



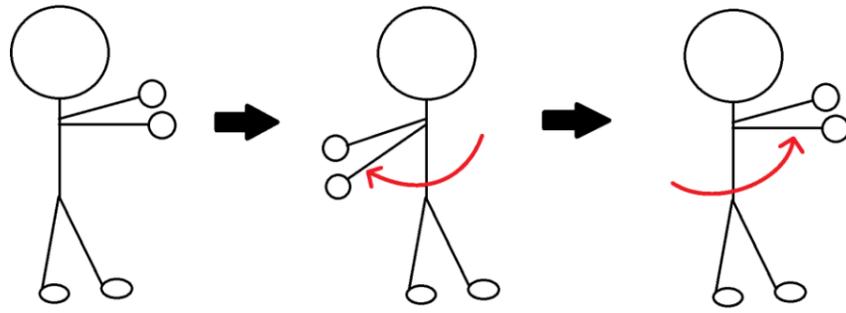
## 免疫力を高めよう!

群馬県では8月15日に警戒度が2へ移行され、9月に入った今もまだまだ感染が収まらない新型コロナウイルス。他にも、これから冬にかけてインフルエンザなどの感染症も流行り始めます。ウイルスに負けないために免疫力を高める簡単な方法を紹介したいと思います。

### 運動

簡単な運動を二つ紹介したいと思います。

#### ①腕振り運動

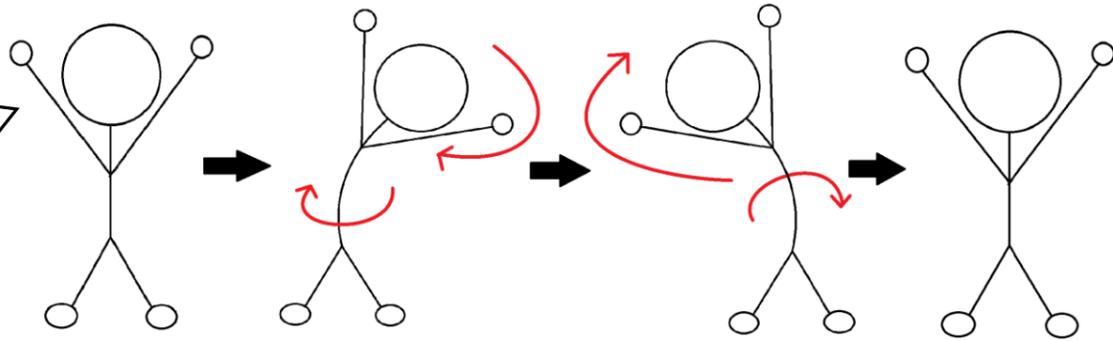


両腕を前に伸ばして、肩甲骨を意識しながら振り子のように大きく振ります。肩甲骨周辺の血流が改善され、肩こりの解消につながります。

#### ②8の字運動

両腕を頭の上に伸ばし、空中に8の字を描くようなイメージで体をひねります。上半身の筋力と足の側面の筋力アップが期待できます。

頭の上で大きく∞を描くようなイメージ!



### 睡眠

血液内には多数の免疫があります。睡眠不足になると血管が収縮し、血管内に流れる血液量が少なくなってしまいます。それだけで免疫の機能が低下してしまうのです。22時～2時は一般的に成長ホルモンが多く分泌されると言われています。成長ホルモンが多く分泌されれば、免疫細胞も活発になり体は元気になります。

免疫力アップのためには適度な運動・睡眠・バランスのとれた食事をとり、よく笑うことが大事です。何かと騒がれている世の中ですが、体調管理をしっかりして元気に過ごしましょう!

#### 編集後記

以前、塩原温泉へ行った際に、ご当地グルメ「スープ焼きそば」に出会いました。出前でスープが焼きそばにかかって台無しになってしまったことがきっかけで誕生したメニューでした。それが今や、ご当地塩原のドル箱のグルメとなっています。禍を転じて福と為す・・・コロナ禍の世の中もかくありがたいものです。

入所のご相談等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

特別養護老人ホーム **楽聚**

〒379-0223 群馬県安中市松井田町二軒在家 776 番地 1

TEL 027-387-0910 FAX 027-387-0808 E-mail: rakujyu@zb.wakwak.com

発行日 令和2年9月28日  
発行 特別養護老人ホーム「楽聚」  
特別養護老人ホーム「楽聚」ユニット型  
デイサービスセンター「楽聚」

# 第5号

## ほほえみ～らくじゅだより～



鬼は～外～!  
福は～内～!!

願い事が叶いますように・・・

第8回楽聚納涼祭は中止になってしまいましたが、施設内でプチ納涼祭を行いました。利用者様にも楽しんでいただけたようです★

チョコバナナ  
美味しいよ!

大きい魚が釣れたよ!

