

グリーンウッド奥多摩広報第87号

やまどの

令和3年1月15日発行 社会福祉法人グリーンウッド

新年のごあいさつ

皆様におかれましては健やかに新年をお迎えの事と、謹んでお慶び申し上げます。
旧年中は当法人に対しまして、ご入居者様、ご家族様、地域の皆様から温かいご支援、ご協力を頂き心より御礼申し上げます。

さて昨春来、いまだ例を見ない新型コロナ感染症によって国の内外を問わず各所では、さまざまな対応と変革を余儀なくされてきました。

当施設におきましても、ご入居者様や、ご家族に不安や寂しさを感じさせる面会制限に対しましては、ガラス越しの面会を実施してまいりました。

また、密を避けた環境下でのリハビリテーションや、軽い散歩などの実施によりご入居者様の筋力低下や精神状態の不安定化等の二次被害を防ぐ対策等も行ってまいりました。

新年度におきましても当法人と致しましては、何よりも新型コロナ感染対策、介護力の強化、臨機応変な対応力の強化等、役職員一同、間断なくこの課題に取り組んでまいります。

そして、ご入居者の皆様が、より快適にお過ごし頂けるような環境づくりに鋭意専心尽力致します。

なお、当法人の経営概況についてですが、周知の通り、大変厳しい状況の中に立たされておりますが、本年も役職員一同が一致団結して、引き続き従前通りの健全で安定した法人経営を目指してまいります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

結びになりますが、全ての関係者の皆様、そして当法人を支えてくださる皆様のご多幸とご健勝をご祈念申し上げまして、私の新年の挨拶とさせていただきます。

社会福祉法人グリーンウッド
理事長 澤本和容

城山から昇る初日の出



*奥多摩中3年生よりアクリル板をいただきました！

ありがとうございました！



奥多摩中学校3年生の卒業制作の一環として飛沫防止のアクリル板（木製台付き）8組を寄贈いただきました。木製台には丁寧にやすりがけが施してある等、安全面にも配慮されており、細やかな心遣いを感じます。

さっそく、予防サービスで使わせていただいております。

行事紹介

衣類販売会



12/13(日)、併設のデイサービス施設において衣類販売会を開催いたしました。奥多摩町内の衣料品店にご協力いただき、町から配布された地域応援券を使って買い物をしていただきました。



ご利用者ご自身にお好きな衣類を選んでいただいております。目で見ても買い物を楽しむこともできて、みなさんととても喜んでおられました。購入された衣類は、後日職員が名前を付けてお渡ししました。

お食事会

地域応援券を利用し、お寿司や天ぷら・デザートなど好物を注文し、楽しく食事をしていただいています。



このお食事会は、11月～2月までの毎週木曜日に、ご利用者お一人あたり2回行うことが出来るように計画しております。お一人ずつ好みの食べ物をお聞きし、咀嚼や嚥下の状態を考慮したメニューで提供しています。



クリスマス会

12/20(日)にクリスマス会を行い、ビンゴゲーム(白熱!)をして、サンタさんからもらったプレゼントをお配りしました。



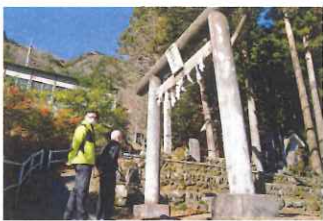
サンタクロースとの記念撮影も盛り上がりました😊

新年会

元旦の日のお昼は毎年、新年会を行います。施設長を始め役職者の挨拶と乾杯をし、お赤飯とおせち料理をいただきます。天候にも恵まれ、良いお正月を迎えることができました。



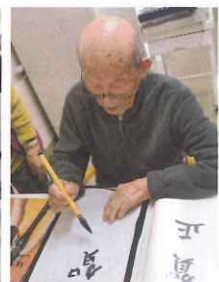
初詣



施設の近くにある元栖神社に初詣に行きました↑
施設内にも特設神社を用意し、参拝して頂きました



書初め



1/2 に書き初めを行いました。みなさん真剣な表情で書いておられましたよ!

外国人技能実習生 1年を振り返って

インドネシアより技能実習生2名を迎え入れて、1年が経ちました。
介護福祉士を目指し日々実習に励んでいます。

シティ ロシタ



私はグリーンウッドに働きに来て、感謝しています。グリーンウッドで仕事をやるだけじゃなくて、正しい日本語とか日本の文化も考えてくれて、本当に良かったと思います。他職員さんにもいつもやさしくしていただきます。そしてグリーンウッドの中で一番好きなのはご利用者に喜んでもらうことです。現在はコロナウイルスが流行っていますね。それでも施設の中でお祭りとか、食事会とか、花火とかはまだやっています。

