



令和2年10月15日発行  
Vol 77

# なかやま

日頃より、名香山苑の事業にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。  
ご利用者の素敵な表情とともに、各事業の活動の様子をご覧ください。



表紙の写真は仲の良いお二人を撮影したものです。お二人は以前ショートステイで一緒に過ごされていましたが、違う時期に別々のグループに入所されたため久々に顔を合わせました。会話も弾み、楽しいひと時を過ごせたようです。

## 《基本理念》

1. 人と地域を愛します。  
すべての人に愛情と感謝の気持ちで接し、住み慣れたこの地域を愛します。
2. 確かな介護を提供します。  
専門性の向上を図り、ともに協力し、一人ひとりにあった介護サービスを提供します。
3. 開かれた施設を運営します。  
公正・公平なサービスに努め、福祉の拠点となる開かれた施設を運営します。



社会福祉法人 新井頭南福祉会  
特別養護老人ホーム 名香山苑  
名香山苑 ショートステイ  
名香山苑 デイサービスセンター  
名香山苑 在宅介護支援センター

〒949-2112  
新潟県妙高市大字関川733-20  
TEL:0255-86-5321  
FAX:0255-86-5322



URL: <http://www.araikeinanfukushikai.or.jp>

## 「在宅介護支援センター」



質問

1. 以前に比べて歩く速度が遅くなった  
①はい ②いいえ
2. この1年に転んだことがある  
①はい ②いいえ
3. ウォーキング等の運動を週に1回以上している  
①はい ②いいえ

1~2→①はい 3→②いいえの場合  
筋力が低下している恐れがあります

日本人の『平均寿命』は年々延びています。100歳になっても住み慣れた地域で自分らしく自立した生活が送れるように、元気なうちに生活習慣を見直し、病気に苦しむことなく、亡くなる直前まで元気に活動する「ピンピンコロリ」の人生を目指していきましょう。運動・食事・睡眠など様々な方面からそのポイントをお伝えします。

筋トレと合わせて、ラジオ体操や積極的に歩くことでより高い効果が期待できます。

以下の筋トレを1日3回、週2回を目安に行いましょう。  
無理をせず、自分のペースで行って下さい。

### その1 片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回。

### その2 スクワット

深呼吸するペースで5~6回を1セットとして1日3セット、安全のためにイスやソファの前で行いましょう。



転倒しないよう、つかまるものがある場所で行う

ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る

片方の足を少し浮かせる

足の裏に体重がかかるを意識する

## 寄贈物品・金品

- ・竹田 千代子様
- ・手塚 昭三様
- ・丸山 久美子様
- ・郷戸 頼子様
- ・山田 清美様
- ・毛祝坂区長 岡田 茂和様

※同意をいただいた方のみ、氏名を掲載しています。  
内容については省略させていただきました。

多くの皆様より、寄贈品及び金品をいただきました。  
誠にありがとうございました。

## 苦情申し立て（意見箱Q&A）

Q.女子トイレの手洗いにアルコールが必要ではないでしょうか。感染リスクの高い場所ですし・・・。2.3回力強く押さないと十分な水が出ない。大勢の人が押ししていると思うと心配です。玄関手洗い場のような、触れなくても出るような手洗い場にしてもらいたいです。お願いします。

A.男子トイレ、女子トイレともにアルコールを設置いたしました。センサー式の水栓は、現在、検討中です。今しばらく、お待ちください。  
ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

●ご意見、ありがとうございました。今後もお気づきのことがありましたら、ご意見ご要望をお願いします。

## ボランティアについて

新型コロナウイルス感染症予防の為、ボランティアの受け入れは実施しておりません。



- ★掲載している写真は、ご本人又はご家族の了承を頂いております。またソーシャルディスタンスに配慮し、撮影した写真を掲載しております。ご厚意に感謝申し上げます。
- ★インターネットブログにて、名香山苑の日々の様子を公開しております。表紙にQRコードも載せてありますので、ぜひご覧ください。



## 「ショートステイ」



創作活動や身近にある道具を使ったレクリエーションを提供しています。左の写真は、野菜を使ったハンコ作りを行っている様子です。皆さん、真剣な表情で画用紙に野菜を置いていき、鮮やかな壁紙が完成しました。「私が子供の頃にもやっただし、子供が小さい頃にもやっただし、この年になってやると思わなかったわ」と作業をしながら、昔話に花を咲かせていました。



右の写真はキャスター付きの椅子を使ったカーリングゲームの様子です。指定した場所から床に書いてある数字のところまで椅子を押して、合計点数を競います。なかなか椅子がまっすぐに進まないこともあるため、写真のようにご利用者様と椅子を押す位置に配慮をして行いました。  
「結構、腕の力使うんだね」「まっすぐに進まないもんだね」と少し驚かれています。  
今後もご利用者様に喜んでもらえるようなレクリエーションを考えていきたいと思えます。

## 「デイサービスセンター」



ビンゴ大会の景品で、おしゃれなハート型の眼鏡をもらいました！

ご利用者様に夏を満喫していただくとうと、夏祭りを開催しました。ビンゴ大会では、暑さに負けないくらい大きな「ビンゴ！」の音が響きわたりました。景品を手に入れたご利用者様は「楽しかった！またやりたい！」と喜ばれていました。



地元民謡の盆踊りでは、職員との踊りに合わせ、一緒に踊りに参加されるご利用者様もいらっしゃいました。  
ひと時でしたが、笑い声が響き渡る楽しい時間をご利用者・職員共に過ごす事ができました。



## 「特別養護老人ホーム」

### 夏祭り



新型コロナウイルス感染症の流行を受け、当施設においても各種行事の開催を見合わせる事となりまして、そんな中、少しでも季節感を感じていただけるよう、小規模ながら夏祭りとしてスイカ割りを行いました。  
かき氷やゲームを楽しんでいた皆さま、参加された皆様は「屋内でやるのもいいねえ」と喜んでくださいました。  
この状況下ではありますが、今後も工夫を凝らし、満足していただけるよう、サービスを提供してまいります。



### スイカ割り



今年梅雨が長く八月に入ってしまうと、施設内にも季節の変化も感じにくくなりがちですが、この時期恒例のスイカ割りを実施する事が出来ませんでした。  
長雨の影響でスイカの甘味を心配していたのですが、皆さん「美味しい。甘いよ」と喜んで味わっておられました。

特養からのお知らせ！！



新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、面会が再開・中止の繰り返しとなり、ご家族の皆様には大変ご迷惑をおかけしています。面会は予約制となっておりますので、まずは電話にてお問い合わせをお願いいたします。また、オンライン面会（ビデオ通話）も実施しております。どうぞご利用ください。  
皆様にはご心配とご迷惑をおかけしておりますが、宜しくお願いいたします。