ハートピアグループ
（福）愛の会　（株）ハートピア　（医）健甦会

こころの楽園

第 80 号
令和４年１月発行
発行元：社会福祉法人愛の会
石岡市根当 10,888 番地３
Tel 0299-23-5211 Fax 23-2232
URL http://www.heart-pia.com/
発行責任者：代表　木村都央

「こころの楽園」は、「ハートピアグループ」と、そのご利用者さま・ご家族さま、また地域の方々を結んでいきます

目　次

●ケアハウスハートピア石岡 ・・・・・2頁
●ケアハウスハートピア水戸 ・・・・・4頁
●いろり端石岡・デイハートピア ・・・・・6頁
●いろり端水戸・デイはーとぴあ ・・・・・8頁
●ケアホーム日なた家・・・・・・10頁
●特養・デイ石岡陽だまり館 ・・・・12頁
●特養・デイ桜川陽だまり館 ・・・・14頁
●特養・デイ松戸陽だまり館・・・・・16頁
●特養・デイ笠間陽だまり館 ・・・・18頁
●特養・デイ双葉陽だまり館 ・・・・20頁
●老健・デイ小美玉敬愛の杜 ・・・・22頁
●老健・デイ桜の郷敬愛の杜 ・・・・24頁
●老健・デイ小川敬愛の杜 ・・・・26頁
●ケアホーム常陸国府館 ・・・・28頁
●はーとぴあ保育園 ・・・・・・・・30頁
●はーとぴあ保育園石岡 ・・・・32頁
●はーとぴあ保育園桜ノ牧・・・34頁
●新年のご挨拶・編集後記・・・36頁

24時間 や さしいな
0120-24-8347
（年中無休福祉無料相談）

『改革・創造・挑戦』

グループ代表　木村（きむら）　都央（さとなか）

令和四年の希望に輝く新年を迎え、謹んでみなさまのご健康とご多幸お祈り申し上げます。

大塚池で悠々と過ごす白鳥たちと、日本晴れの感動的な「初日の出」を拝し、コロナ禍の早期収束と豊かな福祉充実、平穏無事の一年をお祈りいたしました。

いよいよ、この三月には、地域の方々の大きな期待を受けて、「美野里陽だまり館」と「松戸陽だまり館」（新館）が完成しオープンいたします。

まれに見る悪条件の中で、地域に誇れる立派な施設が完成いたします。然も、万一災害発生時には、避難者受入れ可能施設となり得る、みなさまのための地域資源と考えております。

職員には、どなた様にも喜ばれるような、高質サービス提供と、福祉の専門的な知識と能力が必要であり、今、関係職員は、熱心にその研修と訓練を重ねているところです。

特に今年は、全職員があらためて『経営理念』と、それを具現化するための「キーワード」、「目標」を再確認し、これを真摯に実行する必要があります。

実行、実現できなければそれは、「百万の典経　日下の燈」に帰すこととなります。

そして、各施設、事業所とも、さらに、「改革・創造・挑戦」の経営に全力を挙げていかなければなりません。

全職員が一丸となって、みなさまが真の「笑顔」と「よろこび」を得られるために、尽力してまいります。

何卒、ご支援ご指導をお願いいたします。

ケアハウス ハートピア石岡

TEL 0299-23-5211
FAX0299-23-2232
IP　050-3820-8984

今年こそ安心して…

施設長　木村　敦至

新年明けましておめでとうございます。令和四年のお正月もコロナの心配をしながら迎える事となりました。しかし昨年ワクチン接種を大部分の方が終えているせいか、昨年程の混乱はないように感じます。我々介護福祉に携わる者としては、新たな変異種であるオミクロン株の事も気にしながら、引き続きアンテナを高くし警戒していく事が必要なようです。

こうして二年間も我慢の生活が続き、新年を迎えた今の時期は、「今年こそ安心して…がしたい」とつくづく思うものです。

個人的にも、家族旅行がしたい、外食も行きたい、コンサートやスポーツ観戦もなど、やりたい事は次々出てきます。少しずつ出来始めている事もありますが、『安心して』の言葉はまだ付けられない状態です。ハートピア石岡の来年度の事業計画を作成していても同様な思いです。今年こそ安心して遠足に行かせてあげたいし、盛大な夏祭りも開催したい。はーとぴあ保育園の園児との触れ合いもたくさんしてほしいし、毎週のショッピングも早く再開したい。ご入居者の皆さまが満面の笑顔で過ごせる日が少しでも早く来ないかと思うばかりです。しかし今の状況では、今年は感染状況を見極めながら少しずつ活動の幅を広げていければと思います。

