

# つっしん荘だより

2020年春号

## 観桜会



今年の春は、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて様々な行事やサークルも縮小して…という毎日の中、少しでも入居者の皆さんに春の華やかな雰囲気をお楽しみいただこうと、小さな桜の木を作成しました。本来なら満開の桜の下を散歩したり、お弁当を食べたりしたいところですがそこはグッと我慢をして、ほんぼりと桜を飾ったダイルームでお花見御膳を召し上がっていただきました。可愛らしい手毬寿司やカラフルなあられの衣をまとった海老の天麩羅など、皆さん美味しく楽しんでいただけたようでした。

来年は本物の満開の桜の下で皆さんと四季の移り変わりを楽しみたいものです。

# 職員紹介

後任  
SUCCESSOR!!



生活相談員 あだち まゆこ  
**安達 麻由子** です。

2月より前任の志村相談員が同法人の特養第二大正園へ異動となり、安達が引き継ぐこととなりました。皆様の“困った時の安達頼み”となれるよう、つつじ荘勤務24年の経験を活かして今後も体当たりで邁進して参ります。これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。



新入職員  
NEW FACE!!



介護職員 たにおか よしみ  
**谷岡 良美** です。

入居者の皆様、ご家族の皆様、いつもご協力いただき、誠にありがとうございます。

2月からつつじ荘に勤務しております谷岡良美と申します。以前はシルバークレイン内の特別養護老人ホーム第二大正園で約7年勤務しておりました。入職時は介護補助でしたが、もっと利用者に関わりたいという思いから、介護福祉士の資格を取得してずっと働きたいと決意したのが4年前。今年の1月に受験し、合格する事ができました。

つつじ荘での仕事内容は特養とは全く違うので、安達生活相談員と藤野介護士に手取り足取り、いちから丁寧に教えていただいています。まだまだ修行中の身ですが、皆様に毎日を快適に、且つ安全に生活していただきたいので、私の目は細くて小さいですが、『心の目』を大きく見開いて、入居者の皆様の小さな変化や心の声に気づくことができる、そして対応できるように頑張っていきたいと思っております。

これと言って“特技”はありませんが、介護職に携わる前は歯科衛生士を長年していましたので、歯に関するお悩みがありましたら、お声がけいただければと思います。

楽しい話をして、他愛もないことで笑いあいましょう!!  
これからもどうぞよろしくお願いいたします。

# 季節の行事レポート

## 節分豆まき会

今年もつつじ荘の鬼ヶ島(和室)で、トラのパンツを履いた赤鬼と青鬼が、大暴れ！節分豆まきスタート！の合図が出るや否や、「鬼は～外！福は～内！」の掛け声がデイルームに響きわたり、鬼にめがけて、豆を次から次へと投げる投げる(笑)！この日、中の鬼がクタクタだった事は…内緒です。(笑)

最後に皆さんで作った小オニのお面を持って記念写真を撮りました。思う存分豆を投げつけて(笑)スカッとした笑顔です。



## ヤクルト講習

令和2年最初のヤクルト講習はハンドマッサージでした。冬場は手洗いや消毒で手が荒れがちですので、たくさんの方が参加され、ヤクルトレディーのハンドマッサージテクニックとしっとりすべすべのちょっとお高めクリームにウツリ♡

このヤクルト講習では美容は女性だけの特権ではなく、男性の参加者の方も！普段は使わないような保湿クリームの肌触りに「これは髭剃り後にもええな」とお気に入りでした！



# バレンタイン カフェ

2月14日はバレンタインデー♡  
職員手作りのガトーショコラと、好きな  
温かい飲み物を召し上がっていただきま  
した。ガトーショコラは、ハート型に切り  
分け、粉雪をイメージした粉糖をふわっと  
まとって乙女感満載でした。皆さん、終始  
ニコニコで、午後のひとときを和やかに  
過ごしていただきました。



# ひな祭り 甘酒の会

3月3日の午後は、ほんのり優し  
い甘酒と日本酒入りの大人の甘酒を  
ひなあられと一緒にご用意。ほっこ  
り温まっていただきました。

その後は、紙の一段雛作りに挑戦  
です。お内裏様とお雛様の着物の柄  
は、好きなものを選んでいただき  
折り曲げたりテープで貼り付けたり…  
皆さんの真剣な表情が印象的でした。  
今年も、お顔を書いていただきました  
が、ご自分に何となく似てしまう  
のは、本当に不思議です。



↑お昼はひし餅みたいなカラフル箱寿司でした!!



