

体温測定 手洗い・消毒・マスク着用 体調管理

定期的な換気 清掃(消毒)の徹底 面会制限

スタッフへの研修 ソーシャルディスタンスの確保



※オンライン面会を実施していますので、お気軽にお問合せください。  
※ワクチン接種の普及により面会方法に変更があればお伝えします。

### 腰痛予防&感染予防もできる ノーリフティングケアって知っていますか？

今年度、愛媛県のノーリフティングケア普及啓発モデル事業所として「特別養護老人ホーム砥部オレンジ荘」が選ばれ、講師の方々にご指導を頂きながら、移乗用のシートや床走行リフトなどの福祉用具を導入して、ノーリフティングケアに取り組んできました。「ノーリフティングケア」とは、積極的に福祉用具を使うことで入所者様への負担を減らし、職員の腰痛を 방지、人同士の接触機会を減らし感染リスクも下げられる「持ち上げない・抱え上げない介護」のことです。この取り組みにより、職員一同その重要性を手探りながら理解できるようになってきました。これからも、入所者様が安全で快適に過ごしていただけるような職場環境を目指していきます。 主任 山崎 容道 (参考：一般社団法人 日本ノーリフト協会)



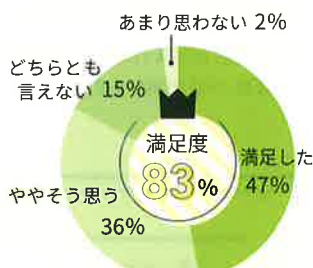
地域を超えてつながる♪

### 里山たかのごOKカフェ オンライン

松山市地域包括支援センター小野・久米さん 合同開催

認知症と共に、希望が持てる自分・家族・地域でありたい

今回はオンラインを併用して、松山市・八幡浜市で10カ所がつながり、計59名の方が来場されました。来場後アンケートを見ると、参加目的では、「結びつきを求める」「誘ってくれたから」「交流・仲間づくり」が多く、次に「情報収集・相談」が多いことがわかりました。満足度や次回参加意向も80%以上、認知症の理解度向上・考え方の見直しも60%以上の効果を確認することができました。



認知症カフェ  
OPEN!

### 里山たかのごOKカフェ【ミニ認知症講座】 認知症の定義が変更(2021年4月～)

「アルツハイマー病その他の神経疾患、脳血管疾患、その他の疾患(特定の疾患に分類されないものを含み、せん妄、うつ病、その他の精神疾患を除く)による後天的な脳の障害により、日常生活に支障が生じる程度まで認知機能が低下した状態」と変わりました。また、アルツハイマー病等の診断名がつくものだけでなく、認知機能の低下は認められるが原因が不明なものも含むように明確化されました。(介護保険最新情報Vol.961より)

認知症は診断されたときから始まるものではありません。認知症かそうでないかは実際には線引きできません。認知症は私たちの人生の一部です。認知症と加齢による物忘れは明確に区別できません。認知症は個人差が大きい病気です。認知症になっても、人生を自分らしく生きている人はたくさんいます。もしも大切な人が認知症になっても何も変わりません。認知症カフェでは、悩みを聞いてくれる専門家がいます。認知症について学ぶことや、生活の工夫を知ることでもできます。



認知症が気になる方  
そしてお家族へ



(H30年度「認知症の人の家族等介護者への効果的な支援のあり方に関する研究事業」認知症介護研究・研修仙台センターより一部を抜粋)

文責：認知症介護指導者 小椋 真吾

### 私たちと共に働きませんか！ スタッフ募集！ 《正社員・パート》



- 勤務地 砥部町(大南・高尾田) / 松山市(鷹子町・三町)
  - 職種 介護職員・生活支援員兼世話人  
夜勤専従介護職員・介護支援専門員  
洗濯スタッフ(大南)・送迎スタッフ(高尾田)
  - 資格・研修・経験により、給与は優遇します。
  - 未経験・無資格の方もキャリアアップ支援があります。
- 採用情報の詳細はこちら
- TEL:(089)962-7820 担当 濱田(ハマダ)



