

大石だより

第39号

☆★☆みどころ☆★☆
1面 新年のご挨拶
2,3面 GH・就労B・生活介護・行事
4面 防犯訓練・健康教室

新年のご挨拶

令和5年がスタートしました。昨年の今頃は、まさかこのような世情になっていくとは誰もが想像だにしていなかったのではないでしょう。ロシアによるウクライナへの軍事侵攻があり、日本においてもその影響は大きく、生活を直撃する物価の高騰。そしていまだ出口の見えない新型コロナウイルス感染。そのような世相を反映し令和4年を象徴する漢字一文字が「戦」でした。私たちを取り巻く環境は多くの不安を抱えたまま、新しい年を迎える事になりました。

とは言え、昨年を振り返りつつも、想いを新たに希望や想いが叶えられる事を願い、新しい年を頑張っていこうと思います。今年は卯年で、高く跳躍する姿から、困難な壁を乗り越える「飛躍」「発展」といったポジティブなイメージがあります。今年がそのような明るく、成長できる年であって欲しいと願うばかりです。

昨年の年末、保育園での虐待事案が数件ニュースとなりました。障害のある方々を支援する事業所にとっても虐待は他人事ではありません。大石の里では、年数回、虐待防止、身体拘束廃止、また、ハラスメント防止等の研修会等を開催し、利用者様、職員の人権侵害防止に取り組んできました。職員の役割は、「その人らしく生きる」事へのお手伝いであり支援と考えています。この件をきっかけとし、あらためて、その役割と意義を再確認し、今年一年努めてまいります。

大石の里が利用者の皆さんが安心して利用いただける場所となるよう、また、職員にとっては働きやすい職場環境とするため、ワンランク上を目指し、ステップアップの年となる様、職員一同頑張っておりますので、今後とも皆様方のご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

多機能型事業所 大石の里 管理者 大井宏征

新年明けましておめでとうございませす。旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症は、毎日の検温、消毒、マスク着用など、私たちの生活様式を変化させ、経済面だけではなく精神面においても大きな影響を依然として与え続けています。ワクチン接種も5回目となりますが、新型コロナウイルスとの闘いの終わりはなかなか見えてきません。引き続き職員一人ひとりの協力が欠かせない状況となっております。

また、寒波の到来にも備えが必要な日々が始まり、毎年恒例の雪片付けにも追われる季節となります。

令和5年も、より一層のご支援を賜りますよう、職員一同心よりお願い申し上げます。本年も感染症対策にもより一層の注意を払いながら気持ちも新たにスタッフ全員 全力で取り組んでいく所存です。皆様のご健勝とご発展をお祈り申し上げます。

グループホーム 大石の里 管理者 前田 理子

◆ グループホーム

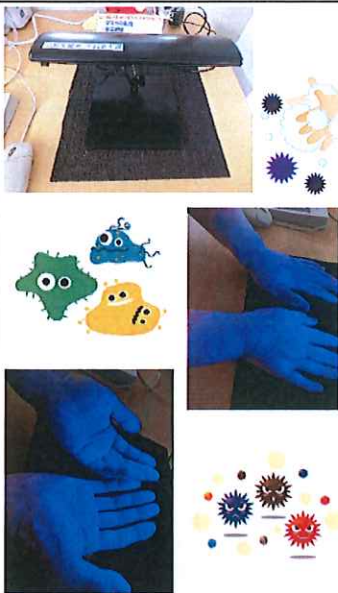
冬は感染症の流行しやすい季節です。予防策のひとつに手洗いがありますが、丁寧に時間をかけて手洗いする人はどれくらいいるのでしょうか。

そこで、大石の里では、弘前保健所からブラックライトの機械を借りて、手洗い後の手のひらに、どれだけ洗い残しがあるのかを一人一人調べてみました。

いつものように手を洗い、ブラックライトにかざすとビックリするほど手が白いのです。白い部分は汚れでした。ほとんどの方の手に洗い残しがあるじゃありませんか。

普段から、石鹸を使って手洗いをしておりますが、実際に目に見える形で確認してみると、いかに雑に洗っているのかよくわかりました。

いい加減になりがちな手洗いですが、今回の結果を心にとめて、丁寧な手洗いをこころがけていきたいとおもいます。



◆ 就労B作業

お歳暮商品作りしました

大石の里のお歳暮商品は、主にりんごジュースとパウンドケーキです。毎年十一月頃から各部門で少しずつ準備を始めます。

りんごをジュースに加工程後は、利用者さんが一本一本丁寧にラベルを瓶に貼ります。ズレないように貼るにはコツが必要です。ケーキ部門では、かぼちゃ、さつまいも、ブルーベリー、りんごの4種類のパウンドケーキを焼きました。それぞれの商品が出来上がると今度は商品の箱詰めと包装を行います。



