

# とらいあんぐる

「とらいあんぐる」とは…

利用者様と家族様、地域の皆様、私たちみゆきの丘の“つながり”を表した言葉です。

〒999-3161  
山形県上山市弁天2丁目2-11

☎023 (672) 8585

みゆきの丘

検索

## 働きやすい職場づくりを目指して

事務部長 三澤 広幸

日頃より、みゆきの丘をご利用いただきありがとうございます。利用者様、家族の皆様、地域の皆様方には、多くのご支援とご協力をいただき、お礼と感謝を申し上げます。

さて、少子高齢化が急速に進行し、日本の人口は2008年頃をピークに減少が始まっています。現在、労働力人口は徐々に減少に転じ、反面、介護需要は拡大を続け、介護人材の確保は喫緊の課題となっています。

全国的に介護人材の不足が問題となっていますが、働きやすい職場環境の構築がその問題解決の一助となると考えます。そこで①相談しやすい環境、②ストレスのない環境、③やりたい仕事ができる(やりがいのある)環境が必要です。



### 具体的には

- ① 相談しやすい環境は、意見交換や情報共有のしやすい環境を作ることが大切で、問題が発生した場合躊躇なく報告、相談できる環境。
- ② ストレスのない環境は、休日や勤務体制などにおいて柔軟に対応できる環境や、プライベートな時間の充実が図られている環境。
- ③ やりたい仕事ができる(やりがいのある)環境は、仕事に対するモチベーションが高まり維持される環境。

働きやすい環境を整えることは、職員・法人(企業)お互いにとっても多くのメリットを生み、職員の定着化が図られ、人材確保の優位性(選ばれる施設)が向上します。みゆきの丘においても上記の環境整備を実践することで、働きやすい環境でストレスなく、健康で楽しく、長く働き続けることができます。それは職員の意欲を高め、より良い社会生活を送ることができ組織の発展にもつながると考えます。

また、人材育成も大切です。指導教育される側、する側ともに訓練の場であり、職員一人ひとりが日々成長していく事。みゆきの丘は、今後も職員が生き生きと働き、利用される皆様に満足していただける介護サービスを提供していけるよう努めて参ります。





## 通所介護事業所 デイサービス金生 主任ケアワーカー 五十嵐 一成



デイサービスとは、要介護認定を受けた方が自宅での生活を続けていけるように、身体機能の維持・向上を目指して機能訓練を行い、他者との交流を通して社会的孤立感の解消や認知症予防を図るところです。また介護者（家族）の身体的・精神的負担の軽減も目的としています。

デイサービス金生では利用者様の『自立支援』や『在宅生活の継続』の為にデイサービスに通い、過ごしたいと思える事業所作りを目指しています。食事や入浴支援の他に、心身の機能向上を目的とした体操やレクリエーション、身体機能の維持・向上や生活課題に対する機能訓練も行っています。その他、現在はコロナの影響で自粛しておりますが、外出活動（気分転換ドライブ・買い物）、家庭菜園、趣味活動なども行い楽しく過ごしていただいております。また、あん摩師によるマッサージも大変好評です。

ご利用については、下記までお気軽にお問い合わせください。お待ちしております！！

1日定員25名

〒999-3125 上山市金生東二丁目 6-41  
電話：672-5201 五十嵐まで



デイサービス金生外観



お好み焼き作り



蔵王ライザヘドライブ



足湯にて



魚釣りゲーム



金生農園きゅうり作り



豆乳プリン作り

## かみのやま訪問看護ステーション

24時間体制 スタート！

訪問看護では在宅で病気を持ちながら生活する方々が、安心して過ごすことができるようお手伝いをしています。今年5月からは、地域の皆様からご要望が多かった **24時間体制** を再開しました。利用者様が自宅で過ごす上で、“いつもと状態が違う…” など心配な時、夜間や休日でも連絡がとれて、必要時は訪問も行うことができるようになりました。

