

ささえ便り

令和元年5月22日（水）

理 念

高齢者が楽しく尊厳のある生き生きとした暮らしをささえます。
地域と共に歩み、地域の社会福祉の担い手として、すべての人がしあわせを感じることが
できるように社会貢献に努めます。

4/24 桜川周辺へ観桜ドライブに出掛けました。

当日は晴天で暖かく、桜のトンネルは満開でした。「ほれ見へ綺麗だよ。」と互いに声を
掛け合っていました。青森の少し遅い春の訪れを感じていただけたのではないかと思います。



花壇づくり

今年もプランターに花や野菜の苗植えを行いました。昨年の失敗を受けさつま芋は
地植えでチャレンジしています。玄関前だけでなく、ホーム内のライトコートにもプランター
を置き、なかなか外に出る機会のない方にも見ていただけるようにしました。



新しいユニットリーダーのご紹介

4月1日よりさくらのユニットリーダーになりました佐々木です。まだまだ慣れないことも
沢山あり、勉強の日々です。何か気付いたことがありましたらいつでもお声がけ下さい。
笑顔溢れるユニットにしていきたいのでご協力お願いします。

施設に関する苦情・相談はいつでも受け付けております。

受付担当者：生活相談員 佐々木 早苗

ささえ便り

令和元年7月24日（水）

理 念

高齢者が楽しく尊厳のある生き生きとした暮らしをささえます。
地域と共に歩み、地域の社会福祉の担い手として、すべての人がしあわせを感じることが
できるように社会貢献に努めます。



今年も中才自動車様のご厚意でバラ観賞をさせていただきました。

中才自動車様の工場内はバラのいい香りが漂っていました。ささえの裏にもバラを植えていただき今年は枝を増やし沢山花をつけてくれました。

また、6月3日にオープンした石木クリニック前にもバラの鉢を置いて下さいました。病院に行くと綺麗に咲いたバラが迎えてくれ健診の時に鑑賞することが出来ました。



7月に入ると春に植えた野菜の収穫が始まってきています。太く長いキュウリも何本か収穫出来ました。小さな小さなミニトマトも収穫したのですが…わずかな隙にとある入居者さんに全て食べられてしまいました。「すっけえばってめした。」との感想をおっしゃっていました。石木先生も野菜の様子を気にしており時折成長の様子を見てくれています。



6月3日港町に石木クリニックがオープンしました。

入居者の健診や体調不良時の受診などを行っております。
クリニック・グループホームとも連携して、地域貢献を行っていきたく
思っておりますので今後ともよろしくお願いいたします。

《医務からのお知らせ》

「熱中症予防」の為に

対策1 暑さを避ける

- ・室内では…扇風機やエアコンで温度調節し遮光カーテンを使用。
- ・外出時…日傘や帽子の使用、日陰の利用、こまめな休憩を。
- ・身体の蓄熱を避ける…通気性の良い衣類着用、保冷材の使用。

対策2 こまめに水分補給を

- ・喉の渇きがなくてもこまめに水分補給をする。
- ・水分を摂る時は塩分等も含んだ水分での補給を。

<ご注意>

高齢になると暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており暑さに対する体の調整機能も低下しているので特に注意が必要となります。

施設に関する苦情・相談はいつでも受け付けております。

受付担当者：生活相談員 佐々木 早苗

ささえ便り

令和元年9月25日（水）

理 念

高齢者が楽しく尊厳のある生き生きとした暮らしをささえます。
地域と共に歩み、地域の社会福祉の担い手として、すべての人がしあわせを感じることが
できるように社会貢献に努めます。



青森の夏と言えばやっぱり「ねぶた」今年もねぶたの時期が来ました。まずは、7/24（水）にねぶた囃子の演奏会がありました。更に、7/29には町会ねぶたの運行でささえまで来てくれました。迫力ある演奏やねぶたを見て入居者の皆さんも自然と体が動き、「ラッセラー!!」と大きな声を出していました。スタッフも地域の一員として盛り上げるために7/30 8/2の2日間跳人や化け人として港町ねぶたの運行に参加させていただきました。



8/17(土)に納涼会を行いました。今年は「輪投げ」や「ヨーヨー釣り」なども行いました。炭で焼いたお肉はまた格別で普段小食の方もこの日ばかりは沢山召し上がってくれました。恒例となりつつある流しそうめんも、歓声をあげながら楽しく行われました。

