



編集・発行 湘南希望の郷
〒252-0825 藤沢市瀬郷1003
TEL. 0466-48-4500

Index

- 新年度のご挨拶 P1
- せせらぎ会だより・希望のバトン・新職員紹介 P3
- ふじさわポッチャ競技大会に行ってきました・人事異動 P2
- お花見弁当を味わう・看護師の独り言 P4

新年度ご挨拶

藤沢北地域福祉部 部門統括 二見 弘樹



湘南希望の郷では2022年4月より2年間施設長として務めさせていただきましたが、この4月より新たに藤沢北地域福祉部の部門統括に着任いたしました。どうぞよろしくお願いたします。

施設長就任中は、感染症への対応に追われる日々でしたが、少しずつwithコロナの時を迎え、昨年7月には数年ぶりとなる利用者・家族懇談会を実施することができました。多くのご家族がご参加くださり、改めて人と繋がることが、こんなにも大切で嬉しいものだと実感いたしました。

さて今年度、湘南希望の郷には山本施設長と長野部長がそれぞれ着任しております。山本施設長はここ湘南希望の郷に於いて長年の実績をお持ちですし、長野部長は、湘南希望の郷をはじめ藤の実学園、藤沢サンライズ等に従事され、大変経験豊富な方です。

いよいよ新体制での湘南希望の郷がスタートいたします。私たち職員は一丸となって精進努力いたしたいと存じます。そして皆様にもこれまでと同様のご支援、ご協力を心からお願いを申し上げます。

新年度ご挨拶

湘南希望の郷 施設長 山本 啓子



希望の郷入職21年目となりました。住人さんやご家族の皆様の支えがあってこそと、大変感謝をいたしております。そしてこの度、施設長という大任をいただくこととなり、身の引き締まる思いでいっぱいです。

昨年、様々な記録を通して昭和61年開所当時の五十嵐理事長ご夫妻をはじめ大勢の関係者の方々の施設開設への思いやご苦勞を知る機会があり、改めて希望の郷を大切にしたいとの思いを強くしたところでした。今ここでこの施設を守っていくことの責任は実に大きく感じる次第です。

近年の新型コロナウイルス感染症の対応では、皆様にもいろいろとご不便をおかけし、そして現在となっても施設の有り様から考えますに、面会等の形を大きく変更できない状況でありますこと大変心苦しく思っております。しかし、このことで培われた経験と知識により職員が工夫を凝らし、少しずつ以前の生活に戻れるように努力したいと思っております。

住人さんの笑顔溢れる豊かで楽しい希望の郷での生活となるよう、ご家族の皆様のお力添えを賜りながら、職員一同心ひとつに精進いたします。どうぞよろしくお願致します。

ふじさわボッチャ競技大会に行ってきました

3月17日、秋葉台文化体育館にて「第7回ふじさわボッチャ競技大会」が開催され、希望の郷からは廣瀬さんと清水さんが一般の部に参加しました。

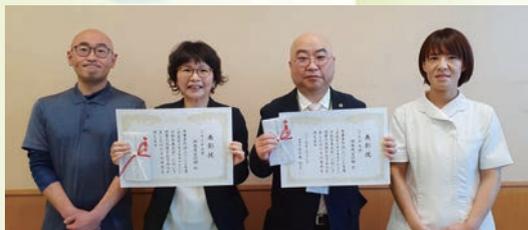
緊張した面持ちで予選リーグに臨みましたが、いざ競技が始まると、一球ごとに「うまい!」「惜しい!」などと大きな歓声やため息などが飛び交って、手に汗握る試合の連続です。1勝1敗で2位グループのトーナメントに進出し、1回戦はタイムブレイクで勝ちを取りました。2回戦も何とタイムブレイク、厳しい戦いが続きます。勝敗を分ける期待の一投は… 残念、惜しくも敗退となりました。



今回初めて競技会に参加された清水さんより感想を頂きました。

3月17日に秋葉台体育館でボッチャの試合がありました。みんな上手でしたが、3回勝てました。私は、ランプを使いましたが他の人は、使っていませんでしたが珍しいかみで練習してうまくなって試合に出たいです。

