

# 大石だより

第37号

☆★☆☆☆  
 1面 管理者挨拶 ☆★☆☆  
 2・3面 生活介護・就労B・GH・行事写真  
 4面 健康情報室・大石の里レシビ

## 令和4年度のスタートにあたり

多機能型事業所 管理者 大井宏征

数年来の大雪となった昨年度の冬もようやく過ぎ、春の日差しが眩しい季節となりました。ただ、岩木山の麓にある大石の里の周りは、いまだ雪原が広がり、春はもう少し先になりそうです。

弘前市では1月27日より「まん延防止等重点措置」が適用され、現在（3月19日現在）まで2回の延長があります。3回目のワクチン接種を希望されるも日々の感染防止に努めています。3回目のワクチン接種を希望されるグループホーム利用者様・職員の接種も終了しました。ただ、新型コロナウイルスとの闘いは年度をまたぎ、引き続き安心できる状況ではない様に思われます。そして、そのような状況下で衝撃的な出来事が世界を震撼させました。ロシアによるウクライナへの侵攻です。メディアから流れる悲惨な状況を映し出す映像に言葉もなく、一日も早い解決と平和を祈るばかりです。

人も企業も新たなスタートとなる4月は、目標や抱負を抱き実現に向けた意欲に満ちたものです。しかし、残念ながら令和4年度のスタートは、国内外の不安定な状況と今後の様々な影響に不安を抱え、多くの方々は今までに無い感覚で新年度を迎えたのではないかと思えます。このような世情ではありますが、歩みを止める事なく、前に進める努力もまた大事だと思えます。

大石の里では今年度の活動目標を、利用者の皆さんの暮らしや権利を守る支援、災害や感染等の非常時に備えた安心安全の提供、また、社会的責任の実行と地域貢献活動等とし、この目標達成に向けた様々な活動に取り組んでいきます。皆様方のご支援・ご協力をお願いするとともに、今起きている不安な状況が解決されることを祈り、今年度も頑張っています。

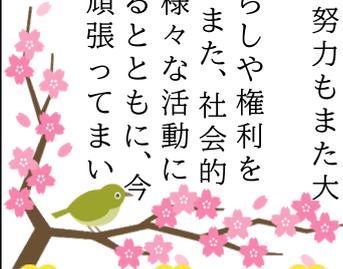
## 新年度に向けて

グループホーム 管理者 前田理子

新型コロナウイルス感染が未だ解消されない中で令和4年度を迎えます。グループホームの利用者様は、3月中旬までに3回目のワクチン接種を終えました。ただ、ここ2年近く、週末の買い物や必要以外の外出を控えて頂く等の対策で不自由を感じている方も居るかと思えます。

昨年度、少しでも気分を和らげて頂くための行事やレクリエーションを企画し実施してまいりました。今年度も継続し、利用者の皆さんの心の安定に努めます。

また、本年度より、虐待防止や身体拘束の適正化の更なる推進のための委員会設置等が義務化されます。感染や災害等の非常時の対応強化においても同様の対応が必要となります。利用者様が安心して生活し、活動できる場所となることが求められており、大石の里でも安全を第一とし、取り組んでまいります。職員にあっては、生き生きと働く職場環境作りと、サービスの質の安定化のための人材育成に努めてまいります。よろしくお願いたします。



# 生活介護 葉書作り (紙漉き)

5年前から牛乳パックの廃材を使って紙漉きを行い、葉書を製作しているのは、生活介護の利用者様です。皆さんが、一枚一枚丁寧に慎重に紙漉き活動に取り組む真剣な顔つきは、まさに和紙職人のようです！！

●○そんな和紙職人のような利用者さまに、聞いてみました ●○



【吸引作業中のYさん】

Q. Yさん、紙漉きにおいて気を付けなければならない事は？

A.吸引作業は、まず木枠の角を吸引し、内側に向かって少しずつホースをずらして紙全体をまんべんなく吸引、水分が均一になるように行っています。紙にシワが寄らないように、ホースをゆっくり動かし、急がず、丁寧にを行うように心がけています。



【パルプ材の水を切っているMさん】

Q. Mさん、どこが一番難しいですか？

A.紙漉きは、木枠をパルプ材の中に沈めていく時に、パルプ材が木枠内に均等に入るように細心の注意を払って行っています。



【パルプ材の中に木枠を沈めているところ】

Q. Kさん、上手にできるコツを教えてください！

A.濡れた紙を乾かすため、ガラスに貼ります。その際先に貼られている紙に触らないよう紙と紙の間隔に注意して次の紙を貼る場所を決めています。貼った紙を押し伸ばす時は、破けないように力を入れすぎないように行っています。力加減が肝心です。



【 Kさん&Kさん 】



【 Aさん 】



完成品がこちら！！

# 就労B作業 (環境整備)



【 雪で窓が割れないように気をつけて 】

【 グループホームの中庭の雪は屋根に届きそうなほど… 】



今冬は、近年に見られない大雪に見舞われた冬になりました。冬期間は環境整備作業として、施設周りや中庭の除雪を行っていますが、頻りにやらなければならない程でした。特に中庭は、吹き溜まりや雪庇により居室の窓の高さを超えてしまう程の積雪になり、利用者の方もウンザリしたと思います。それでも、利用者の方は根気よく一生懸命除雪作業を行いました。

