

### 医務室から

空気が乾燥しており、感染症が流行しやすい時期です。感染症の予防として、うがいや手洗い、マスク着用が基本ですが、そのほかに、予防策として「免疫力を高めること」がよいと言われています。

- ◎バランスのよい食事をとり、腸内環境を整えること。
- ◎入浴するときは、シャワー浴でなく半身浴でつかる。

などを習慣づけ、寒さや乾燥に負けない身体で、冬を乗りましょう。



### さるびあ こだわりのソフト食について

ソフト食のにぎり寿司とクリスマスケーキの写真です。

特ににぎり寿司の一番右のホタテは、丸い型で型抜きし、少しつなぎ目を残した状態で広げ、よりホタテに近い形になるようこだわりました。

普段ミキサー食を摂取されている方にも、見た目良く食べる楽しみを感じていただけるよう、工夫しながら食事作りに取り組んでいます。



### 地域交流セミナー

平成30年度の地域交流セミナーを11月25日に開催し、今年も約70名の方にご参加いただきました。「いつまでも住み続けたい、守っていききたい、そんなまちをつくろう」をテーマにあそび工房もくもく屋の田川雅則講師、ヨガインストラクター山口洋子講師をお迎えしました。

第1部では両隣の方との交流を通して、地域で支え合いながらいつまでも在宅生活ができる、そんなまちづくりを提案して頂きました。

第2部の椅子ヨガ体操では、誰にでもできる簡単なヨガ体操をして頂き気持ちも身体もリフレッシュできました。



### 編集後記

2019年が幕を開けました。今年の私の抱負は「よく食べ、よく笑い、よく仕事に励み(?)、よく遊ぶ」。健康に楽しく長生きするにはメリハリが大切ですね。

亥年は十二支の中では最後になりますが、自身の成長に一区切りをつけ、新たな始まりに向けての準備を行う期間でもあるといわれています。あともう少しで平成が終わります。今までの自分を振り返り、一回り大きくなって新時代を迎えられるよう突き進みます!

(K)

### 利用サービスアンケート

今年度もサービス向上委員会による各事業所のサービスアンケートを実施しました。ご協力いただきました皆さま、ありがとうございます。

結果は職員一同で共有し、特に昨年度より評価が下がった点やご指摘のあった点は改善に向けて取り組んでまいります。

### 急募 職員募集 地元高齢者施設で働いてみませんか?

常勤 看護師・支援員

パート 支援員・訪問ヘルパー  
(短時間でもOK 応相談)

施設見学も可能。お気軽にお問合せ下さい。  
経験なくても大丈夫

☎0799-33-0503

洲本市五色健康福祉総合センター 担当:名倉・西條

**露天風呂大好評**

**浜坂温泉保養荘**  
〒669-6702 兵庫県美方郡新温泉町浜坂775  
☎0796-82-3645



つながる“きずな” 広がる“笑顔”  
あなたらしさのお手伝い

2019年  
31号



# さるびあ



### 新年明けましておめでとうございます。

洲本市五色健康福祉総合センター次長 兼 総務課長 名倉 直也

平素は皆様より洲本市五色健康福祉総合センターの事業につきまして、温かいご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は、さまざまな地域において異常気象や自然災害が発生した年でした。当センターでは大きな被害はありませんでしたが、被害にあわれた方々には、心よりお見舞い申し上げます。今年、平成から新しい元号となります。災い転じて福となすということわざがありますが、「身にふりかかった災難をうまく活用し、自分に役立つものとして利用する様子」「厄介ごとが一転して幸せの種に転じる様子」という意味であり、今年が良いことに繋がれば福となればと思っています。

当センターは、洲本市から平成21年度の第1期から第4期(平成30年度から平成32年度)も継続して指定管理を受けることになり、今年度で10年目となります。これまでの取り組み内容を振り返り、引き続き地域住民の皆様からの信頼の継続、経営の安定を図れるよう努力してまいります。

今後も利用者様や地域の方から信頼され選ばれる施設を目指し、職員一丸となり、福となるようさらなる努力を重ねてまいりますので、より一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