第9回 光友会イキイキチャレンジ活動発表大会開催



2023年度 第9回光友会イキイキチャレンジ活動発表大会が2月に行われました。今回は各部門より選抜された6事業所の参加があり、湘南希望の郷は「みんなに優しい排泄ケア」というテーマで参加をしました。

排泄ケアの取り組みは、入居者と健康・生活グループが一体的に取り組み改善されることで入居者の更なる生活の質(QOL)の向上を目標としています。健康グループ(看護師、理学療法士、管理栄養士)は、入居者各々に合った排便コントロールの支援を行いました。生活グループ(生活担当、アクティビティ担当)は、職員のアンケート、紙オムツの使用状況の調査をかわきりに、排泄ケア方法の見直しと紙オムツの装着方法の標準化に取り組みました。

話し合いを何回も重ねて、全職員が同じ思いで取り組めたことは実に有意義なテーマだと自負しています。そして今回のイキイキチャレンジ活動発表大会では、五十嵐理事長をはじめ審査委員の方達より高い評価を頂き、「イキイキ大賞(理事長賞)」と「KSM大賞(審査員賞)」のダブル受賞の栄に輝きました。

昨年にも「KSM大賞」を頂いたこともあり、連続で評価頂いたことは本当に名誉な事であり、皆様の大きな期待が込められたものと受け止めた時、これからも質の高い支援を目指し日々精進していきたいと強く思うものです。

藤沢北地域福祉部 役職配置について

2024年度組織運営にあたり、次の通り役職配置になりましたのでお知らせいたします。宜しくご指導ご鞭撻いただきますようお願い申し上げます。

| | | | |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 部門統括 | 二見 弘樹 | チームリーダー (生活担当) | 阿部 誠 |
| 施設長 | 山本 啓子 | チームリーダー (生活担当) | 丸山 和良 |
| 部長 | 長野 英史 | チームリーダー (生活担当) | 市村 さと |
| 課長 (生活グループ) | 岩永 大 | チームリーダー (生活担当) | 高坂 夏季 |
| 課長 (健康グループ) | 野池由美子 | チームリーダー (生活担当) | 杉崎 哀稀 |
| 課長補佐 (生活グループ) | 田中 雅典 | | |

せせらぎ会だより



白南風や診察室の笑い声(生)

きょうは4月16日。遅咲きの桜が、風に舞い散る景色の中、駐車場の拡張工事が急ピッチで進められています。この原稿が印刷され、皆様のお手元に届く頃には、リニューアルした広い駐車場が整備され、令和六年度の新事業「おそごうこころのクリニック(仮)」の開所に花を添えることでしょう。

近年、新型コロナウイルスに翻弄された4年の歳月を思い返せば、久しぶりに明るい話題を提供できる事を嬉しく思います。一方、今年は元日に震度7の能登半島地震が発生。平和な地域が一瞬にして瓦礫の山と化した

不穏な年明けになりました。人様の都合などどこ吹く風。時も場所もわきまえず突如ふりかかる自然の猛威。昔から、幾度となく繰り返されて来た大きな災害に、抗う術は無いのだろうか。あの日あの時から、5ヶ月が経過、その後の復旧・復興支援の状況はテレビ・ラジオ…等で皆様も良くご存知の通りです。「過去に目を閉ざす者は、結局のところ現在にも盲目になる」とは、ヴイツゼッカー元ドイツ大統領の言葉です。これは、第二次大戦中のナチスドイツの蛮行を負の遺産として歴史に留め国民(全世界)への戒めとして語った遺訓です。が、同様の事は戦争に限らず言えることです。過去に学んだ教訓を決して風化させずに、物心ともに備えて置くことが何より大切な事のように思います。さて、待望の新年度がスタートして間もなく6月。38周年の開所記念日を迎える湘南希望の郷。つきましては、自治会員の皆様には年会費(¥2,000)の納入をよろしくお願い致します。 文責・自治会(K.I)