私たちはコロナ禍になる前から様々な行動に対してリスクマネジメントを意識してきました。『安心して』行なえる行動はどこまでかを考え、少しずつ広げる活動と共に、皆さまの笑顔を見せて頂けたらと思います。今年こそ安心して皆さまとの生活が送れますように、一年間どうぞよろしくお願い致します。

2022年 どんな年にしたいですか？

楽しい年にしたい

趣味の時間（麻雀、将棋、カラオケ）を充実させ、毎日楽しく過ごしたいかな♪

本多 俊昭 様

笑顔の年にしたい

旅行へ行ったり、美味しい物を食べに出掛けたり、笑顔が多い楽しい1年にしたい！

久保田 和代 様

健康に過ごしたい

好きな事（カラオケ）をして、毎日楽しく元気に過ごしたいなぁ～♪

箱守 ヒテ子 様

安心できる年にしたい

みんなが安心して出かけられるような、幸せな１年になりますように…

岩田 冨郎 様

ラーメン

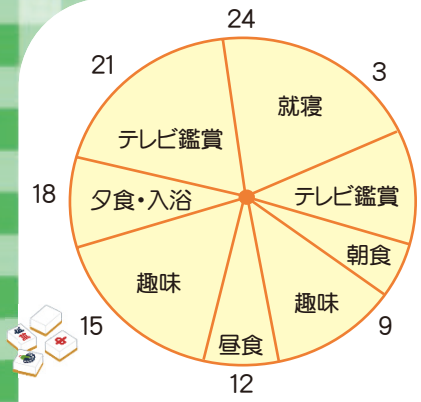
11月は昼食にラーメン選択がありました

1位味噌味 16名　2位醤油味 14名　3位とんこつ味 8名　4位塩味 9名

皆さまの美味しいと言う声と沢山の笑顔が見られました。

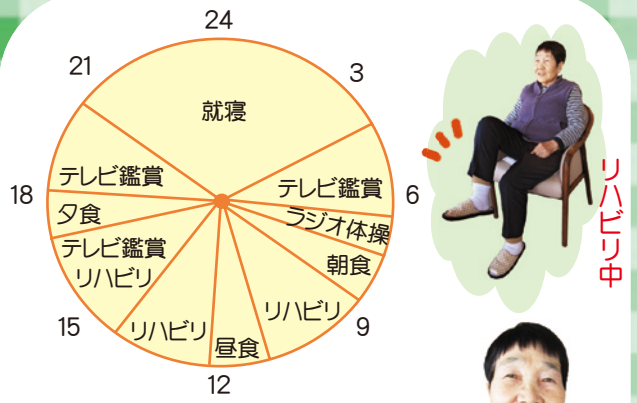
私の一日の過ごし方

ご入居者さまがどのようなおうち時間を過ごしているか聞いてみました！



趣味の時間に、大好きな麻雀をやって過ごしているよ♪脳トレのような気持ちでやっているんだ!

八重樫 文雄 様



朝は必ずラジオ体操を行い、1日3千歩、廊下を歩く事が毎日の日課になってます!

高草木 幸江 様

今年の抱負

訪問介護事業所ハート24石岡

新年のご挨拶

サービス提供責任者　原　和江

明けましておめでとうございます。私たちヘルパーはご自宅を訪問し、掃除等の身の回りの家事や入浴等の身体に関わる援助をさせていただいております。この様な時だからこそご利用者さまに笑顔を届け、安心して毎日を過ごしていただける様今年も訪問させていただきます。

ケアハウス ハートピア水戸

TEL 029-255-3211
FAX 029-255-2700
IP 050-3776-4296

「一遇」を照らす

施設長　木村　都央

新年おめでとうございます。

未だに新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中で、二度目の新年を迎えることとなりました。引き続き感染拡大に備えるとともに、各人個々の健康管理に全力で取り組んでまいります。本年は壬寅（じんいん）の年回りです。冬が厳しければ厳しほど、その分、春の芽ぶきは生命力に溢れると言われています。みんなで耐え忍んだ分、それ以上に、今年は良い年にしたいものです。

