

# ねむの丘ふれあいだより



第73号【年4回発行】

《発行》

社会福祉法人 橘風会

特別養護老人ホームねむの丘

〒377-0064

群馬県渋川市北橘町八崎2365-1

電話0279-20-4000

《発行責任者》鈴木 基晴



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたことと心よりお喜び申し上げます。

2021年は新型コロナウイルス感染症のパンデミックが発生してから二年近くになり、感染拡大における制限下での東京2020オリンピック・パラリンピックが開催された年でした。ねむの丘におきましても、家族会の活動がご家族とのふれあいを見合わせる対応となりました。ご利用者に施設内の生活において、少しでも「喜び・希望・楽しみ」を感じられる援助を心がけ、施設内での季節行事を始め、食事を通じた楽しみを提供してまいりました。また、ご家族とのふれあいについては、安全に面会して頂くため、正面玄関に県の補助金を利用した面会室を新設しました。コロナ禍でもご家族との繋がりを絶やすことなく、ご家族との触れ合いを大切に考えております。

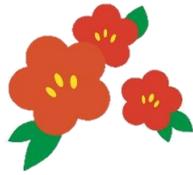
また、2021年の介護報酬改定において、「科学的介護の推進」が位置づけられ、介護現場では根拠をもとにしたケアが求められるようになりました。「人が生きること」を総合的に把握し、あるべき人生・生活を個別に提供することで、自立支援・重度化防止の取り組みを進め、『重度化させない、自立に向けた支援』を図って参ります。

最後になりますが、本年が皆様にとりまして、輝かしい良き一年でありますよう、ご健勝とご繁栄を心より祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

理事長 内田 章義

# 橘組&風組

(本館1階・2階)



大きな白菜で餃子を作りました。切ったり、混ぜたり、包んだりと手伝っていただきました。



ご利用者と一緒に楽しく手打ちうどんを作りました。



天ぷらもおいしくできました。



新年に向けて門松を作りました。



10月~12月生まれの皆様 お誕生日おめでとうございます!!



93歳



92歳



90歳



88歳



80歳



72歳

橘組より：毎月、食事会や季節の行事を取り入れ、少しでも喜び楽しんで頂けるように工夫しています。ご利用者の少しの変化にも気づき、体調管理を行い健康に過ごせて笑顔の絶えない橘組を目指していきたいと思っています。

- 【今後の予定】
- 2月 節分
  - 3月 ひな祭り
  - 4月 お花見

風組より：新年明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、職員一同ご利用者の笑顔があふれるような日々を過ごして頂けるよう、イベントやレクレーションを行っていきたく思います。

新型コロナがまた増えだしてきましたが、十分気を付けて過ごしていきたいと思っています。本年もよろしくお願ひ致します。

# 花組&月組

(東ユニット2階)



『秋の収穫祭』は天気良く外は気持ちよかったです。「はじめちょろちょろなかぱっぱ」と話される方もいました♪1粒残さずに食べていただき、嬉しかったです。

目の前でお好み焼きの実演！！



10月～12月生まれの皆様 お誕生日おめでとうございます!!



95歳



92歳



91歳



93歳



73歳



85歳

花組より：明けましておめでとうございます。コロナ感染防止の為、窓越しの面会になってしまいますが、ご都合がつく際には是非足を運んで頂けたら幸いです。職員一同、心よりお待ちしております。ご利用者が笑顔になって頂けるイベントを予定しております。2月節分、バレンタイン 3月ひな祭り、ホワイトデー 寒い日々が続きますがお体にご自愛くださいませ。

月組より：新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈いします。寒さが厳しい日もありますが寒さに負けず、暖かく美味しいものを食べ、楽しく過ごしていきたいと思ひます。月組ではイベント風景を随時ポスターにして見られますのでぜひ面会の際にはご覧ください。お待ちしております。



# 宙組&星組

(東ユニット3階)



クリスマスの飾り  
つけをしました。



豚汁の下ごしらえ  
をしていただきました。



## おもちつき

あんこ、きな粉、からみもちの3種類です。  
つきたてのお餅はやっぱり美味しいです。



## 10月~12月生まれの皆様 お誕生日おめでとうございます!!



91歳



89歳



96歳



79歳



95歳



88歳

宙組より：明けましておめでとうございます。  
初日の出をみる事ができ、ご利用者・職員共々  
今年も良い年になるように拝みました。寒い日  
が続きますが、風邪を引かないように体調管理  
と感染対策を引き続きおこない、楽しい1年が  
過ごせるようにしていきたいと思ひます。本年  
も宜しくお願ひ致します。

星組より：星組は、10月にハロウィン  
パーティーと合同誕生日会を行い、11  
月にはりんごのケーキを食べました。  
12月はクリスマス会を行い、美味しい  
物をたくさん食べました。1月は新年会  
を行い、2月は節分を行う予定です。

# 桜組&楓組

（毎月2回）



## なべパーティー



足湯でほかほか



10月～12月生まれの皆様  
お誕生日おめでとうございます!!



