

ほゝえみ



特別養護老人ホーム
第2長日園

Heart of kindness, thoughtfulness, support, love and respect.

〒052-0101 北海道有珠郡壮瞥町字滝之町 287 番地 8
tel (0142) 66-3255 fax (0142) 66-2373
E-mail:tyoujituen@athena.ocn.ne.jp

発行責任者 松本 勉
PRINTING&PLANNING (旬)さんおん

No. 120

令和2年6月1日

令和2年度 事業計画

令和2年3月に開催された法人理事会（定款に基づく書面審議）において、法人並びに各施設の事業計画が決定されました。

本年度も施設・在宅サービスの量的拡大と質的充実を図り、地域から求められる機関・施設を目指して事

業を進めてまいります。

また、現在新型コロナウイルス対策として、面会制限等により、利用者及びご家族の皆様にご不便をお掛けしておりますが、何卒ご理解・ご協力の程お願いいたします。

令和2年度長日園行事計画（予定）

4月	誕生会
5月	誕生会
6月	野外昼食会・家族交流室内運動会・避難訓練
7月	誕生会・サクランボ狩り
8月	誕生会・納涼会
9月	誕生会・敬老会・彼岸法要
10月	誕生会・リンゴ狩り
11月	誕生会・避難訓練
12月	誕生会・餅つき会・忘年会
1月	誕生会・新年お祓い・新年会
2月	誕生会・節分豆まき・避難訓練
3月	誕生会・家族交流会・彼岸法要

家族会役員と行事計画

令和2年度の役員を紹介いたします。（敬称略）

会長	岩倉 隆
副会長	岡崎 広幸
理事	大寺 由記
理事	岡崎 広幸
理事	長内 伸一
理事	佐藤 加代子
監事	佐藤 元彦
監事	押野見 茂喜

令和2年度家族会行事計画

6月下旬	室内運動会
7月中旬	サクランボ狩り
9月中旬	敬老会
10月上旬	リンゴ狩り
12月中旬	餅つき会
3月下旬	家族会総会、昼食会

※新型コロナウイルス対策により、延期や中止となる場合もあります。

介護者教室のお知らせ

今年度は新型コロナウイルス対策のため、7月に予定していた介護者教室は中止いたします。今後は11月と1月に開催を予定しています。

内容や時間帯等は決まり次第、ホームページや広報等でご連絡致します。



新入職員紹介



介護職員
田縁 美咲

介護福祉士としてプランクがあり、技術的にも知識的にも、ほぼ1からのスタートですが、出来るだけ早く仕事をしっかり覚えて、利用者様にも安心・信頼してもらえようような介護福祉士になれるよう頑張っていきたいです。

介護の知識 号外

新型コロナウイルス

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために不要不急の外出を控えるようにと要請されていますが、今回は感染を防ぎながら運動を続けるための注意点をお伝えします。

☑自分の体調変化に注意する

発熱や咳などの風邪様の症状、だるさや息苦しき、体調不良がある場合は、運動を控えて安静にしましょう。

☑換気に注意

かならず定期的に部屋の換気を行いましょう。

☑屋外での運動や散歩は自粛の対象にならない

政府の基本的対処方針では、屋外での運動や散歩などは、生活の維持のために必要なものとされており、外出の自粛の対象となっていません。家の周辺など屋外で運動したり、散歩したりすることには問題ありません。

ただし、自らの感染や感染の拡大を防止するために、周りの人との距離（2メートル以上）を保つように注意するとともに人が集まらない場所で実施することが大切です。

☑手で顔に触らないことを意識し手洗いもする

屋外で運動する際には、他の人が触れる場所（たとえば公園の遊具など）にできるだけ触らないようにする。ウイルスが付着した手で目や鼻、口などを触ることが感染の原因になるからです。顔には触らないという意識が大切です。どうしても顔に触りたい場合には手を洗ってから触れることが原則となります。また、帰宅したらすぐに手を洗いましょう。あるいはアルコールによる手指の消毒を行いましょう。

☑長時間の座り過ぎに注意し家の中で運動しましょう

長時間の座位行動（座り過ぎ）をできるだけ減らし、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間間に5分程度は、立ち上がって体を動かすようにしましょう。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみたり、ストレッチなど良いです。おすすめの運動は、ストレッチ体操、足の筋力トレーニング、生活の中では、窓ふき、床掃除など、階段の昇り降りをしたりしましょう。