【ジュースラベル貼り】



【パウンドケーキ焼上がり】

まず、箱を組み立てて、商品を入れて、包装をして、熨斗を貼って、ようやく完成となります。ケーキを焼く人、ジュースに加工する人、ラベルを貼る人、箱を作る人、包装紙を切る人、緩衝材を切る人、包装する人：たくさんの方が関わってお歳暮商品が出来上がります。作ってくれた利用者の皆さん、購入して下さったお客様、見えないところでたくさんのご協力をいただきました。ありがとうございます。



【箱詰め】



【包装】



【商品例】

◆ 生活介護

生活介護では、日々、様々な活動を行っています。

今回、ご紹介するのは、活動の中でも、主に運動やゲームなどを行う「レクリエーション」活動についてです。

冬になるとどうしても体を動かすことが面倒になりがちです。運動不足解消のため、この時期、座位でも出来る軽運動やストレッチを中心とした活動を取り入れています。運動を行った後の皆さんの感想は、「スッキリした」「気持ちよかったです」とポジティブな意見が聞かれています。

また、先日はオセロゲームを行いました。トーナメント方式にし、優勝者には景品を用意しました。思いの外、景品をめぐりヒートアップして皆さん楽しんでいました。

今後もし楽しんで取り組む事の出来る活動となる様、工夫をこらしたプログラムを作っていきます。



行事写真



10/15 収穫祭



メニュー

- ・さつまいもごはん
- ・みょうがの酢漬け
- ・豚汁
- ・串物
- ・かぼちゃのタルト



10/26 紅葉見物



今年も、施設でとれた野菜を使って調理した美味しい食事をいただきました。収穫の恵みに感謝です。



ホクホクのさつまいも
ご飯にご満悦～♪



深浦町北金ヶ沢の大イチョウ見物に行ってきました。紅葉には、まだ少し早かったのですが、お天気に恵まれて心地よい外出となりました！



12/23 クリスマス忘年会

1位になりました!!
やった～♪



一斉にペットボトルを投げ入れるゲームです。ぶつかり合うので意外に難しい..





【さすまたの使い方】



【施設外へ誘導】

また、防犯訓練の際、青森県警察防犯アプリ「まもりん」を教えていただきました。
ご興味のある方は「まもりん」で検索してみてくださいいかがでしょうか。

日頃から、どのような場面でも対応できる判断力と行動力を維持・発揮できるように今後も継続して訓練を実施していきたいと思っております。

不審者訪問の際の対応、さすまたの使い方など、普段触れる機会のない内容を体験することで、緩みがちな防犯意識を高めることができました。毎年、災害時避難訓練（岩木山噴火想定）や消防訓練、停電時訓練、土嚢設置訓練、発電機始動訓練という様々な訓練を行っています。実際に外部の方と接しての訓練数は普段気づかない状況や対応等、多方面での指導や助言、事例を教えていただく貴重な時間でもあります。

大石の里では、昨年の10月に弘前警察署のご協力のもと防犯訓練を実施しました。

秋の防犯訓練



第7回

頭痛は国民病？



けんこう情報室

日本人の3人に1人が頭痛に悩まされていると言われています。普段感じる頭痛の多くは、他にはっきりとした原因や病気が見当たらない一次性頭痛と言われるものです。

【片頭痛】頭の片側または両側がズキズキと脈を打つような痛み。光や音などの刺激で痛みが増すことがあるため、暗く静かな場所へ横になり睡眠をとり、痛い場所を冷やしたり、圧迫すること痛みが和らぐことがあります。

【緊張型頭痛】頭の後ろから頭全体にかけてギューッと締め付けられるような鈍い痛み。首筋や肩をマッサージする、軽い体操やストレッチで筋肉の緊張をほぐす、入浴や蒸しタオルで痛い場所を温めるのが効果的。

【群発頭痛】目の奥がえぐられるような痛みが1、2カ月間にわたり同じ時間帯に起こる。この頭痛は痛みがとんでもないため、市販の痛み止めでは効果がほとんどない場合が多いため、受診し医師に相談しましょう。飲酒によって痛みが誘発されるため、アルコールは厳禁です。

病気などの原因によって引き起こされる頭痛もあるため、注意が必要です。

今まで感じたことのない痛みがある、突然痛みが出て、どんどんひどくなる、頭痛が何度も起こり、最初と比べて痛みが強くなっていくように感じる、頭痛とともにめまいや吐き気、嘔吐などが現れる、頭痛とともに目の見えにくさや手足の動きにくさなど、何らかの体の異変を感じる、頭痛とともに熱や発疹が出てきた、これらの症状がある場合は、重大な病気が疑われるため、なるべく早く受診して医師に相談するようにしましょう。

＜編集後記＞

2023年が始まりました。今年の年末の漢字一文字が『明』になるような、国内外ともに明るく楽しい一年を過ごせることを願いつつ、ウサギのように元気に勢いよく駆けっていく年にしたいものです。



《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：oosisi-jusan@sg-miyagikai.or.jp
機関紙名：大石だより 第39号
発行人：社会福祉法人みやぎ会 大石の里
編集員：広報委員会



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。