BANZAI

# ばんざい



### P2・3【特集】～交流と活動で心も体もリフレッシュ～

- P4 もちもち生地にトッピング ..... 特別養護老人ホーム 砥部オレンジ荘  
季節の作品づくり ..... ケアハウス 砥部オレンジ荘
- P5 花いっぱい！春を感じる暮らし ..... 小規模多機能ホーム あったか  
春の旬野菜「タケノコ」が届きました！.. デイサービスセンター あったか
- P6 桜から感じる春 ..... サービス付き高齢者住宅 あったかハウス  
春のガーデニング“お花と自然に囲まれて”.. グループホーム 里山
- P7 里山の春を感じながら ..... 小規模多機能ホーム 里山  
めざせ★美カラダ ..... 里山オレンジハウス
- P8 新規事業紹介【小規模多機能ホーム砥部オレンジ荘】 / 事業計画
- P9 身体の機能維持(ミニ運動講座) / 新入職員紹介
- P10 感染及びまん延防止の取り組み / ノーリフティングケア / 認知症カフェ / リクルート / 編集後記



ホームページアドレス <https://tobe-k.com/> 砥部寿会

検索

- 砥部町大南地区 ① 特別養護老人ホーム・ショートステイ・ケアハウス・小規模多機能型居宅介護・居宅介護支援
- 砥部町高尾田地区 ② 小規模多機能型居宅介護・デイサービスセンター・サービス付き高齢者向け住宅・居宅介護支援
- 松山市久米地区/桑原地区 ③ グループホーム・小規模多機能型居宅介護/共同生活援助(日中サービス支援型)・短期入所



【発行・編集】

社会福祉法人 砥部寿会

愛媛県伊予郡砥部町大南2267

TEL 089-962-7820



# 特集

## 交流と活動で体も心もリフレッシュ

### Spring

#### ケアハウス 砥部オレンジ荘

4月から始めた下肢筋力訓練。がんばるぞ！

#### 特別養護老人ホーム 砥部オレンジ荘

先生の動きに合わせて  
【思い出歌体操】



楽しく素敵に生け花を【生け花クラブ】



砥部町すぐりで  
楽しく運動



#### 小規模多機能ホーム 砥部オレンジ荘



家事は昔から  
していたから  
まかせてね。



時間を共有し、共に一息、共に楽しむ



#### 小規模多機能ホーム あったか

食事前にリズム体操や口腔体操を



一日一句日記や個別運動にも取り組んでいます。



#### デイサービスあったか



隣の方に渡して早さを競っています



毛糸を使い指編みの  
アクリルたわし作り



#### サービス付き高齢者住宅 あったかハウス

体操がお互いの交流の糸口に



生活支援にリハビリのサポート



#### グループホーム里山

ひと足早い  
夏気分の  
スイカ割り



針仕事に生け花、暮らしの中でいつまでも



#### 小規模多機能ホーム里山

毎日の食事前には  
みんなで体操を



日々の歩行練習  
や趣味を続けて  
いる様子



#### 里山オレンジハウス

体操とウォーキングが  
日々の日課です♪



手作りピアスで  
楽しくお洒落を  
しています♪





特別養護老人ホーム  
砥部オレンジ荘

クッキングクラブ



もちもち生地にトッピング

特別養護老人ホーム砥部オレンジ荘では、毎月「クッキングクラブ」を実施しています。クッキングクラブの日はいつもとは違い、入所者様と管理栄養士や職員が協力しておやつ作りをしています。この日は、バナナやホイップクリーム、チョコレートにトッピングして、それぞれのオリジナルクレープを作り、おやつ時間に皆さんで食べました。完成したクレープを食べられた入所者様は「自分で作ると、いつもよりおいしいなー」と喜んでいらっしゃいました。(片岡 和幸)



