こころ

2024
冬号
Vol.62

～夢と希望と安らぎ、きらめく光に包まれて～

新年のご挨拶

謹んで新年のご祝辞を申し上げます。

昨年より、イスラエルがガザに侵攻し戦闘状態が現在も続いています。人々は医療崩壊の苦しみ、死への恐怖等、計り知れない重圧の中で生活し必死になって生きてみえます。世界の人々が戦争の終結を望み平和な暮らしを望んでいる中、即時停戦以外に道がないように思いますが非常に難しいかもしれません。和平が成功するためには各国の首脳が「我」や「私利私欲」を捨て最大限の努力をもって協議しなければならないと思います。私達も遠い他国の事、他人事ではなく、この国に生まれこの日本で生活が送れることを感謝しなければなりません。

さて、昨年は世界的な経済不安の中、皆様のご支援・ご協力のお陰で無事に企業継続をさせて頂きましたことを改めて感謝申し上げます。新年を迎え新しい優心苑が輝いています。８０床の内２０床が低家賃で入居可能さらに個室同様にプライバシー保護室になっており、利用者様には十分に満足をして頂いております。職員の皆様にも渉外にご協力頂き、１日も早く清心苑、優心苑を全室満室にしたいと思います。

ハートサービスにおいては、コロナ禍に大きなダメージを受けましたが、昨年度より大きく経営改善が図られ、今年度も引き続き経営改善を進めており良い結果にて良い年度を迎えられると思っています。新しい年を迎えるにあたり皆様のご協力を頂き、２０２４年を一緒に乗り切りたいと思いますので温かいご支援ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。

末筆ですが、皆様のご健康とご多幸を、良い龍年でありますように心よりお祈り申し上げます。

２０２４年１月吉日

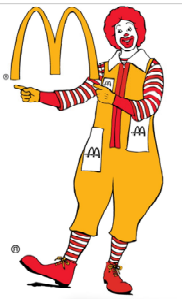
株式会社ハートサービス　代表取締役　　清水洋一
社会福祉法人　清心会　理事長　　清水洋一

清心苑 忘年会

今年も清心苑忘年会が行われました。『ふうせんかずら』さんの腹話術にて3人の方の楽しいおしゃべりから、次にマジックが始まりました。シルクのハンカチから傘が出現したり、結んだひもが1本の長い3色のひもになったり、ハンカチのウサギが牛乳を飲んだり、一喜一憂しました。

スタッフも一緒になって新聞紙を丸めた棒を使った軽い運動や肩たたき、皿回しなどあちらこちらで笑いが起き、楽しいひと時を過ごしました。

マクドナルドでドライブスルー



優心苑1階の皆さんと一緒に、マクドナルドでドライブスルーを利用してハンバーガーを買いに出かけました。ドライブスルーを初めて経験される方や久しぶりのハンバーガーを楽しみにされていた方もいて、とても楽しいレクになりました。皆さんの胃には少々重たいメニューかなと心配していましたが、あっという間に完食されてビックリしました。

予想以上に好評だったため、色んなお店へドライブスルーで買いに行く企画を定期的に、開催してもいいなとスタッフ同士で話し合っていました。

百寿のお祝い

令和五年に三名の入居者様が百寿を迎えられました。お目出とうございます。お祝い会では、ご家族様、ユニットスタッフ、市役所の職員の方をお招きし、盛大に開催しました。普段の面会では、大人数で会うことができないため、ご家族や親族の方々のお顔を一度に見ることができ、とても嬉しそうな表情をされていたのが印象的でした。

入居者様には、安心して穏やかに過ごしていただき、このような会をたくさん開催できるといいなと思いながら、参加せていただきました。

渡邉たかの様

道野しずを様

祝

蓑毛キミエ様

サンマまつり

初めてサンマを食べました！

１１月中旬から３回に分けて「サンマまつり」を開催しました。約４年ぶりとなる開催となりましたが、３日間で計１９０匹のサンマを皆さんに召し上がっていただきました。市場から仕入れたサンマを、炭火で焼き上げました。「脂がしっかりのっていてとっても美味しいよ！」と皆さんの笑顔をたくさん見ることができました。あまりに気に入って３日間とも食べに来られていた方もみえました。
大好評だったので来年も開催予定です。

敬老会

今年も敬老会を開催しました。今年は大垣市の石田仁市長にもお越しいただき、ご挨拶を頂戴しました。「皆さんが、大垣市を、この国を一生懸命に作り上げてきてくださったおかげで、今の私たちがあります。」という言葉に感動し、本当にその通りだなと思いました。入居者様に安心して過ごして頂くために、感謝の心を忘れず日々のケアにあたっていきます。

ステージでは、「本若」さんと「花魁美香」さんによる歌のパフォーマンスを披露していただきました。本若さんの三線を使った沖縄民謡や花魁美香さんのパワフルな歌声に皆さん聴き入っていました。