93歳



69歳



83歳

桜組より：明けましておめでとうございます。1月は新年会でうどん打ちをし、その他に天ぷらや炊き込みご飯を作りました。まだまだ制限のある生活が続きますが、ご利用者に楽しんで頂けるようなイベントを計画したいと思っております。ご家族にはイベントや日常の様子を面会時などに伝えていけたらと思っておりますので面会お待ちしております。ご利用者皆様の健康と笑顔を大切に職員一同頑張っていきます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

楓組より：明けましておめでとうございます。昨年はたくさん面会にお越し頂きありがとうございました。皆様面会後も笑顔でご家族のお話などを聞かせて下さいます。パーティーション越しではありますが、ご家族との面会を何よりも楽しみにされているのでこれからもたくさんいらして頂けると嬉しいです。今月は新年会と鏡開きを行いました。今年もご利用者一人一人が笑顔になって頂けるような企画を考えていきたいと思っております。益々寒い日が続きますが、どうぞお体に気を付けてお過ごし下さい。今年もよろしくお願い致します。



# クリスマス会の様子



## 腸内環境改善と「押し麦」のはなし

現在、当施設では“押し麦”を食事に取り入れる試みを始めています。実際の研究でも、大麦を食べることで排便量が増え、便秘改善に効果があることが実証されています。更には、食後血糖値の上昇抑制やコレステロール値の低下も期待できます。

### 押し麦の栄養素

アミノ酸や食物繊維、さまざまなミネラルやビタミンが含まれています。中でも注目すべきは、食物繊維の一種であるβ-グルカンです。

#### ▼β-グルカン

水溶性食物繊維の一種であるβ-グルカンは、消化器官をゆっくりと移動。その際、余分な糖質やコレステロールを包み込んで、体の外へ排出を促す働きがあります。

血中コレステロール低下や満腹感持続、免疫力向上などの効果が期待できます。



### 押し麦の効果・効能

#### ▼効果・効能1：腸内環境を整え、お腹をスッキリ！

押し麦に含まれる水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになり、腸内環境を整えます。また押し麦に含まれる不溶性食物繊維が水分を吸収し、便のかさを増やすといわれます。腸内環境を整えつつ、排便の促しが行えます。



#### ▼効果・効能2：コレステロールの低下に効果

押し麦に含まれる水溶性食物繊維は、コレステロールに作用するといわれています。水溶性食物繊維がコレステロールに吸着し、吸収せずに体外に排出するため、気になるコレステロールの値を低下させる効果が期待できます。

#### ▼効果・効能3：血糖値を抑えてくれる

押し麦に含まれる水溶性食物繊維の一種であるβ-グルカンは、水に溶けることでゼリー状になり、体内にある食べ物を包んで消化器官の中をゆっくり移動。糖質の吸収を緩やかにし、血糖値上昇を抑えられ、肥満や糖尿病、高血圧の予防改善効果も期待できます。

#### ▼効果・効能4：満腹中枢を刺激

水溶性食物繊維には満腹中枢を刺激する効果も期待できます。食後に満腹感が持続すれば間食をしなくて済み、食べすぎの防止も可能。

エネルギーを取り過ぎることがなくなり、身体がスッキリします。

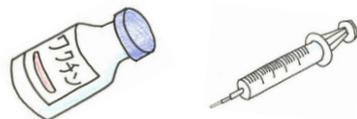


#### ▼効果・効能5：セカンドミール効果

β-グルカンを含む押し麦を朝食に食べれば、昼食や夕食の糖質を抑えたり、血糖値の上昇を抑えたりするセカンドミール効果も期待できます。

今後も、腸内環境を良好に整えることと併せ、  
食事が楽しみとなるような取り組みを行っていきます。

## 新型コロナウイルスの追加接種について



ご利用者及び職員の3回目接種に向け、渋川市及び医療機関と調節を行っており、現在のところ3月に接種する予定となっております。

今般の感染急拡大の状況を踏まえ、第6波に向けた感染対策を徹底し、施設内にウイルスを持ち込まない取り組みを実施して参ります。面会等ご不便をおかけしておりますが、ご協力の程よろしくお願い致します。

## 新職員紹介



風組 大橋

12月1日より働くことになりました大橋と申します。実務者研修の資格を取り新たなスタートとして、ねむの丘で働くことになりました。

ねむの丘の職員として恥ずかしくないようこれからもたくさんの方の先輩職員から吸収し頑張っていきますので、どうぞよろしくお願い致します。



医務課 鈴木

12月からお世話になっております。施設での勤務は初めてであり、ご迷惑をおかけすることが多いと思いますが早く慣れるように頑張ります。

ご利用者やご家族とコミュニケーションを図り、安心して過ごして頂けるように努めていきたいと思っております。



風組 大嶋

1月から入職しました大嶋です。特養は初めての勤務になります。一日一日ご利用者との関りを大切にしていけたらと思っております。入ったばかりでご迷惑おかけしますが、日々勉強しながら仕事ができるよう努力していきたいと思っております。よろしくお願い致します。

## 新ユニットリーダーの紹介



花組：主任 新井

花組のリーダーになりました新井です。笑顔の絶えない組にしていきたいと思っております。よろしくお願い致します。



橘組 瀬戸



東ユニット3階 星野

## ユニットリーダーの異動について

月組：主任 小林  
 楓組：主任 奈良

特別養護老人ホームねむの丘ホームページ

<http://www.nemunooka.com/>



ホームページQRコード ブログQRコード

面会に関する情報・ブログなど是非ご覧ください