足の筋力トレーニング

10回1セットから始め、可能であれば3〜4セットが目安です。

①膝のばし運動



椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで、3秒間止め、ゆっくり下ろします。

②スクワット



お尻、太ももにしっかりと力が入っていますか？

膝がつま先より出ないように

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。
※後ろに倒れそうときはまえにつかまるものを準備しましょう。
膝がつま先より出ないようにしましょう。お尻、太ももにしっかりと力が入っていることを意識してください。

③かかとあげ運動



なるべく膝をのびたまま、かかとを上げて、背伸びします。
※後ろや前に倒れそうときは前につかまるものを準備しましょう。

思い出のアルバム

コロナなんて



ヘルパーステーション

ふれあい

電話 (0142) 66-4141

「ヘルパーステーションふれあい」では、色々な機関と連携を取りながら、皆さんの日常生活を支援しています。

新型コロナウイルスへの不安はつきませんが、私たちヘルパーも感染防止に取り組んでいます。従前から行っている出勤前の手洗い、うがい、手指消毒に加え、訪問時のマスク着用、そして事業所に戻った後も手洗いうがい・手指消毒を徹底して行っております。

利用者様にも訪問前に検温していただき、発熱がある場合は事前に連絡をいただくことにしております。これまでお一人の方が、訪問日前日に37.4℃の発熱が出たと連絡をいただきました。幸いにもその他に症状は無かったのですが、万が一のことを考えてヘルプサービスを休むと

希望されました。翌日、体調確認のため連絡すると解熱剤により熱も下がり、その他には症状も出ていないことが分かりました。しかし、「まだはっきりと治った訳ではなく、誰かにうつしたら困るので、2～3日は誰にも会わないようにする。」と話されていました。

接触を避けることで「感染しない・感染させない行動」が、感染拡大の防止にも繋がる大切な行動です。私たち一人ひとりができる対策を行い、感染拡大防止に繋がる大切な対応を行って参ります。



カラオケの集い風景



悲しさまぎらす
この酒を～♪



海がわたれるのよ～♪



晴れの門出の～♪



母は来まし～た～♪
今日も来た～♪

母登場!?



エゾヤマザクラ



ムラサキツツジ

敷地内に咲いた
エゾヤマザクラと
ムラサキツツジです

※今年のお花見は
お預けです…トホホ…(泣)

●●● 新型コロナウイルスの感染を許すな!!

壮警町生活支援ハウス

ふれあいハイム

電話 (0142) 66-4141

支援ハウスでは「新型コロナウイルスやインフルエンザ感染防止」の為、2月下旬より町内外の方の面会を控えていただいております。
特定警戒都道府県に指定されている「北海道」ですが、幸いにして壮警町内での感染は報告されていません(5月10日現在)。しかしながら、外出自粛を要請されているにも係わらず行き交う車のナンバープレートを見ていると市外・道外の車が多くなります。
多く走行しているのが目につき、道の駅や店舗等に来ていと思うと心配でなりません。
支援ハウス入居者の皆さんにも、なるべく外部との接触をしないよう不要・不急の外出は控え、また手洗い・うがいと手指消毒を徹底して頂いており、今は皆さん元気に過ごされています。
今後油断せず十分に注意していきたいと思

デイサービスセンターふれあい広場

ご利用者及び

ご家族の皆様へお願い

ご理解・ご協力をお願いいたします



手洗いは、
石鹸で
丁寧に洗って
ますよー！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止策として、当事業所ではこれまで施設内における感染症の発生を予防するため、日常的な業務において最大限の予防策を講じております。

職員に対しても従来からの手洗い、うがい、手指消毒に加え、出勤前の体温測定、報告を義務付け、「3蜜」①換気の悪い密閉空間 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をさけるよう徹底しております。施設内における感染症の発生や拡大を予防するためには、利用者及びご家族の皆様の一層のご理解とご協力も不可欠となっておりますので、左記の点の対応について、何卒宜しくお願いいたします。

皆様へお願い

- ① 利用者の皆様は、サービス利用前の検温のご協力をお願いいたします。体調が思わしくない場合は職員にお申し出ください。
- ② ご家族の皆様にも新型コロナウイルス感染症の兆候が見受けられましたら、ご一報ください。
- ③ 利用者、ご家族の皆様も「3蜜」を避けていただきますようお願いいたします。
- ④ 利用者・ご家族の皆様への都府県への不要不急の外出・移動については控えていただくと共に、他都府県にお住いのご家族等には帰省等を控えることをお伝えいただくようお願いいたします。

新型コロナウイルス対策は、身のまわりを清潔にしましょう。

〈消毒・手洗い・うがい・咳エチケット〉が基本です。施設内及び送迎車は、手すりや椅子、テーブル等、身近な物の消毒又換気を中心掛けて実施しております。





ふれあい広場

思い出写真館

すっきり球打ちゲーム



みんなて頑張ろ〜!
コロナにも負けないぞ〜!
お〜!!

