感染者が、何人の人に感染させてしまうことがなければ、新型コロナウイルス感染症の流行を抑えることができます。体調が悪いときは不要・不急の外出を控えることや、人と接するときにはマスクを着用することなど、多くの人に感染させることのないように行動することが大切です。

※マスクの着用により、感染者と接する人のウイルス吸入量が減少することが分かっています。

(布マスクを感染者が着用した場合に60~80%減少し、感染者と接する人が着用した場合に20~40%減少)

# 美里ヒルズ

MISATO HILLS  
特別養護老人ホーム 美里ヒルズ

特別養護老人ホーム美里ヒルズ  
ショートステイサービスセンター美里ヒルズ  
デイサービスセンター美里ヒルズ  
美里ヒルズ居宅介護支援事業所

三重県津市美里町三郷430番地  
TEL059-279-5100  
ホームページ <https://www.misatohills.jp>

## TOPICS

### 1月3日はリモート初詣@辰水神社!

ジャンボ干支がお出迎えしてくれる辰水神社にてお参りしてきました。本堂まで約170段の石階段、本堂まで行くことができない皆さんを代表して世古口施設長が登り、その様子をZoomで中継、美里ヒルズの大型スクリーンの前で入居者の皆さんと一緒にお参りしました。上の様子を見たのは、どれくらい振りだろうと話される方もいらっしゃるのです、こういうリモートの活用は良いと思います。



### 1月14日はリモート参拝@高田本山専修寺!

昨年に引き続き今年も高田本山のお七夜さん期間中にリモート参拝を実施しました。昔からの馴染みの場所に行く体験。入居者の皆さんからは、「うわあ、キレイになってるねえ」「息子が通っていた学校の近くだから懐かしくて涙出てきた」という言葉も。それぞれに色々な想いがあったご様子でした。皆さんに喜んでいただけ良かったです。



### 3月2日と4日はお出かけキャラバン@かさはやの里!

午前と午後の便に分かれて、お出かけしてきました。美里ヒルズでは、毎月ユニット毎に企画しているイベント以外にも、お出かけを多職種でお手伝いする「お出かけキャラバン」を企画しています。



### 3月17日、NHK「まるっと!みえ」で放送されました!

美里ヒルズで人気の恒例行事となっているケーキ屋さんのリモートショッピングを、NHK津放送局さんに取材いただき、夕方のニュース番組で取り上げていただきました。



### 3月23日、介護甲子園「優秀賞」受賞!

今年5月に開催される「第11回介護甲子園」の三重県代表の優秀事業所として表彰していただきました。毎年全国から約8200の事業所がエントリーして、それぞれの取り組みを発表、選ばれた30事業所がセミファイナルへ、さらに選ばれた7事業所がファイナルに進出し、最優秀賞を決める大会です。第11回からは、自薦によるエントリーだけではなく、他薦による都道府県ごとの優秀事業所を選出することになったようです。エントリーもしていないのに、突然の受賞のお知らせにビックリ!

表彰状が届いてさらにビックリでした! ご推薦いただいた皆さま、本当にありがとうございました。



### 4月1日、美里ヒルズの新年度!

今日は、入社式・辞令交付式、新たに4名の新卒職員が仲間になってくれました。少し前に採用となったパートの管理栄養士さんも一緒に記念撮影。不安なく安心してローテーション入りできるよう、1年間専属のチューターさんがサポートしてくれる仕組みになっております。



### 4月28日、故障した機械浴のリフト浴へのリプレース改修工事!

オープン時からの17年間使用しておりました機械浴槽、途中ストレッチャーへの移乗を人力で抱え上げずに済むように、据え置き型リフトを導入もありましたが、ここへきて機械浴槽の故障、これを機にリフト浴へのリプレースを致しました。



### 5月13日、オゾン発生器「澄風」導入!

新型コロナウイルスならびに、流行性ウイルス感染症の感染対策として、新たにオゾン発生器「澄風」を導入致しました。これまでやってきました感染対策に、プラスして稼働させて様子を見ていきます。



### 5月18日は、花の街2丁目ユニットの皆さんでお出掛け!

バラが見頃を迎えたレッドヒルヒーラーの森へ、お天気がとっても良かったので、暑くならない午前中にお出掛けしました。散策路も綺麗に整備され、バラが綺麗に咲いていて、皆さん感動されていた様子でした。移動中の地域対策をしっかりした上で、いろんなところへ散策できたら良いなと思います。



### 5月25日は、花の街1丁目ユニットのお出掛けイベント!

安濃ダムを越えて、さらに奥地の落合の郷まで新緑を求めてドライブ。その後、芸濃町の老舗和菓子屋「巴屋」さんでお菓子を選んでティクアウトしていただきました。ユニットに戻って、おやつタイム。皆さんとてもご満悦な様子でした。