お気に入りの番組

生活担当 小川あゆみ

阿部チームリーダーよりバトンを頂いた小川です。

最近ハマっているテレビ番組があります。「ロゴ入り温泉タオル集めの旅」です。

1日タクシーを貸切って温泉のタオルを集めるのですが、ルールとして①無地のものはダメ ②タオル確認は温泉入浴後 ③温泉は聞き込みで探す ④1温泉1タオル ⑤2日目17時までに指定の温泉に入浴している事などいろいろな設定があり、とっても大変そうで楽しそうな旅です。温泉タオルがなかった旅館がこの番組のファンになり、タオルを作成したという話もあって一緒に嬉しく思いました。

もう一つは「ワンコイン(500円)で温泉はしご旅」2チームに分かれて500円以下で入れる温泉を探すのですが、交通手段は1万円まで使用可で、相手チームと重ならず時間内に沢山入浴した方の勝利というものです。チームによってポイント集めだけに頑張っていたり、その土地の名物料理をいただきながら進めるチームもあっさりしますが、せっかくなら美味しい物を頂く方がいいですね。

2つの番組の共通項は1泊2日で行うものですが、ルールは別としてそんな旅をいつかやってみたいと思っています。

それでは、次は湘南あっとほーむ・ひだまりの木下さんへバトンを繋ぎたいと思います。

濱崎佳男 職員

がんばります。よろしく
お願いします。



新人紹介

大庭碧希 職員

4月から湘南希望の郷で働かせていただくことになりました大庭碧希です。よろしくお願いします。





お花見弁当を味わう

「今年こそは中庭でお花見がしたい」と考え、各担当に相談をし、4月2日のお昼にお花見弁当を準備することになりました。今年は寒い雨の日が多かったこともあって、桜の開花が遅れていましたので、当日ははたしてお花見ができるのかと心配しておりました。が、皆さんの行いが良い！というこ

とで、お天気にも恵まれ3・4輪の桜が見事に開花してくれて、実に楽しいお花見弁当会になりました。

久しぶりの中庭でのお食事、蓋を開けるとまるで宝石箱のように好物が詰まったお弁当が、皆さんをいつにも増して饒舌にしてお話弾む笑顔満開の会となりました。海老フライにハンバーグ、卵焼きにウインナー、そして桜。尽きない話題に大きな笑い声がとても印象的でした。



看護師の 独り言

貯筋のすすめ

老後の2000万円問題を考えるのも大切ですが、実は筋力を保つことも大切です。

平均寿命と健康寿命には約10年のギャップがあります。健康寿命とは、日常生活に制限が無くできる期間のことです。この期間を延ばすには、しっかりした筋肉が必要です。

筋肉は1年に1%ずつ減少すると言われていて、20代に比べて60代には40%も筋肉が減少しています。

筋力は体の「活力源」です。筋力をつけることで（不安やうつを予防）（認知症を予防）（疲れにくくなる）（若々しく見える）（姿勢が良くなる）（毎日が生き生きしてくる）となるわけです。筋トレを1日5分位でも効果があるのでトライしてみましょう。

まずはこんなことから始めてみてはいかがでしょうか！

立つ姿勢… おへそをへこませ、お尻をきゅっと引き締めましょう

座る姿勢… 両方の座骨に体重を乗せ、背筋をピンとしましょう

歩く姿勢… 歩幅をひろく、大きくズンズン歩く

スクワットは筋トレの王様と言われます。1日10回からやってみましょう



タオルをご寄贈

いただきました

御所見地区民生委員児童委員協議会様より、たくさんのタオル・洋服などをご寄贈頂きました。

有効に活用させていただきます。



◆ 5・6月の予定 ◆



健康課より

5月の予定

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 藤沢病院 石井 Dr. | 2日(木) |
| 厚誠会歯科検診 | 7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火) |
| 御所見病院 手島 Dr. | 8日(水) 22日(水) |

6月の予定

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 藤沢病院 石井 Dr. | 6日(木) |
| 厚誠会歯科検診 | 4日(火) 11日(火) 18日(火) 25日(火) |
| 御所見病院 手島 Dr. | 12日(水) 26日(水) |



編集後記



暖かくなり桜が満開の頃になると、そろそろ我が家のベランダで野菜を栽培しようとプランターで土づくり、



苗の購入、緑のカーテン作りのための支柱やネットの準備を始めます。

今年は、ミニトマト、青じそ、ナス、ゴーヤを栽培する予定です。収穫が楽しみです。(M.T)