ゲームの気合いを入れるため
一致団結盛り上がります!



フォームが
きまっ
ますよ〜!

黒ヒゲくん危機一髪

トキトキするわエ



もうそろそろ
飛び出すんじや
ないかな〜?

ちょっとした合間に出して遊んでいます。

大当たりなので
一曲披露しちゃうわよ♪

イエ〜イ! 私が黒ヒゲくん
飛ばしちゃったわよ〜!



ゲームの後の茶話会

ゲーム終わった後の茶話会のひととき。ゲームの結果の話等、美味しいおやつを食べ会話を弾みます♪



作業療法・作品づくり

ひな祭り



ひな祭りの作品制作中。
皆さん真剣に取り組んでいます!



上手に出来上がった作品は、ひな人形の前で記念撮影!ハイポーズ♪
思い思いの折り紙で可愛らしいお内裏様とお雛様が出来ました。



桜と湖



お花紙で桜の花びら制作中。
皆さん手先が器用ですね!



一足先に咲いた桜の作品の前でついつい笑顔も咲き誇ります♪
「みんなでお花見バスハイクに行きたいね〜。」



鯉のぼり



色とりどりの鯉のぼりを沢山作って頂きました!今にも元気に泳ぎださそうです。



兜と桜と鯉のぼりの
奇跡のコラボ(笑)



天井にも沢山泳いでいます。

新型コロナウイルス対策中の面会対応



新型コロナウイルスの感染防止のため、当施設では2月下旬から医療関係者等以外の方の施設内への立ち入りを制限していたことで、ご家族と入所者の皆様が長期間会えない状況が続いておりました。この状況を少しでも改善できるよう、5月中旬から「窓越しでの面会」と「ビデオ通話での面会」を始まりました。

施設内に入ることはできませんが、窓ガラス越しやビデオ通話でのお話することができます。ご希望の方は是非ご相談下さい。

① 事前予約制をお願いします。

※ 必ず面会希望日の前日までにご連絡ください。
※ 原則、土・日・祝日の受付はできません。

② 面会・通話可能時間帯は平日の14～16時です。

※ 入所者様の体調や、医師の回診、受診、入浴等により対応できない日もありますので、ご了承ください。
※ 急な来園の場合は対応できませんので、必ず予約を行ってください。

③ 面会・通話の時間は15分までにして下さい。

事前予約の連絡先

☎ 0142-66-3255

担当：松本・瓶子

制限が多い中での面会となりますが、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

あしがらみひろまりました

令和2年2月1日から

令和2年4月30日（敬称略）

《寄付金》

菊池 英男

室蘭市

《寄贈品》

渡辺三千子

壮警町

佐藤加代子

壮警町

伊東 タミ

伊達市

込山 文昭

壮警町

佐藤 元彦

壮警町

マルタケたかしな果樹園

壮警町



居宅介護支援事業所

ふれあい広場

ご自宅での介護や介護保険サービスの利用についてお悩みの方、ケアマネジャーが相談に応じます。

☎ 0142-66-3184

ケアマネジャー

橋本 真鈴

ご相談下さい

編集後記

緊急事態宣言が発令されて1ヶ月がたとうとしています。不要不急の外出や営業の自粛、休校等により皆さま大変苦労されていることと思います。このような状況でも長日園では利用者の皆様が元気で過ごせるよう、職員一丸となって対応してまいります。

さて、新型コロナウイルスの感染者数は徐々に減っており、緊急事態宣言を解除される地域も出てきていますが、北海道ではいまだに猛威を振るっています。身を守るには、外出時に「マスク」をつけ、帰宅した際は「手洗い」「うがい」「消毒」をすることです。外出した際は必ず行って下さい。健康管理には十分注意し、この大変な時期を乗り越えていきましょう。(M・H)