小規模多機能ホーム  
あったか

花の創作活動



花いっぱい! 春を感じる暮らし

春なのに...外出が出来ない状況が続いています。「春」を感じて頂けたらという思いから「花の創作活動」や「花のアレンジメント」を行いました。花の創作活動では色とりどりの折り紙で花をたくさん作り、想い思いにはがきに貼ったり暖簾のように吊り下げたりしました。意外と男性利用者様も熱心に取り組んでいました。花のアレンジメントでは春の花を集め、好きな花を個性豊かに生けました。アレンジメントした花は玄関や洗面台などに飾り、春を感じることが出来ました。(谷 真由美)



花のアレンジメント



季節の作品づくり



ケアハウス  
砥部オレンジ荘

春と言えばお花見。今年もお花見に行けませんでした。ケアハウスには2本の桜の木が壁に咲きました。白やピンクの花紙を使って桜の花を作り、次々とお花が咲いていく度に、皆さんも笑みがこぼれました。完成品は、まるで桜の花びらが舞い散っているようでした。そして、ミニレクリエーションの時間には、お雛様作りや鯉のぼりなどの季節に合った作品を作り、お気に入りの作品をリビングや個人のお部屋に飾りました。これからも、個性ある作品づくりのサポートをしていきます。(水口 純子)



デイサービスセンター  
あったか



春の旬野菜「タケノコ」が届きました!

皆さんは春になると、どんなことを感じたり、思い出したりしますか。野菜でいえば、春の旬はやっぱり筍ですね。デイサービスセンターに立派な筍が届いたので、湯がいて灰汁抜きができるまでの下ごしらえを、利用者様と一緒にを行いました。昔取った杵柄で、皆さん職員よりずっと段取りがよく、テキパキと手際よく作業をされていました。デイサービスセンターあったかでは、これからも利用者様と一緒に、季節を感じて頂ける様々な取り組みを行っていきます。(沖 雅邦)

チャチャッと



テキパキ



トントントン



おちゃのこさいさい





サービス付き高齢者住宅  
あったかハウス

Spring



桜から感じる春

今年は、コロナウイルスの影響でお花見に行けませんでした。たくさんの桜が届きました。花瓶に生けられた桜を入居者の皆さんと眺めながら、一緒にお茶とお菓子を頂き、お花見を楽しむことができました。「桜はきれいだね。」と言われていた入居者様もいらしゃったので、願いを込めて「来年はお花見に行きましようね。」と言葉を掛けました。ベランダの南側からも桜は見えますが、遠くから眺める程度しかできませんでしたので、リビングに桜の枝が届き、入居者様と目の前で桜を楽しみ、今年も春を感じることができて良かったです。(谷川 祐樹)



グループホーム  
里山



春のガーデニング“お花と自然に囲まれて”

気候も良くなり、ポカポカ陽気の日が多くなってきました。グループホーム里山では、春から夏にかけて咲く花を、毎年この時期に入居者様と植え付けをしています。今年は、マリーゴールドに向日葵、朝顔。植え付けた後は、入居者様が“ご自分の役割”として水やりを行いながら「いつまでもきれいに咲くといいね。楽しみやわい。」と、いつもより会話が弾んでいます。お花に囲まれていると、きっと心が豊かに過ごせるのかも知れませんね。(迫 孝明)



小規模多機能ホーム  
里山

春です



里山の春を感じながら

自然豊かな里山では、春の訪れを感じさせる『梅、菜の花、桜、藤の花』が色鮮やかに広がり、耳を澄ませば野鳥の鳴き声が聞こえてきます。肌寒い時期から散策に出掛け、花が咲く頃合いをお話しながら散歩をしています。桜が豪快に咲いた姿を見た利用者さんは、『私、桜を見たのは何年ぶりかしら』と目に涙を浮かべながらお話をしてくださいました。里山の春は、“心”と“からだ”を動かしてくれます。(田下 友彦)

里山オレンジハウス

めざせ美カラダ

“里山オレンジハウスでは、これから来る暑い夏に向けて、体力をつけよう!!”ということで、活動しやすいこの春にウォーキングや、室内での体操へ皆さん積極的に参加をして体力づくりに取り組んでいます。  
また、春はおしゃれをしたくなる季節。オレンジサロンを開催し、アロマハンドマッサージやネイルサロン、アクセサリ作りと、おしゃれをしてお出掛けができる日を心待ちにしています。(松島 由加利)