福祉事業をスタートして今年で四十四年。論語の、子曰く「近き者よろこべば、遠き者来らん」に心服し、一途に今日まで遮二無二突っ走ってまいりました。創設当時の「真に困っている方々のために、何とか喜んでもらいたい！」の一心で、年中無休、早朝より深夜までの認可外保育園を二十四年間、運営させていただきました。

今、国民年金受給の方や低所得の方々にも何とか特養に入所し、シャンデリアの下で、温かいお部屋で、老後、「安心の生活」をご提供できないものか――。

力不足により長時間かかりましたが、漸く、この三月には開設・オープンできる運びとなりました。

親身で温かいご指導、ご支援、ご協力を賜りました多くの方々に、衷心より幾重にも、幾重にも感謝と御礼を申しあげます。

厳しい環境が続くとき、東洋思想研究家の安岡正篤（やすおかまさひろ）先生は、「暗黒を嘆くより、一つの灯火を揚げて一燈を付けましょう。我々はまず我々の周囲の暗を照らす一燈になりましょう。手の届く限り、至る所に燈明を供えましょう。一人一燈なれば、萬人萬燈です。日本はたちまち明るくなりましょう。」という言葉を残しています。

社会の現状を嘆くのではなく、自分自身が温かい心を発揮し自分の身近な「一遇」を照らす存在になること。これをみんなで実践すれば大きな力となり、好転していくのではないでしょうか。

収穫祭

今年は、施設庭園の柿をみんなで収穫して、炭火で焼いた秋刀魚やたがねもち、焼きいも、みそおにぎりなどを、おなかいっぱい堪能し楽しい時間を過ごしました。

ハートピア文化祭

ご入居者さまが日頃の制作した作品を１階ロビーに展示しました。たくさんの方にご覧になっていただきました。制作された方は、次回にむけてがんばりたいと制作意欲をみせていました。

ハートピア川柳

今回は皆さまにお正月について詠んでもらいました

新年を
皆で迎える
うれしさよ

元旦はご入居者さま全員で新年祝賀会を行い、新年を迎えました

お正月
夢と希望で
福笑い

楽しい一年にしたいですね

新型コロナウイルの感染状況が落ち着き、ご面会や外出ができるようになりました。

施設サービスの中に送迎サービスがあります。毎週金曜日の「お買い物の日」も再開し、久しぶりのお買い物を楽しんでいました。

今年の抱負

「にちにちこれこうじつ」
安留　耐子

訪問介護「ハート24」水戸

笑顔が一番

介護職員　高渕　妙子

朝からなんかそわそわうきうき、そんな感じのご利用者さまの姿が見られました。「なんかうれしそうですね」とお声かけすると、「今から娘がくるの。短い時間だけどね」と満面の笑みでした。

コロナコロナと早二年弱、いつになったらまた普通の日々が戻ってくるのでしょうか。ガマンガマンの生活、誰も彼もが限界を迎えようとしている時の制限緩和。一人ひとりの表情が違います。

また笑顔いっぱいのご利用者様の生活が戻ってくるのはもうすぐ…と願い日々私達も頑張っていきます。

グループホーム いろり端石岡

TEL 0299-27-6000
FAX 0299-27-6006
IP 050-3820-9050

座右の銘

施設長　山口　隆之

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

皆さまの座右の銘は何でしょうか。座右の銘とは、いつも自分の身近に書き記して、自分のいましめとする言葉で、慣用句や故事、ことわざなどの中から撰ばれることが多く、簡単に言うと、自分が生きていく上で大切にしている言葉のことです。座右とは座席の右側のことで身近、そば、傍らといった意味を持つそうです。

これまで、書き記し、口にもしてきませんでしたが、いつも頭の片隅に置き、仕事や人生と向き合う上で自分の心に言い聞かせている言葉があります。

「初心忘れるべからず」

今年は、仕事を始めたときの新鮮で謙虚な気持ちを忘れずに、私の座右にいるご利用者さま、共に働くスタッフとの出会いに感謝しながら、一日一日を大切に、笑顔で「ありがとうございます」と言える一年にしたいと思います。

