社会福祉法人
宮城福祉会

さくらの里だより

令和５年3月号

さくらの里若柳
短期・通所・居宅・ケア・特養

栗原市若柳字川北塚原15-1
0228-32-7515

花粉が飛ぶ季節になりましたね。
今年は例年に比べて、花粉が多く飛ぶと言われています。
花粉の飛散量は前年の気象条件が大きく影響されるそうです。
気温が高く日照時間が多い、そのうえ雨が少ない夏は花の芽が多く形成されるため、翌春に花粉が多く飛ぶそうです。
確かに２０２２年の夏は梅雨があっという間に終わり、雨が少なく気温も高かったですよね。

コロナウイルスが５類に変わったとしても、花粉症の症状を弱めるためには、まだまだマスクは外せません。症状を改善するための対策は色々ありますが、うがいも吸い込んだ花粉を吐き出すため、大きな効果があるようですよ。
手洗い・うがいは風邪の時だけではないですね。手洗い・うがいを習慣づけて花粉の時期を乗り越えましょう。
今月はさくらの里の節分の様子をご報告させて頂きます（チバ）

節分 デイサービス

２月３日の節分、大鬼と小鬼がやって来ました。
突然の出現に皆さんはびっくりされていましたが「鬼を退治しましょう」という声で新聞紙を丸めた豆を鬼めがけて投げ始められました。でも、その投げ方がふわっとやさしい投げ方で「強く投げてください」と声がけをしても「鬼だってかわいそうだよ」と予想外に応えられるのでした。さすが、デイサービスの皆さんは人生経験が豊富。悪いことをした者にも力で抑えることなく優しさで会心させることができる方々でした。二人の鬼たちもすっかりよい鬼となり、帰っていきました。

２月９日には毎月恒例のカフェ行事を開催しました。今月はババロアにいちごやみかん等のフルーツとチョコレートのホイップクリームをお好みで添えた春らしいスイーツでした。まだまだ寒い中、一足早い春を味わっていただきました。
（イワブチ）

節分 ケアハウス

今年はユニット毎に節分行事の豆まきを行いました。

「コロナ撃退！」「風邪なぐなれ！」「膝の痛みなぐなれ！」など、なくなって欲しい災いを声に出して、鬼に向かって豆を投げました。

「さっぱり、あだらねがった」「うんとぶつけたから、すぐになくなる」など、皆さんの気持ちが豆に込められておりました。少し暗くなった気持ちも、皆さんと一緒に豆をまいたことで、すがすがしい気持ちになりました。

豆まきの後は行事食の「ちらし寿司」を召し上がっております。一年に一回ではありますが皆さんと一緒に元気で過ごすことは、本当に楽しく幸せを感じられる時ですね。笑顔が絶えない毎日を過ごしたいです。　　（オジマ）

節分 特養

２月３日に節分の豆まきを実施しました！
男性職員が鬼の格好をして皆さんの前に現れ、豆の代わりにボールを一生懸命にぶつけられていました。少し怯えた表情が見られる方や本気になって鬼にボールをぶつけられる方もいらっしゃいました♪
「鬼はそと～福はうち～」と元気な声を出されていました。

これからも昔ながらの風習を大切にしていきながら、皆さんと季節を感じて過ごしていきたいと思います。　　（ダイサク）

節分

ショートステイ

「鬼だぞ～！」の掛け声で登場した赤鬼・青鬼☆新聞紙を丸めてテープで固定した硬い豆を投げました。もちろん、鬼が職員だと知っている皆さんは、笑いながら思いっきりぶつけていました。その姿を見て周りの職員も一緒に大笑い☆とっても楽しい時間でしたね♪最後は鬼と仲直りの写真撮影です(^_-)-☆

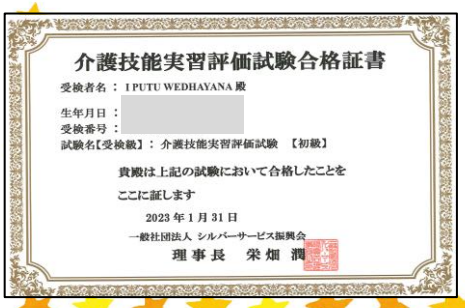
ひな祭り

今年もおひなさまが飾られました☆
その日に泊まりに来た皆さんにお手伝いして頂きましたが…なかなか難しいんですよね！！おひなさまとおだいりさまは簡単。その他の置き場所がわからないといったら…(;^ω^)
三人官女の並び順、五人囃子の並び順。「これはこっちじゃない？」「（去年の）写真はこうなってるよ」等、てんやわんやしながら、なんとか飾り終えることができました♪　　（ミチコ）

;*☆【ネ兄】;;*☆

「介護技能実習評価試験（初級）合格！！」

昨年の５月から特養で実習しているイプトゥとヘルナンドが１月１８日に試験を受け見事合格☆
この試験は、技能実習１年目から２年目に移行する上で必要な試験で、筆記と実技の両方の試験に合格する必要があります。日本語で書かれた介護に関する問題を読解し、回答する筆記試験。日本人実習指導者からの指示どおりのケアの提供を行い、その後に指導者への報告が出来ているかを確認する実技試験。どちらの試験もインドネシア出身の２人には容易なものではなかったはずです(TдT) ｳｩ…
２人がこの７カ月、真面目に実習に取り組んできた結果だと思います。おめでとう☆　　（ヒロミ）



介護技能実習評価試験合格証書

受検者名 ： I PUTU WEDHAYANA 殿

生年月日 ：

受検番号 ：

試験名【受検級】： 介護技能実習評価試験 【初級】

貴殿は上記の試験において合格したことを

ここに証します

2023 年 1 月 31 日

一般社団法人 シルバーサービス振興会

理事長　栄畑 潤

知ってますか？～靴の選び方～

皆さんはどのように靴を選んでいますか？高齢者の靴の選び方は「転びにくさ」が重要と言われています。では、どのような靴が転びにくいか、ポイントを挙げてみましょう。

つま先が反りあがった靴

つま先部分が地面についているとすり足になりがちな高齢者はつまづきやすくなります。

重すぎない靴

ある程度の重さがあると、靴は振り子のような働きをし歩行の手助けになります。しかし、重すぎると歩行の負担になり疲れやすくなるため、適度な重さであることが転倒予防にも大切です。歩いた際に重いと感じない靴が良いでしょう。

滑り止めがついた靴

靴底がゴム製で溝が深いなど、滑り止めがしっかりしているものを選びましょう。

踵（かかと）が安定する靴

踵が安定していると重心移動がしやすく歩くやすくなります。踵と足首が安定され、歩いていて脱げにくいことが大切です。

サイズ（足の長さ）とワイズ（周径）が合っている靴

靴のサイズ（足の長さ、〇〇センチ）、ワイズ（周径）が合う靴を選ぶのも重要です。この聞きなれない「ワイズ」とは、親指の付け根から小指の付け根までの幅のことです。幅が狭い靴を履くと、しっかり地面を踏みつけることができず、転倒につながりやすくなります。

参考になったでしょうか？
今履いている靴で良いのか、心配な時はぜひ相談してください♪
自分にあった靴を履いて、快適な健康生活を送りましょう☆
　ケアマネージャー：オノデラ

編集後記

３月は卒業や転勤など、別れの季節でもありますね。今まで当たり前だと思っていたことも、離れてみると気付くことも多いと思います。今のうちに「ありがとう」の気持ちを伝えましょう。そして、また新しい出会いを待ちましょう☆　（アユミ）