



私たちと一緒にとくち苑で働いてみませんか？

## 介護職員募集

とくち苑では介護職員を募集しています。まずはご連絡ください。

☎0835-56-1306 (担当:林)



## 佐波福祉社会敬老会

9月12日、法人の敬老会式典を行いました。

特養とくぢ苑・グループホームかじかの里・生活支援ハウスまなごに入居しておられる、百寿の方米寿の方にご臨席いただき、国や県、市からのお祝いの言葉やお祝いの品をお渡ししました。

また、八坂小学校の児童のみなさんから心のこもったお手紙をいただきました。

各事業所でもご利用者様のご長寿のお祝いをしました。



## とくぢ苑訪問介護事業の休止について

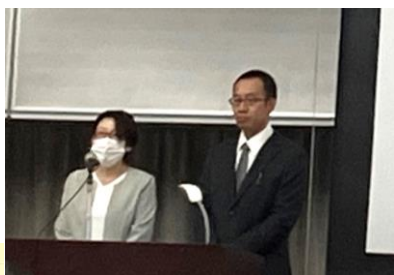
諸般の事情により、10月1日よりとくぢ苑ホームヘルプサービスを、当面休止とさせていただきます。ご利用者様や地域の皆様にはご迷惑をおかけすることとなり恐縮ですが、何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。

## 中国地区

### 老人福祉施設研修大会

9月19・20日、島根県松江市のくにびきメッセにて開催された研修大会において、特養の木村大樹主任と、藤本亜希子主任生活相談員が事例発表を行いました。

とくぢ苑では『とくぢ苑流「人材育成」』をテーマとしたプロジェクトを立ち上げ、現場での実践を通じて一人ひとりの主体的な実践力を育て、介護チームの力を伸ばすという取り組みをしてきました。



今回はその内容や成果、今後の目標について発表を行い、今後に生かせるご助言をいただくことができました。

この研修大会

では、私たちの他に60を超える事例発表が行われました。様々な取り組みや視点を知ることができ、実り多い2日間でした。

とくぢ苑流「人材育成」  
～個々の力をチームの力へ～

キーワード：業務改善 人材育成 主体性の向上  
特別養護老人ホーム とくぢ苑

## 出張介護相談会

9月18日、徳地地域交流センターで開催された出張介護相談会で、当苑指定居宅介護支援事業所の水津利章主任が「意外と知らない？介護福祉サービス講座」をテーマとして保険の今とこれから」と題し、お話をさせていただきました。



## 中国地区老人福祉施設協議会表彰

老人福祉の増進に寄与し、その功績が顕著と認められ、以下の職員が中国地区老人福祉施設協議会の表彰を受けました。

- 木原 久智 (事務員)
  - 河村 貴栄 (介護職員)
  - 長谷 祐香 (介護職員)
  - 松村 愛弥 (看護職員)
  - 頼永 将志 (介護職員)
- これからも、基本理念である「敬愛」の精神のもと、利用者様本位のサービスの提供を図り、介護の質を高めます。

## 新規採用職員紹介

新しく法人に採用された職員をご紹介します。



介護職員 沖田 朱鈴



看護職員 米 泰子

どうぞよろしくお願いいたします！

## ヘルパー日記

この度の休止の件では御迷惑をおかけします。休止のお話をさせて頂くと「早く再開してね。」「あなた達に会えなくなるのがとっても寂しい。」等、本当にありがたい言葉を沢山掛けて頂きました。再開する事が出来たら、また皆様の元へ元気を届けに行きたいと思っておりますので、今しばらくお待ちくださいね。



# 敬老会特集



特養ユニット型

デイサービスセンター



まなご



かじかの里

## とくぢ苑 夏の

## ユニット型

楽しかった  
あんなこと  
こんなこと...  
各事業所の行事



かき氷！どの味にする？  
(特養ユニット型)



苑の前庭で打ち上げ花火！  
(特養従来型)



なんと頑丈なスイカでした！  
(特養従来型)



夏を飾ります (まなご)



長~~~~い！そうめん流し  
(かじかの里)



さんさ踊り (デイ)





## 眠りのハナシ



◆快適な睡眠で健康寿命を延ばす◆

朝、気持ちよく起きられていますか？ 午前中や夕方に、強い眠気があることがありませんか？ 上手な眠りは体内時計を整えるなど心身の健康につながります。

「良い睡眠のため、起きているときにできること」をいくつかご紹介します。

人は目を閉じていても光を感知します。**寝るときは真っ暗**にし、朝はしっかり**朝日を浴びる**のが理想的です。真っ暗だと眠れない方は、足元だけ明るくするか寝室の照明を暖色系にしましょう。

体の深部体温を下げると、しっかりと眠ることができます。深部体温を下げるためにも風呂は**寝る1～2時間前までにぬるめのお湯に10分**ぐらい入るのが理想的です。どうしても「熱い風呂がいい！」という方は、寝る3時間前には入っておきましょう。

なるべく同じ時刻に寝起きするように心がけましょう。とはいえ遅くまで寝ていたい日もあります。そんなときは寝る時刻も早め、**睡眠中央時刻（おやすみとおはようの真ん中）**をずらさないように心がけましょう。

### 栄養士からのワンポイントアドバイス

#### 食事で睡眠の質を上げるには...

- ① **食べてすぐ寝ない**  
→食べてすぐは胃や腸の働きが活発に。**2時間**は空けましょう
- ② **決まった時間**に3食食べる  
→生活リズムが整い、睡眠の質向上へ
- ③ **たんぱく質**をしっかりとる\*  
→睡眠に働きかけるホルモン分泌が期待できる



\*持病をお持ちの方は医師の指導の下行ってください

#### 編集委員

安邊 唯可	水津 利章
川原 桂子	田村 由紀子
栢 由美子	藤本 亜希子
小松 美香	柳井 佳子

(50音順)

#### 〈編集後記〉

猛暑の夏を乗り越え、一気に過ごしやすい季節となりました。今年百寿の方は大正、昭和、平成、令和と激動の時代を生き抜いてこられた人生の達人です。今の私たちの安心安全な社会があるのは、達人の方々の多くのご苦勞のおかげです。心から敬意と感謝を申し上げます。敬老会式典で、職員に対し感謝の言葉をたくさん頂戴しました。職員に伝えるとともに、これからもご利用者様が笑顔でお過ごしいただけるよう精進してまいります。