これからももっと頑張ろうと思っていますので
よろしくをお願いします。

【今後の目標】

私は全ての介護の技術をできるように
なりたいです。

ウィンディ ウランダリ



グリーンウッドで働いて、
あっという間に1年間経ちました。グリーンウッド
にいて良かったです。皆が優しくて、しっかり教えて
くれました。仕事だけじゃなくて、日本語や日本
の文化等も教えてくれました。介護の仕事は大変だ
と言われても、ご利用者の笑顔を見て私の力になる
と思います。後は1年間中に、施設の中でいろい
ろなイベントがあって、面白くて、良い経験だと思
います。特に浴衣を着るときや、スイカ割り等に参
加して、ご利用者も喜んでくれて、嬉しいと思
います。また宜しくお願い致します。

【今後の目標】

日本語でもっとうまく話せるようになりたくて、
介護の技術をもっと出来るようになりたいです。

グリーンウッド奥多摩の ノーリフトケアについて



ノーリフトケア（抱え上げない介助）を目標に令和元年4月に当施設でもノーリフト委員会が
設立されました。最初のうちはメンバーもノーリフトケアとは具体的にどうやるのだろうとい
う気持ちでいましたが、1回目の会議後よりすぐにメンバーそれぞれがノーリフトケアについて調べて、腰痛
予防になる福祉用具を使用したいという意見が積極的にでてきました。まずは、すでにある寝台入浴の昇降
機の機能をしっかりと活用するところから始めて、既存の機器を活用する事から職員の認識を変えていこう
と試み、その後の会議を経てスライディングボードやラクーネ（移乗用ボードが併設されている車椅子）と
いう福祉用具についても取り入れました。まず委員会メンバーが使い方を熟知してから、他職員にも使い
方のレクチャーを行い、実際に少数のご利用者に対して使用していききました。最初のうちは様々な意見があ
りましたが、大半の職員は「あまり力を入れずに移乗介助が行えるから腰への負担が軽減できそうだ」と好印
象でした。「使うのに時間がかかる」等の意見もありましたが、回数を重ねていくうちにその意見は聞かれな
くなっていき、令和2年には、持ち上げずに移乗を行なう床走行用吊り下げ式リフトも導入しました。使い
方を一通り職員が覚えてから、実際にご利用者にも使用しました。機械で移乗される事に恐怖等があると思
いきや、「プランコみたい」と抵抗なく使用することができ、一歩間違えると重大な事故につながる
ため、職員一人ひとり緊張感と責任感をもって使用しています。まだまだ手探りの状態ですが、介護職員は
体が資本ですので職員自身が腰痛等にならないよう、またご利用者に怪我をさせないよう今後も積極的に介
護ロボット等を活用していきたいと思っています。

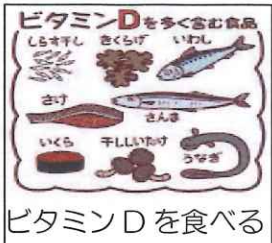
骨を強く丈夫に保つために！



骨を弱らせたくない



カルシウムを食べる



ビタミンDを食べる



太陽の光を浴びる



ビタミンD活性化

昔から怖い物を表して『地震、雷、火事、おやし』と言います。特に地震は火事を引き起こしたり、建物を倒壊させたりと甚大な被害が出ます。近年は耐震構造の家など積極的な地震に対する事前の対策をとっていることが多いようで、まずは基盤ということです。

人体も同様で骨は体を支える、脳などの大切な器官を守るといった機能を持ちます。そんな骨を丈夫にするためにはどうすべきか？

①骨はカルシウムなどでできています。カルシウムは、食事から摂取できるので、カルシウムを多く含んだ食品を食べましょう。

(カルシウムを多く含む食品：小魚・牛乳・乳製品など)

②カルシウムの多い食品をただ食べていても骨は強くなりません。ビタミンDはカルシウムの吸収率を上げ、吸収したカルシウムを骨へと運んでくれる働きがあります。ビタミンDを多く含んだ食品を食べましょう。(ビタミンDを多く含む食品：しいたけ・きくらげ・さけ・いわし・さんま・うなぎなど)

③ビタミンDは日光に当たると活性化し働きが良くなり、カルシウムの吸収率などがさらに上がります。食後は日向ぼっこをして太陽の光を浴びましょう。また、骨に刺激を与えると骨がより強くなるので、散歩や軽い運動をするとより効果的です。

④駄菓子・スナック菓子・カップ麺は控えめにしましょう。これらは過剰に摂るとカルシウムの吸収を阻害し、骨を弱くしてしまいます。食べすぎには注意しましょう。

いつまでも健康であるために骨を強くし元気な体・動ける体を維持していきましょう。



骨が強くなる



健康家族

給食担当 管理栄養士

社会福祉法人グリーンウッド

○介護老人福祉施設 グリーンウッド奥多摩
 ○居宅介護支援事業所 白丸ケアセンター
(通所サービスA)
 予防デイサービス デイサービスセンター森の時計 TEL 0428-83-3737
 TEL 0428-83-3733

東京都西多摩郡奥多摩町白丸263番地 ホームページ <http://www.green-wood.jp/>



令和3年1月15日発行 発行者 清水 信行