2021年4月1日  
砥部町大南地区  
OPEN

# 小規模多機能ホーム 砥部オレンジ荘



\\ 小規模多機能ホーム砥部オレンジ荘はこんなところ //

いつまでもご自宅(砥部町)で暮らしたい...。「通い」「宿泊」「訪問」のサービスを柔軟に組み合わせ利用ができ、なじみの職員がなじみの場所に対応しますので、安心してお過ごしができます。共に生活する中で、役割にも生きがいを感じられるように支援しています。短時間利用、急な泊りや訪問での対応もできますので、ぜひご相談ください。

こんな人にもおすすめ!

日によって体調が変化しサポートが必要な方  
ご自宅での介護負担を減らしたい方  
認知症があり環境変化が苦手な方も



## 令和3年度 社会福祉法人 砥部寿会 事業計画

- 【重点目標と課題解決の取り組み】
1. 法人の経営基盤の安定強化に向けた取り組み
  2. 福祉サービスの質の向上
  3. 介護人材の確保及び育成に向けた取り組み
- 【特別養護老人ホーム 砥部オレンジ荘】
1. 各職種が連携して日常の心身状態を把握し、落ち着いた日常生活が継続できる支援
  2. 入所者の尊厳を大切に言葉遣いの徹底とコミュニケーション力の向上
- 【ケアハウス 砥部オレンジ荘】
1. 専門性のある医療と基礎介護力の実践
  2. 安心、安全に生活して頂くための身体作りと環境整備の取り組み
- 【小規模多機能ホーム 砥部オレンジ荘】
1. 職員の確保と管理体制の整備
  2. 利用者を支えるための介護力の向上・質の向上
  3. 地域への情報発信と利用者の確保
- 【居宅介護支援事業所 砥部オレンジ荘】
1. 中重度者も含め多種多様な生活者を支援するための地域マネジメント力の強化
  2. 法人内外の事業所や行政(砥部町)及び関係機関と連携した地域支援

- 【小規模多機能ホームあったか】
1. 利用者を支えるための介護力の向上・質の向上
  2. 地域資源との連携強化
- 【デイサービスセンターあったか】
1. チームケア及びチーム力の向上
  2. 個別ケアの実践と取り組みの発信強化
  3. 感染症や災害対策の徹底と人的、物的環境の整備を含むリスクマネジメントの強化
- 【ケアプランセンターあったか】
1. 医療と介護の連携の強化
  2. ケアマネジメントの質の向上
- 【サービス付き高齢者住宅あったかハウス】
1. 情報共有の徹底とチーム力の強化
  2. 認知症対応力、基礎介護力、相談支援技術の向上
  3. 安全で安心できる「住まい」の提供
- 【グループホーム里山】
1. 入居者一人ひとりが安心できるケアをチームとして提供する
  2. 利用者及び家族、地域に信頼される事業所環境の整備
- 【小規模多機能ホーム里山】
1. 適切なアセスメントと介護力の強化による柔軟な支援
  2. 地域との連携強化と広報活動の充実
- 【里山オレンジハウス】
1. 一人ひとりの障がい特性を理解した個別の支援
  2. ご入所者及びご家族が安心できる『家』としての環境整備

## \\ 新型コロナウイルスから体を守る！ ミニ運動講座 / 身体 の 機能 維持

新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が発出されると、日々の生活を自粛する気持ちが働くことで屋外に出ない、家の中でもテレビばかり見て動かないなどの活動量不足が懸念されます。日々の活動が不足すると生活習慣病が進行したり、認知機能が衰えたりする可能性も高まります。ここでは、足腰の機能を維持するための自宅内で簡単に行える足の運動を2つご紹介します。