## 外出自粛で運動不足?! ～座ってでもできる簡単体操～

運動をおこなうときは、踏ん張りすぎず、呼吸を止めないように意識しましょう。勢いよく動かすと筋肉が痛く感じることがあります。無理をせず、易しい動き、一気にたくさん行うのではなく、少ない回数から始めてください。

①～④はどれから始めても構いません。

### 1 爪先、かかとの上げ下げ

かかとを床につけて爪先を上げ、下ろします。次に爪先をつけてかかとを上げ、下ろします。<各10回>



### 2 膝伸ばし

左右交互に、体が後ろに反らないように気を付けながら、膝を伸ばします。<各10回>



### 3 膝合わせ

両膝の間にタオルを挟み、太ももの内側に力を入れてタオルを押し付けます。<1回5秒を3セット>



### 4 足で字を書く

片脚を上げて膝を伸ばし、空中に自分の名前を書きます。体が後ろに反らないように気を付けましょう。



参考：かわびたる No. 136 より



## 脳トシの泉!?

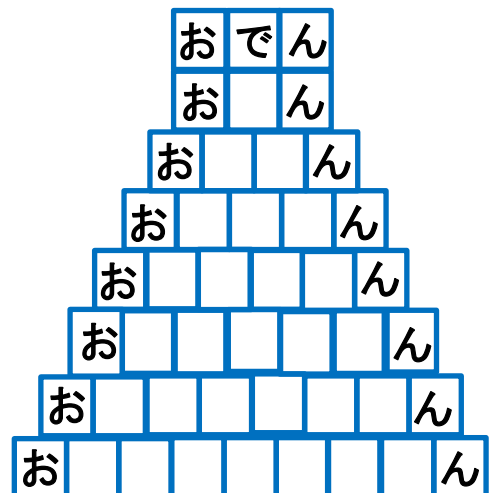
頭を柔らかくするちょこっとクイズ!!

① 「車」はどっちのグループに入るでしょう？

② 次の口それぞれに入る文字は何でしょう？

A	B
花	木
月	日
歯	口

ヒント：「歩」はAだよ～。



だんだん文字数が増えるよ。



# 給食レポート

令和2年1月 開催  
 今年の鍋は最近流行りの『豆乳鍋』！  
 初めて召し上がられる方もいらっしゃいましたが、お口に合ったようで、どのテーブルも、あっという間に空っぽになっていました。

つつじ荘では、新型コロナウイルス感染予防・蔓延防止の一環として、午前午後の体温測定や2班に分かれて時間差で食事を摂っていただく等の取り組みを行っております。入居者の皆様には大変窮屈でご不便をお掛けいたしております。皆様のご理解・ご協力に心より感謝いたします。

## 3つの密を避けましょう！

日頃の生活の中で3つの「密」が起らないように注意・工夫をしましょう。

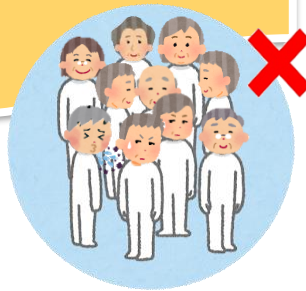
①換気のできない

**密閉空間**



②多数が集まる

**密集場所**

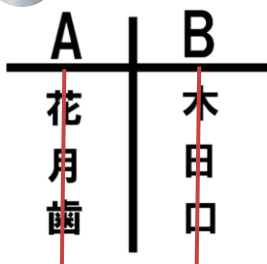


③間近で会話や発声をする

**密接場面**



### 脳トレの泉!?! の こたえ



Aは左右非対称  
 Bは左右対称なんだね！

**車**

車は左右対称なので、Bのグループに入るよ！



回答の例  
 他にはどんな言葉があるかな？



# 感染防止のうえでとっても大切!! 手洗い方法 & 咳エチケット

今年の春は、新型コロナウイルスが猛威を振り、緊急事態宣言まで発令されるというほんとうに大変なことが起こってしまいました。感染を「持ち込まない」「うつさない」「拡げない」ために今一度正しい手洗いの方法や咳エチケット、マスクの着用の仕方について確認してみましょう!!