祭



# 職場紹介 ～法人本部～



楽聚の法人本部は、特養玄関のすぐ横の事務所で仕事をしています。本部の職員はどんな仕事をしているのか、知らない方も多いと思いますので、今回は生活相談員と介護支援専門員の仕事を紹介します。

## 生活相談員

「生活相談員」という職種を耳にしたことがあっても、どんなことをしているか知らない方も多いと思います。生活相談員の仕事は、ご利用者様、ご家族様、介護支援専門員との相談・連携・調整・苦情の窓口となっています。その業務の幅はとて広く、介護サービスの「なんでも屋さん」と例えられることもあります。苦勞が多い仕事と思われるかもしれませんが、ご利用者様の生活のお手伝いに関われ、「ありがとう」と言われる幸せなお仕事です。また、入所の申し込みも生活相談員が担当しております。入所のこと何かありましたら、お気軽にお問合せください。



## 介護支援専門員

入所されているご利用者様が、より良い生活を送るためにはどのようにサービスを提供すれば良いかを計画し、多職種と連携を図りながら一人ひとりのニーズに沿えるようなケアプラン（サービス計画書）を作成させて頂いております。また、ご利用者様の状態に適したサービス内容を提供できるように、ケアプランの見直しを適宜行い、その都度サービス内容を変更しております。介護現場のお手伝いもさせていただき、ご利用者様とお話しをしたり、日々の様子を拝見することで状態把握に努めております。今後も「その人らしさを大切にする」をモットーにご利用者様の皆様の生活支援をさせていただきます。

生活相談員・介護支援専門員・他の事務職の職員全員でこれからもご利用者様が楽しく快適にすごしていただけるよう誠心誠意努めていきますのでよろしくお願いいたします。



# 感染対策研修会



5月21日（木）と5月27日（水）の2日間に分け、松井田病院の田口先生による前期感染対策研修会が開催されました。会場となった会議室では3密にならないよう、椅子と椅子の距離をとり、窓を開け、マスク着用での研修会となりました。「次々と迫りくる新興・再興感染症に備える」と題し、過去の感染症から今の新型コロナ感染症までをスライドショーを使用しながら分かりやすく説明してくださいました。

近代化と近年の急速なグローバル化により新興感染症をはじめ、再興感染症が身近なものになることは避けられなくなってきました。そのため、これからは一人ひとりが「新しい生活様式」を念頭に置いて生活する必要があります。そしてそれは新型コロナウイルスだけではなく、他のインフルエンザやノロウイルスなどの感染症の予防にも大きく繋がっていくので、あまりストレスに感じず生活の一部として取り入れていきたいと思いました。いつか「新しい生活様式」が当たり前の世の中になるかもしれません。



# 新入職員紹介



小林みゆき

子供が小さいためパート職員として働かせていただいています。精一杯頑張ります。

上原由香

精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。

ドアン ティ タイン ホア  
DOAN THI THANH HOA

住み慣れた家に帰りたと思われるゲスト様は多いですが、寂しさを感じず、居心地よくしてもらえよう頑張りたいと思います。

野口こず恵

利用者が安心して生活が送れるよう看護としてサポートしていければと思っています。よろしくお願いいたします。

清水雪奈

利用者が、毎日を気分よく過ごしていただけますように努めていきます。よろしくお願いいたします。



# 多床室お散歩レク

新型コロナの影響で外出もままならず、楽しみにしていた桜の季節のお花見も今年は中止となってしまいました。それでも状況に改善の兆しが見受けられ、5月25日(月)・26日(火)にお散歩レクを敢行することができました。

緊急事態宣言が解除されたばかりでしたので、お散歩もささやかなものになりましたが、庭園に咲き乱れる鮮やかな濃いピンクのツツジの美しさに、思わず目を奪われ鑑賞なされた皆様一同、感激されておりました。太陽の光を浴びて、心地よい風に吹かれて、多くの利用者様にご満足頂けたようです。世間同様に楽聚でも、少しずつ日常へ回帰しようとする取り組みの一環でもありました。



- ・七夕そうめん    ・天ぷら(キヌ・南瓜)
- ・ほうれん草の辛子和え    ・ゼリー

エネルギー	518kcal
タンパク質	19.1g
脂質	11.8g
塩分	2.9g



7月7日は七夕ということで、お昼ごはんは七夕仕様でそうめんは3色・人参は星型にしてみました☆利用者様に少しでも季節の移ろいを感じてもらえたらと思います♪

5月



# デイ制作しり



5月にバラの壁画を、6月にあじさいの壁画を作りました。どちらの制作も細かい部分までこだわり、「どのようにしたら綺麗な花になるか？」をみなさんそれぞれ考えながら取り組まれました。出来上がった壁画を飾ると「綺麗だねえ」と季節の花に感動されていました。



6月



7月は七夕にちなんで、キラキラの素材を使用し「天の川」を制作しました。黒の模造紙にたくさんの星を散りばめ、キレイな天の川が完成しました。

8月は魚釣りゲームをしました。事前に色とりどりの魚を作り、テーブルごとに獲得数を競いました！魚釣りで熱戦を繰り広げた後は、ご自分でデコレーションしたアイスパフェをおいしそうに召し上がっていました♪

7月



8月