勉 強 会

～感染予防について～

徳洲会病院より看護師の中村淳子様が来苑し、感染予防についての講義をして下さいました。

①ウィルスに見立てたジェルを手に塗り、②後ろの人の手を握る、を繰り返して、どこまでそのジェル（ウィルス）が付着しているかの実験を行いましたが、なんと8人目でもジェルが付いていました。その結果に一同が驚き手洗いの大切さを改めて思い知ることに。

では、常日頃から行っている我々の手洗いは、本当に正しいのだろうか。正しい手洗いができていなければ、手についたウィルスを洗い流せず、意味がなくなってしまう。そういった基本的なことから、介助用のグローブの脱ぎ方や、感染防止用エプロンの破棄の仕方など、いつもはあまり気にせず行ってきたことを、一つひとつ確認しながら、その大切さを再認識する貴重な時間となりました。

これから寒くなるにつれ、インフルエンザやコロナ、ノロといった感染症が流行りだします。正しい知識を身に着け、自分がウィルスの媒介者とならないよう気を付けていきたいと思いました。

清心会　歯科衛生士の「おくちのはなし」

「オーラルフレイル」とは？

オーラルフレイルとは、オーラル（口腔）、フレイル（虚弱）を表す言葉で、おもに口の周りの筋力が衰えることにより、活舌や食の機能が低下することを指します。

原因は、加齢による筋力低下と歯の喪失です。食べるために咬む力と飲み込む力が必要ですが、加齢によって口周りの筋力が低下し、歯の本数が減少するとこの2つの力が弱くなり、オーラルフレイルに陥るのです。咬む力の筋力低下の傾向に大きな男女差は見られませんが、飲み込む力については、男性のほうが加齢による低下が生じやすい傾向がみられます。

★原　因★

・ホルモンバランスの変化（テストステロンの減少）
・元々の筋肉量が多いため、低下したときの差異が大きくなる
・喉仏の重さで筋肉が下降する
・女性よりも話す機会が少ない（口周りの筋肉を使うこと）

デイサービスセンター
夢の郷

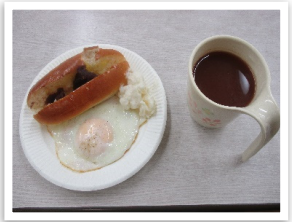
芋きんとん作り

書道教室

クリスマスの飾り作り

養老ショートステイ

今月のモーニング



- あんこ入りコッペパン
- 目玉焼き
- ポテトサラダ
- コーヒー

秋刀魚の炭火焼き

ういろう

清心会 トピックス

※面会に関して※

新型コロナウイルス感染症の位置づけが「5類感染症」に変更となりました。それに伴い、今後の新型コロナウイルス感染症対策の基本的な考え方としては、個人や事業者は自主的な感染対策に取り組むとし、特に医療機関・高齢者施設等については、重症化リスクを有する方が多く生活されていることを考慮し感染対策に取り組むようにと、厚生労働省より通達がきております。

その状況の中、当苑としても重症化リスクの高い利用者様の安全を第一に考え、今しばらくは引き続き予約制での対面面会を継続させていただきたいと思います。※ビデオ会議システム（リモート）での面会も引き続き対応可能です。今後の状況によっては再度規制を行う場合等、ご希望に添えないこともございますがご考慮頂き引き続きご協力をお願い申し上げます。

社会福祉法人清心会 特別養護老人ホーム優心苑
副理事長兼施設長　清水　光
特別養護老人ホーム清心苑・清心苑ＳＳ
施設長　佐久間　弘幸

『寄付・寄贈品』

かがやきクラブ大垣　様

ぞうきん、みかん

ありがとうございます。
大切に使わせて頂きます。

＜消防訓練＞

消防訓練を今年も実施しました。今回は南館1階を出火元と想定した訓練となりました。消火器の使い方や防災装置の場所の確認などをおこないました。

特別養護老人ホーム「優心苑」

入居者様・スタッフ募集中！
お気軽にお問い合わせ下さい

編集後記

いつも広報誌「こころ」をご清覧いただきありがとうございます。今年は、コロナ禍も落ち着き、さまざまイベントを徐々に再開することができました。大きな出来事としては、特別養護老人ホーム「優心苑」の開設、そして開設と同時にたくさんの方が入居してくださり、素晴らしいスタートを切ることができました。夏祭りは時期をずらして、4年ぶりに秋祭りとして開催しましたが、たくさんのご家族や地域の皆さんにお越しいただきました。来年は清心苑、優心苑共々に飛躍の1年となることを願っています。
皆さん健康に留意して頂き、良いお年をお過ごしください。
来年もどうぞよろしくお願い致します。

ホームページも開設しています。
是非、ご覧下さい。
「大垣市　清心苑」で検索して下さい。

特別養護老人ホーム 清心苑　短期入所生活介護施設 清心苑ショートステイ
〒５０３－２２２３　岐阜県大垣市矢道町１丁目３０３番地
TEL 0584-93-0510(代)　FAX 0584-93-0585　フリーダイヤル 0120-35-7510