# 新型コロナ対策研修 実施 ～防護具の着脱方法～

弘前市にまん延防止等重点措置が適用され、大石の里では、これまでの感染予防中心の対応から、利用者様・職員等に感染者、濃厚接触者が発生した場合を想定した研修及び訓練を実施しました。

事業所内の備えや感染者の対処方法を動画研修した他、防護具の着脱訓練を行いました。



## 行事写真



### まぼろしの雪灯ろう・まつり??

# 2月

毎年、弘前公園で雪灯籠を作っていましたが、今年中止だった為、中庭に作っちゃいました！



中庭ならではのかまくらも完成！！

### ～利用者企画レク 紙飛行機キャッチ大会～

# 3月



紙飛行機をキャッチするのが難しい！バランスが崩れる～



上手にキャッチやった～♪



あ、転ぶ・・・



～けんこう情報室～

第5回 春と眠気の関係



春に眠気を感じやすくなるのは、自律神経の乱れが原因と言われています。自律神経は、心臓や肺など、生命活動の維持に関わる内臓の働きを調整するために、自分の意思とは関係なく24時間働き続けています。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、交感神経が優位になっているときは心身が活発な状態に、副交感神経が優位になっているときは心身がリラックスした状態になります。これらの神経がバランスよく働いていると、日中は活動的に、夜は体を休ませるために自然と眠くなります。しかし、冬から春へ変わる時期は気温が急激に変化し、体が環境の変化に対応できないため、自律神経が乱れやすくなります。その結果、眠気を感じやすくなります。

眠気を解消するにはどのようにしたらいいのでしょうか？



1. 起きたらすぐに太陽の光を浴びる

体温やホルモン分泌などを調整している体内時計は、25時間周期で動いています。しかし、地球の1日の周期は24時間。このズレを調整するのが太陽の光です。毎朝、太陽の光を浴びると、睡眠・覚醒リズムが整い、質のよい睡眠を得られるようになります。

2. シャワーではなく湯船につかりましょう。

40℃の湯船に15分、首までつかり体の内側の深部体温を0.5℃高めると、寝るときに体温が急降下し、ノンレム睡眠(深い眠り)の状態が増え、ぐっすり長時間眠れるので、睡眠の質がグッと上がります。

3. スマートフォンなどの電子機器の使用は、遅くとも寝る2時間前まで

スマホ、パソコン、タブレットなどから発せられる光によって、脳が「昼だ!」と錯覚してしまいます。すると、脳が覚醒し、眠りが浅いなどの睡眠障害を引き起こしやすくなります。画面を間近で見るスマホは特に要注意です。



大石の里 献立レシピ 炊き込みご飯



今回ご紹介する大石の里の利用者の皆さんに提供している食事のレシピはたけのご飯です。

～旬の味をいただこう～

たけのご飯(3合)

- ・米 …3合
- 出汁(粉末でもOK!)… 3合分
- しょう油 …50cc
- 酒 …50cc
- みりん …25cc
- ・タケノコ 200～300g
- 出汁 300cc
- しょう油 15cc
- みりん 15cc

1. 米を研いたら、○の調味料を合わせ1回火にかけます。(沸いたらOKです。)
2. タケノコは食べやすい大きさに切り、●の調味料を合わせタケノコに下味を付けます。こちらも1回火にかけます。(沸いたらOKです。)
3. ある程度冷めたら、研いだ米に○の出汁を入れご飯を炊きます。
4. 炊きあがったご飯に、味付けしたタケノコ(汁を切った)を入れ、ご飯と混ぜたら出来上がりです。

※お好みで、油揚げやシメジ、人参を足しても美味しく頂けます。

＜編集後記＞

時間が過ぎるのは早いもので、あっという間に新年度がスタートしました。コロナ禍のため、自粛生活が続き何処にも行けずに時間だけが過ぎました。今年度こそは、活動的に過ごしたいものです!



《ご意見・ご感想・お問い合わせ》

多機能型事業所「大石の里」  
住所：青森県弘前市大字百沢字東岩木山3138-2  
電話：0172-93-2110  
FAX：0172-93-2220  
アドレス：oosi-jusan@sg-miyagakai.or.jp  
機関紙名：大石だより 第37号  
発行人：社会福祉法人みやぎ会 大石の里  
編集員：地域交流委員会



大石の里では毎朝、SGグループの理念を唱和し、業務に取り組んでいます。

＜SGグループ理念＞

私たちエスジーグループは、  
ホスピタル精神(おもてなし)をもち、  
医療・福祉・保健を通じて  
地域社会の人々の幸せに貢献します。  
患者・利用者・ご家族に喜ばれ  
感謝される素晴らしいホスピタル環境づくりと  
ホスピタリティある仕事を徹底しておこないます。