### 6月10日、移動スーパー再開!

以前にお世話になっていた移動スーパーさん、諸事情でお越しいただけなくなってしまい、入居者の皆さま残念がつていらっしゃいましたが、今日からまた別の移動スーパーさんが週1回来ていただけるようになりました。

移動スーパー「はじ丸」  
毎週金曜日 14:00~30分程度  
美里ヒルズエントランス付近にて



## 職員紹介



### ストレス解消法について

#### 石山雄紀

事 業 所：特別養護老人ホーム美里ヒルズ  
職 種：生活相談員  
勤続年数：12年目  
携わっている仕事：現在は生活相談員として特養、ショートステイの受け入れ担当。



### 仕事について

#### 大野郁代

事 業 所：特別養護老人ホーム美里ヒルズ  
職 種：ユニットリーダー  
勤続年数：10年  
携わっている仕事：入居者の生活支援

私は美里ヒルズに入職して12年目になります。最初は介護職員としてユニットに配属となり、その後はユニットリーダーを経て現在は生活相談員として働かせていただいております。役職は変われども、日々の入居者の笑顔やご家族からの感謝の言葉がやりがいに繋がり、これまで美里ヒルズで働き続ける事が出来ています。やりがいや楽しさを感じる一方でやはり、対人の仕事ですのでうまくいかない事や落ち込んでしまう時もあります。そんな時の自分のストレス解消法3か条をご紹介します。

- ・休みは休み。仕事の事は考えず、家族との時間や趣味を大事する。
- ・休日は夕食を作る事と美味しいビールでリフレッシュする。
- ・寝る前に明日は明日で何とかなると少し楽観的に考える事。

コロナ渦で以前の気兼ねなく友人と遊んだりと難しい世の中ですが、オフの時も新しい事に挑戦したり、休日の過ごし方を充実させる事が私の仕事のモチベーションアップに繋がっています。

この4月で美里ヒルズに就職して10年が経ちました。介護の仕事をする前にも違う職種についていましたが、介護の仕事を始めた当初は、この仕事やっていけるのか？同期の若い子たちどうまくやっていけるか？と色々な不安がありました。しかし、先輩職員方や同期の子たちに助けられ仕事をしているうちに不安はなくなっていました。また、ユニットリーダーも任せてもらうようになり7年ほどたちました。何事にも詰めが甘くリーダーとしては頼りない私ですがこれまでやってこられたのは、用意しなければいけない書類を先に準備していくれたり、業務の調整をみんなで考えてくれたりとユニットの職員のみんなが私の足らないところを助けてくれたからだと感じています。周りに助けてくれる人がいるということはとても力強く感じています。ユニットの職員に助けてもらえばかりではなく困ったときに頼れるユニットリーダーとして頑張っていきたいです。

## column

No.3

# 大きな呼吸をゆっくりと… 自律神経を整えよう!

特別養護老人ホーム美里ヒルズ  
看護課 看護師

#### 安池佳美

世界的な気候変動が激しさを増し、季節が前倒しで訪れたり、以前では考えられない豪雨に見舞われることも多くなりました。最近では「気象病」という言葉も身近になり、季節の変わり目に体の不調を感じる方もみえます。この原因の一つに自律神経の働きが悪くなることがあります（自律神経とは24時間体制で内臓や代謝や体温など体の機能をコントロールする神経のことです）。

そんな時には深くて大きな呼吸をゆっくりと数回してみてください。そして「吸う」ことより「吐く」ことに意識を向け、少しずつ

長く吐きます。現代人は呼吸が浅くなりがちです。「気を吐く」という言葉があるように体の内側にたまっているものを外に出すことは心の健康を保つ上でも大切です。深い呼吸をすることで胸が外へ開き、同時に背骨も自然と真っすぐになります。自律神経は背骨の中を通っているので、そこに新鮮な酸素を届けることで神経の働きが良くなり気持ちも前向きになります。また自律神経の一つである副交感神経が優位になり不安やイライラする気持ちも改善していきます。ぜひお試しください。

## 保育園トピックス

### 社会福祉法人 弘仁会 名張西保育園



三重県名張市南町506番地 TEL0595-63-0577



今年もコロナ禍の中、新年度が始まり、まだまだ不安はあります。しかし、感染対策を十分にしながらできる限り保育努力しているところです。子ども達には健康で安全に、そして生き生きと遊びを楽しめる環境作りに日々職員一丸となって、取り組んでいます。また、一人ひとりの子どもの成長に合わせた関わりを大切にしながら、保育園とご家庭、でいきたいと思っています。今年は七夕お楽しみ会、運動会など状況に合わせ楽しめる行事を開催していきます。

### 社会福祉法人 弘仁会 比奈知保育園



三重県名張市下比奈知1527番1 TEL0595-68-2023

2022年度もコロナ禍の中でスタートしました。感染症対策をしながら子どもたちにいろいろな経験や体験を通じて色々なこぞう組のこどもたちがミニ田んぼに田植えをしました。5月初めに5歳児は稻がしっかりと根付き、色濃くなっていました。5月末にはおたまじゃくしやタニシ等がいます。お米の生育と共におたまと通じて自然に興味を持ち、また命に繋がることを感じて欲しいと思います。お米は秋に収穫しておにぎりでいただく予定です。