1 まず手指を  
流水で濡らす



2 石鹸液を適量  
手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り  
合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の  
手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の  
指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の  
手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の  
手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首まで  
丁寧にもみ洗う(両手)



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルで  
よく水気を拭き取る



参考：SARAYA HP

くしゃみや咳が出そう!  
どうしたらいい??



ちゃんと防がないと、くしゃみでは3~5m  
咳でも2~3mくらいウイルスは飛ぶんですよ!!  
手で口を覆ってもたくさんのウイルスが  
手についてしまい、接触感染のもとになります。



何もしない



手で口を覆う



ハンカチや  
ティッシュで  
口を覆う



マスクを  
着けている



ひじで  
口元を覆う

マスクって  
ちゃんと着けてる??



マスクの表面にはバイキンがいっぱいです。  
外すときはゴムのところをもって捨てましょう。



あごだけ  
マスク



あご出てる  
マスク



鼻出てる  
マスク



正しい  
マスク



# これからの予定 ～初夏・秋編～

新型コロナウイルスの感染予防・蔓延防止のため、いくつかの合同行事等の開催を見合わせています。ご了承ください。



端午の節句 菖蒲湯  
開設記念パーティー



懇談会 & 席替え  
水無月茶会



七夕まつり



ビアガーデン



長寿の祝い式典

上記の他に毎月末には「お誕生日会」、遇数月の第3木曜日には「ヤクルト講習会」があります。毎月の詳細は行事予定表をデイルームに掲示いたします。ご不明な点は職員までお尋ねください。皆さまからのエッセイや俳句などのご投稿もお待ちいたしております。



カラオケや手芸のサークル活動や喫茶などボランティアで来ていただける方を募集しています。入居者の皆さんに優しくご指導いただける方や、楽しい時間を一緒に過ごしていただける方をお待ちいたしております。詳しくはつつじ荘職員までお問い合わせください。

季刊誌 つつじ荘だより 【No. 33 春号】

2020年5月11日発行

2012年4月 創刊

発行所 〒551-0032 大阪市大正区北村 3-5-10 Tel 06(6552)8070 Fax 06(6552)8087

<https://izuo-tutujisou.jp/>



社会福祉法人 恩賜財団 大阪府済生会 軽費老人ホーム ケアハウスつつじ荘

◇発行人 飯田 宏彦



## ◆編集後記◆

勤務を終えた帰路、外出自粛と休業要請とで道行く人影は疎らで街はまるで深夜のような静けさでした。新型コロナウイルスの未知なる脅威に立ち向かうべく、日本全国に緊急事態宣言が発令され、我慢と忍耐の続く生活。右を向いても左を向いてもコロナコロナコロナ…。こんなにも見えない敵の力はすごいのかと暗然とした気持ちで天を仰いだ時、そこにはいつもよりたくさんの星が輝きを増して見えたような気がしました。

確かに好きな物を好きな時に買いに行けない、リフレッシュしたくても外出もままならない、テレビをつけてもコロナの脅威しか放送していない…息の詰まる

毎日です。でもこんな時だからこそ、いつもは見えないものが見えるのではないのでしょうか？大切な人と思う心とか隣の人のやさしさ、お互いを気遣う声掛けや工夫をした時間の使い方、そして星とか。便利で快適だったら気付かないことも気付くことができよかった！そんな風にポジティブにこのコロナ禍を乗り越えていきたいですね。大変で窮屈で退屈な毎日を、少しでも楽しむことができたなら『コロナに勝った』って気がしませんか？！

㊤

WIN!