発行

社会福祉法人兵庫県社会福祉事業団  
洲本市五色健康福祉総合センター

〒656-1331 兵庫県洲本市五色町都志大11707 TEL(0799)33-0503 FAX(0799)33-0318  
ホームページ: <http://www.hwc.or.jp/sumoto>



# 11月~1月までの行事

## さるびあ文化祭

今年も各事業所の特色ある力作が揃うなか、投票によりデイサービスの壁画作品『花瓶の華』が金賞に輝きました。



## 餅つき

12月11日、総合センター利用者様が一同に集まり、盛大に餅つき大会が行われました。今年は大勢の利用者様がカー杯餅をつき、たくさん出来上がりました。



## 都志小学校との交流

11月27日、都志小学校4年生の児童達と交流しました。貼り絵やカルタを一緒に作り、少しずつ笑顔に、最後は楽器演奏に合わせて大合唱で盛り上がりました。



## 胡弓演奏会

12月18日(火)洲本市出身の胡弓奏者木場大輔氏による胡弓演奏がありました。胡弓とは三味線に似た和楽器で、弓を引いて演奏する楽器です。初めて聴く音色に利用者様も職員も感動のひとときでした。



## サービス向上委員会

12月6日に、『くうみ太鼓保存会』の皆様による太鼓の演奏会を行いました。身体の芯まで響くような和太鼓の迫力に、利用者様も圧倒されていました。大きな音に合わせて手拍子や手踊りをされ、一緒に太鼓を叩くこともでき、とても楽しい時間を過ごすことができました。



# 2019 年男・年女



## 利用者様

テーマ: 今年の抱負

### 健康第一



梶田 一枝様  
大正12年8月19日

とにかく病気はせずに  
元気に一日一日  
過ごしたい。



柏木 妙子様  
大正12年8月26日

ひ孫と笑顔で  
過ごしたい



濱口 つや子様  
大正12年8月26日

ええ年にしたい。  
墓参りに行きたい。



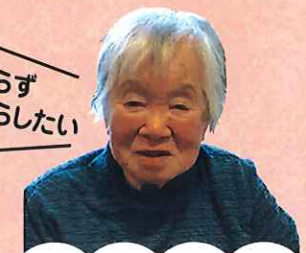
廣崎 登志美様  
昭和10年5月29日

自分の足でしっかり  
歩けるようになって  
お墓参りに行きたい。



八原 トミエ様  
昭和10年11月25日

これまでと変わらず  
笑って元気に暮らしたい



中谷 一美様  
大正12年8月25日

今年も元気に  
過ごしたい。



萩原 江美子様  
大正12年11月8日

転んでケガを  
しないように  
健康に過ごしたい。



前林 あい子様  
昭和10年9月25日

休まず  
デイサービスに通う!



投石 昭雄様  
昭和10年11月12日

## 職員

皆が元気で楽しく  
一年精一杯  
頑張ります。

板倉センター長

猪突猛進!!一致団  
結のチームケアでフ  
シることなく楽しい  
毎日が過ごせる様頑  
張ります。また一年ど  
んな経験が出来る  
か楽しみです。

池澄 紅美

今年は介護福祉士の  
国家試験があるので  
取得を目指したい!!

雨谷 豊

今年で還暦を迎えま  
した。定年まであと一  
年余り、孫の成長を楽  
しみに支援業務に励  
みます。

菅川 浩彦

2/17に次女の  
国家試験があります。  
受かりますように!!

井高 千里

本年度は区切りの年  
であり体調に気を付  
けて「猪突猛進」では  
ありませんが、ゆっく  
りと猛進していきたい  
と思います。また、  
利用者様にも笑顔で  
接していきたいと思  
います。

柳 昭

入職して1年近くが経  
とうとする中で、自分  
自身のスキルアップや  
謙虚な姿勢を忘れず  
頑張っていきたいです。

勢 功太郎

今年健康に気をつ  
けて元気に過ごした  
いです。

大島 朋也

無病息災。身体介護  
技術の向上を目指す  
一年にしたい!!

福井 幸仁

健康に気を付けたい  
と思います。

小川 道代

亥のように  
前進あるのみ  
です。

村山 精宏