### 社会福祉法人 弘仁会 滝之原保育園



三重県名張市滝之原1056番地 TEL0595-68-2993



2022年度、12年目の春も始まりは、密を避けるなどのコロナ対策をしながら、各クラスに分かれて、満開の桜・チューリップなど花いっぱいの中でのスタートとなりました。コロナ感染は、まだまだ油断できませんが、以前の生活と同じようなことは、ができるように保育計画を立てました。昨年は中止していた人懇談を復活させ、今年はクラス懇談会とおやつ試食会をして、人懇談を復活させ、今年はクラス懇談会とおやつ試食会をして、コロナで孤立化した人の交流や繋がるきっかけ作りをして、コロナで孤立化していた人の“絆”を広げて、みんなが笑顔でいられるようにしていきたいと考えています。コロナ禍のため子どもたちの栄養士から作り方や栄養指導のお話を聞いていただきました。

## 職員紹介



### 仕事について

#### 芝本沙雪

事業所：名張西保育園

職種：保育士

勤続年数：2年

携わっている仕事：1歳児たんぽぽ組担任

昨年度に引き続き、1歳児クラスの担任をさせていただいています。慣れないながらも1年前を思い出しながら子どもたちの成長に合わせた保育を目指し、取り組んでいます。

私は小さい頃から自分より小さい子たちがいる環境で育ったこともあります。保育士になって楽しいことばかりでは無いですが、子どもたちが「せんせい！」と嬉しそうな笑顔を見せてくれると、保育士って楽しい仕事だなあと感じます。困った時は周りの先生方に相談すると、アドバイスを下さったり「上手にできていたよ」と言ってもらえて私もまた頑張ろうと思います。

これからも周りの先生方からたくさんの方を学ばせていただき、園児、保護者さんに信頼される先生になれるよう日々丁寧に関わっていきたいと思います。



### 仕事について

#### 岩本麻奈

事業所：比奈知保育園

職種：保育士

勤続年数：8年

携わっている仕事：0歳児担任



### 仕事について

#### 西川真梨恵

事業所：滝之原保育園

職種：保育士

勤続年数：11年

携わっている仕事：2歳児クラス担任

子どもの頃からの夢だった保育士になり、滝之原保育園で働き始めて早11年になりました。今年度は、2歳児クラスを担任させていただいています。個性豊かな子どもたちに囲まれて、毎日元気に楽しく過ごしています。少しづつ自我が芽生え、いやいや期、真っただ中の子どもたちで大変な事も多いですが、成長していく子どもたちの姿を間近で見られ、成長の手助けができる保育士の仕事に誇りとやりがいを感じています。

そんな私の楽しみは、わが子のサッカー観戦です。仕事終わりからの送迎は大変ですが、毎日コツコツ練習を重ね、夢に向かって日々成長している姿に我が子ながら素敵だなーと感動を覚えます。まだまだ、子育て真っただ中で、仕事との両立は大変なことが多いですが、頼もしく、優しい先輩・後輩の先生たちと家事を手伝ってくれる家族に感謝しながら、毎日の生活をこれからも楽しんで過ごしていきたいと思っています。

ご厚志ありがとうございました。  
令和3年度におきまして、以下の方々よりご寄付を賜りました。  
厚くお礼申し上げます。

吉田真一郎様  
林武様

佐本玲子様  
若林計良様

前川展一様  
他 職員の皆様

前川章雄様



### 寄贈物品

匿名の方より、特別養護老人ホーム 国津園へ  
以下の品を頂戴いたしました。

ストレッチャー…1台

### 社会福祉法人 弘仁会への ご寄附のお願い

弘仁会は、皆様方のご支援に支え  
られながら運営を行っております。  
一人ひとりの思いのこもったご寄  
附は、介護施設のご利用者の皆様、  
保育園の園児の皆さんの方に大切  
に使わせて頂きます。

何卒ご協力、ご支援の程よろし  
くお願い致します。

#### 振込先

銀行名 百五銀行 名張支店

口座種別 普通口座

口座番号 7961

口座名義 社会福祉法人 弘仁会

理事長 世古口 緑

シャカイフクシホウジン コウジンカイ

リジチョウ セコグチ ミドリ

### 編集 後記



社会福祉法人 弘仁会の広報誌「MY LIFE」の第3号が出来上りました。皆  
様のご協力のお蔭と感謝しております。新型コロナウィルス感染症が再び感染  
拡大傾向にあるようで、まだまだ予断を許さない状況です。当法人も引き続  
き感染対策を行って参ります。これから、夏に向か暑い日々がやって参ります。  
感染対策も重要ですが、熱中症にも気を付けて頂きたいと存じます。

編集委員一同