POINT 01 膝を伸ばす筋肉や足先を上にあげる筋肉を鍛える

椅子の背もたれから背中を外して座り、片足の膝を伸ばして足の爪先を天井に向けたまま10秒間維持します。この動作を左右5回ずつ朝・昼・夕に行いましょう。

POINT 02 背中や背筋、膝を伸ばす筋肉、ふくらはぎの筋肉などを鍛える

前かがみ姿勢になり、膝の少し上を手で押さえながらお尻をわずかに浮かせて2秒間維持します。この動作を5回行いましょう。

2つの運動に限らず、テレビ体操やラジオ体操、家の中や庭などを歩くこともおすすめです。 作業療法士 藤田 健次

砥部町一般予防事業 **参加費無料**

### 介護予防啓発普及事業(介護予防教室)

▶ 開催時間 10:00~11:30 ▶ 各定員 20名  
▶ 開催場所 砥部町商工会館2階 大研修室  
▶ お問い合わせ TEL(089)962-7830 担当:小椋(おぐら)

※ 感染防止対策行い少人数開催となりますが、砥部町との相談で、延期・中止の場合もあります。

外出自粛等で身体活動が3割減少しています。自宅でできる介護予防を学びませんか?

日程	開催テーマ	開催目的・分野
11/8(月)	介護予防のための運動講座 元気に暮らす運動のコツ	足腰の虚弱化、転倒骨折予防 運動器の機能向上
11/19(金)	介護予防のための栄養講座 健康長寿の体づくり	低栄養や脱水予防、栄養改善
12/1(水)	介護予防のための認知症講座 脳と体を動かして予防の工夫	認知機能低下予防 認知症予防・支援

## \\ New Face // 新入職員紹介

◇ 今回のテーマ ◇  
他人目線からの自分の印象

- 《砥部町大南地区》
- 特別養護老人ホーム 砥部オレンジ荘
- 【介護福祉士】 岩市 彩 (いわいちあや) ◇ マイペース・思いやりがある
  - 【介護福祉士】 石川 怜子 (いしかわ れいこ) ◇ 明るく元気なお調子者
  - 【介護職員】 近藤 和美 (こんどう かずみ) ◇ 真面目な頑張り屋さん
  - 【介護職員】 千葉 一美 (ちば かずみ) ◇ 石橋を叩いて渡るタイプ

- ケアハウス 砥部オレンジ荘
- 【看護職員】 山崎 好枝 (やまさき よしえ) ◇ パワフルな印象
  - 【介護職員】 蔵本 智秀 (くらもと しのり) ◇ 明るくて爽やか
  - 【生活相談員】 塩見 晶子 (しおみ あきこ) ◇ 大人しいが芯が強い頑張り屋

- 小規模多機能ホーム 砥部オレンジ荘
- 【介護福祉士】 岩市 彩 (いわいちあや) ◇ マイペース・思いやりがある
  - 【介護福祉士】 石川 怜子 (いしかわ れいこ) ◇ 明るく元気なお調子者
  - 【介護職員】 近藤 和美 (こんどう かずみ) ◇ 真面目な頑張り屋さん
  - 【介護職員】 千葉 一美 (ちば かずみ) ◇ 石橋を叩いて渡るタイプ

- 《砥部町高尾田地区》
- デイサービスセンターあったか
- 【介護職員】 池宗 理絵 (いけむね りえ) ◇ のんびり・マイペースな心配症
  - 小規模多機能ホームあったか
  - 【看護職員】 河添 千恵 (かわぞえ ちえ) ◇ 元気もりもりでパワフル

- 《松山市久米地区・桑原地区》
- グループホーム里山
- 【介護福祉士】 大谷 敏江 (おおたにとしえ) ◇ 「言わぬが花の吉野山」
  - 【介護職員】 城戸 礼音 (きどあやね) ◇ 大人っぽくて聞き上手
- 小規模多機能ホーム里山
- 【介護職員】 松下 岸江 (まつした きしえ) ◇ 元気もりもりでパワフル
- 里山オレンジハウス
- 【世話人(看護師)】 福永 布美 (ふくなが ふみ) ◇ A型人間ですと言われるB型
  - 【世話人兼生活支援員】 森井 美由紀 (もりい みゆき) ◇ たくましいイメージ
  - 【世話人兼生活支援員(介護福祉士)】 皆川 竜大 (みながわり ゆうた) ◇ コツコツ頑張る努力家