敬老祝賀会



9/16ささえで2度目となる敬老会を行いました。
長寿の方への表彰やスタッフの余興、入居者さんの詩吟の披露、リズム体操など様々な催しが行われました。これからも楽しく笑って、たくさん食べて元気に長生きしていただきたいと思います。



施設に関する苦情・相談はいつでも受け付けております。

受付担当者：生活相談員 佐々木 早苗

ささえ便り

令和元年11月27日（水）

理 念

高齢者が楽しく尊厳のある生き生きとした暮らしをささえます。
地域と共に歩み、地域の社会福祉の担い手として、すべての人がしあわせを感じることが
できるように社会貢献に努めます。



10月から紅葉狩りのドライブに出掛けております。蛍湖や月見野、合浦公園や佃方面の
銀杏並木などドライブに出掛けています。暖かい時には少し外に出て風に当たったり、
「ソフトクリーム食いたい！」の要望に応えソフトクリームを召し上がっていただいたり、
ショッピングセンターに服を買いに出かけたりもしました。

インフルエンザにご注意ください!!

インフルエンザ予防対策

かからない…出来るだけ人込みは避ける、外出後の手洗い、体調を整え抵抗力をつける、
適切な湿度（50～60％）管理によってインフルエンザを予防しましょう。

うつさない…人に向かって咳やくしゃみをしない。咳が出る時は「咳エチケット」を
心掛けましょう。

インフルかな？と思ったら…早めに病院受診を。マスクを着用し外出は控えましょう。
十分な休息と水分補給を心掛けましょう。

【咳エチケット】とは…

人にうつさないためにマスクを着用、マスクがない時はティッシュなどで口や鼻を押える。
鼻汁や痰のついたティッシュはすぐに捨てる。手についた時はすぐに手を洗う。

マスクは「不織布」製のマスク使用と適切な使用方法を心掛けましょう。

施設に関する苦情・相談はいつでも受け付けております。

受付担当者：生活相談員 佐々木 早苗

ささえ便り

令和2年1月22日（水）

理 念

高齢者が楽しく尊厳のある生き生きとした暮らしをささえます。
地域と共に歩み、地域の社会福祉の担い手として、すべての人がしあわせを感じることが
できるように社会貢献に努めます。



12月22日(日)にクリスマス会を行いました。恒例のマリア様によるツリー点灯式に始まり入居様とスタッフが時間をかけて練習したハンドベルの演奏などの余興が行われました。余興の際には急な声掛けにも関わらず快く参加して下さいたご家族様もおり大変感謝しております。お弁当には普段はあまり提供できないお刺身などもありました。みんなで楽しめる会になったのではないかと思います。



大晦日にはささえ特製のおせち料理を提供させていただきました。
煮め、だて巻き、なます、栗きんとん等々色々な種類のおかずが
並びました。「腹いっぱいだ。」と喜んでいただきました。

新年あけましておめでとうございます



令和2年になって初めての行事「新年会」を行いました。
甘〜いお汁粉を食べて、かるたや福笑いなどのゲームも行い1年の初めを笑顔で過ごして
いただけたのではないかと思います。
今年も様々な行事で楽しい1年を過ごしていただきたいと思います。

施設に関する苦情・相談はいつでも受け付けております。

受付担当者：生活相談員 佐々木 早苗

ささえ便り

令和2年3月25日（水）

理念

高齢者が楽しく尊厳のある生き生きとした暮らしをささえます。
地域と共に歩み、地域の社会福祉の担い手として、すべての人がしあわせを感じることができるように社会貢献に努めます。

節分会



2月に節分会を行いました。会の初めには第2回カルタ取り大会を開催しました。前回に引き続き白熱した戦いが繰り広げられていました。その後は鬼が登場し豆まきを行いました。「鬼は外～」などの掛け声は少なくただ必死に豆(ボール)を鬼に向かって投げつけていました。



ひな祭り

3月にはひな祭り会を行っています。会の前には皆さんにお化粧をしていただきました。歌を歌い、雛あられや甘酒、桜色のプリンなどのおやつを食べました。

第1回 ささえ杯



とある日の午後に行われた白熱の戦いの様子です。手作りのエアホッケーを使って行われたささえ杯!!大歓声の中、目一杯身体を動かしていました。翌日の筋肉痛は大丈夫でしょうか？大変な時期ですが少しでも楽しく過ごしていただけるように日々工夫しております。

施設に関する苦情・相談はいつでも受け付けております。

受付担当者：生活相談員 佐々木 早苗