住み慣れた自宅で、ご本人様とご家族様がより安心して毎日を送れるよう支援いたします。



所長  
鏡 徹子

お問い合わせ 電話：672-6767 鏡まで

## 集団リハビリのすすめ

みゆきの丘では、通所・入所の利用者様に、集団リハビリを（もちろん個別も）実施しております。

内容は、みゆきの丘リハビリスタッフ完全オリジナル版で、グループに適した運動メニューで楽しみながら行っています。

集団リハビリには、個別リハビリにはない効果があります。

その  
**1**

一人では体を動かそうとしない利用者様も、  
集団の中だと自然に体を動かすようになる。

その  
**2**

いつもより大きな声で数を数えたりすることで、  
ストレスの解消、嚥下機能の維持につながる。

その  
**3**

同世代の同じような体の状態の方々が集まることで、  
新たな社会性を築くことができる。



などなど…

現在、感染防止のため施設内への出入りは制限されていますが、今後自由に行き来ができるようになれば、お気軽に見学にいらしてください。

## オンライン面会大好評!!

### オンライン面会はじめました!!

希望する方は、[呼び出しボタン](#)もしくは電話にてお知らせください。

オンライン面会は、利用者様1名に対し7分間とさせていただきます。

基本的に空いていれば利用できますが、予約の方優先となります。詳細は、スタッフへお聞きください。

**[オンライン面会時間]**

平日の9:00から17:00までになります(土日祝日は面会できません)。

介護老人保健施設みゆきの丘

新型コロナウイルス感染防止のため、みゆきの丘では入所されている利用者様との面会を禁止させていただいております。ご家族の皆様には、たいへんご不便をおかけしておりますが、少しでも面会の機会が出来るよう、このたびオンライン面会を始めました。これは、タブレット端末を使用し1階の談話スペースで入所中の利用者様とテレビ電話形式で面会が出来るものです。

ご希望の際は、お気軽にスタッフへお声がけ下さい。



## マスク寄付のお礼

コロナウイルスの感染流行に伴い全国的にマスク不足になり、当施設においてもマスク不足に悩んでおりました。そんな中、利用者様のご家族様よりサージカルマスクのほか、たくさんの手作りマスクを寄付していただきました。そのマスクは、職員だけではなく利用者様が通院する際も大切に着用させていただいております。洗濯して何度でも使えるので大変重宝しており、デザインや着け心地もとても良いと大好評です。

また、マスクを着用することで熱がこもるなど熱中症のリスクも高くなります。十分な距離を保ちながらマスクを外し、コロナウイルスを予防すると共に熱中症も予防していくことが「新しい生活様式」に必要な対策となっていくと思います。

今後も感染予防に努めながら、よりよい介護ができるように努力してまいります。マスクを寄付していただいた多くの方々に深く感謝し、お礼の言葉とさせていただきます。

ありがとうございました。



# おやつバイキングをしました！

みゆきの丘の厨房で働くシダックスさんの協力を得て、おやつバイキングを行いました。どれにしようかな。と選ぶ楽しみ…♡おなかいっぱい食べる満足感…♡笑顔あふれるひとときでした。



## おやつバイキングメニュー

- いちごショートケーキ ●シアチーズケーキ ●ピーチゼリー
- ストロベリームース ●黒ゴマケーキ ●たこやき
- マスカットゼリー など



## 栄養コラム no.2

# 免疫力を上げる食事のすすめ②

## ～腸内環境を整えよう 続編～

前は腸内環境を整え免疫力をアップするための食事のポイントについてお話ししました。今回はおススメの食材についてお話ししたいと思います。



### ◎食物繊維が豊富なきのこ類は冷凍で旨み成分が2～6倍にアップ!!

今からが旬のきのこ類に含まれる旨み成分であるグルタミン酸とグアニル酸には、生活習慣病予防や疲労回復の効果があるとされています。これらは生の状態では活性化せず、冷凍後加熱することで活性化します。また、加熱しても抗酸化力が落ちないのでビタミン類もバッチリ摂ることができます。余った時には冷凍保存すると体にもお得ですね。

### ◎白米よりも胚芽米や玄米

やっぱり白米はおいしい！ですが、胚芽米や玄米の方が不溶性の食物繊維や糖をエネルギーに変える手助けをしてくれるビタミンB1や抗酸化作用を持つビタミンEなども豊富です。食べにくい場合は白米とブレンドして炊く、カレーや丼ものにして食べると食べやすいです。みゆきの丘でも夕食ですが胚芽精米を提供しています。

### ◎発酵食品

日本古来の発酵食品には植物性の乳酸菌が多く含まれています。この植物性の乳酸菌は胃酸に強く、生きたまましっかり腸に届きます。また日本人の腸との相性もよく、腸内でもよく働いてくれると言われています。例えば…調味料（味噌・しょうゆ・酢・みりん）、納豆、ぬか漬、塩辛などがあります。外国由来ではヨーグルト・チーズ・キムチなども良く食べる食材だと思います。

これらの食材を組み合わせることでより旨みも効力もアップすると言われています。お腹の調子を整えて、免疫力アップ!! 心も身体も健康的に過ごしましょう。

## 介護職員のユニフォームを一新しました。

最近、介護職員がご利用者様のお宅にお伺いする機会が増えてきている事や、業務において活動性を高める事を目的に、4月より介護職員のユニフォームを新しくしました。心機一転、業務に励みたいと思います。



七夕そうめん



カレーライス(胚芽精米)