隣接する、はーとぴあ保育園石岡のマラソン大会の応援をしました。
元気いっぱい走る園児たちに、皆さま笑顔で声援を送りました！！

手作り芋羊羹

新春☆リース制作

様々な飾りを用意して、皆さまに飾り付けをしていただきました。それぞれ個性の光る素敵なリースが完成しました！！

デイサービス ハートピア

TEL 0299-27-6001
FAX 0299-27-6006
IP 050-3820-9050

おやつ作り

さつま芋を潰し、生クリームやバターと和えてラップに包み形を整えて、芋巾着の出来上がり!!

ゲーム紹介

【高得点を狙え！】
ボールを転がし得点の書いてある段ボールに当てるゲームです。

【洗濯バサミゲーム！】
洗濯バサミを使って、紙コップのピラミッドを作り速さを競うゲームです。

【割り箸ゲーム！】
二人一組で割り箸を使い、協力してペットボトルに輪ゴムを通すゲームです。

制作作品紹介

折り紙でクリスマスリースを作りました。花びら１つ１つ丁寧に作って下さいました。

在宅介護支援センターねあたり

血管を若返らせる

相談員　中江　良子

血管について、小冊子で読む機会があり学ばせていただきました。成人一人の全ての血管を繋ぎ合わせると約十万km地球二週半もの長さになるという事を知り、途方もない長さに驚きました。血管を若返らせる為には①夜更かしせず質の良い睡眠。②節度ある食事。お茶、乳酸菌を含む発酵食品、玉ねぎ等。③適度な有酸素運動。ウォーキングは少し早歩きを二十分続ける。ストレッチも効果的。第二の心臓と言われているふくらはぎは足から心臓に向かって血液が戻る静脈の通路です。ふくらはぎをほぐし、柔らかくする事で全身の血管の健康に繋がるという事です。私も生活習慣を見直し、大好きな介護の仕事を続けられる様、血管を若返らせたいと思います。

グループホーム いろり端水戸

地域共生社会

施設長　大石　豊

TEL 029-257-6666
FAX 029-257-6600
IP 050-3537-1806

グループホームは、認知症の方々を対象とした地域密着型のサービスと位置づけられています。

二〇二五年には、国民の三人に一人は六五歳以上となり、団塊ジュニア世代が六五歳以上となる二〇四〇年には高齢者数がピークを迎え、一人の高齢者を、現役世代一・五人で支える事となります。

これまでは高齢化、家族の単身化、雇用の非正規化と社会経済は変化してきましたが、今後は人口減少による支え手不足、人生百年時代、IT・グローバル化の加速する中、さらに高齢者の五人に一人は認知症を患うと予想されています。

考えただけで本当に日本は大丈夫だろうかと心配になるばかりですが、今こそ地域密着型の根幹である地域に根ざした人と人、人と社会がつながり、一人一人が生きがいや役割を持ち、助け合いながら暮らしていける社会の実現が必要です。

グループホームにはそうした役割・使命が課せられておりその責任も大きいと思っています。微力ではありますが、その志を持って地域共生社会の実現に向けて頑張っていきたいと思います。

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

十三夜、十五夜月見

外は寒かったですが、きれいな月を見ることが出来ました。団子を丸めたり、ススキの前で写真を撮ったりして楽しめました。

ケーキバイキング

9/14に行いました。デコレーションを楽しまれ「これは凄いわ」と夢中で好きなケーキを選んで召し上がっていました。

焼き芋作り

芋を塗れた新聞紙で巻いて、デッキで焼きました。おやつに提供すると「懐かしい味がした」と感激されていました。

遠足水戸市植物園

10/5に出かけました。天気も良く、ハロウィンのコスプレもして、楽しい遠足になりました。

綿引照子様
9/24に100歳の賞状が届きました。「こんなものをいただいて」と感激されていました。

リハビリデイサービスセンターはーとぴあ

TEL　029-257-6001
FAX　029-257-6600
IP　050-3537-1806

牛乳パックレクリエーション

高さの違う牛乳パックを段々と積み重ねていくレクを行いました！

秋の味覚焼き芋をいただきました！

焼く前に少し味見をしてみよう（笑）

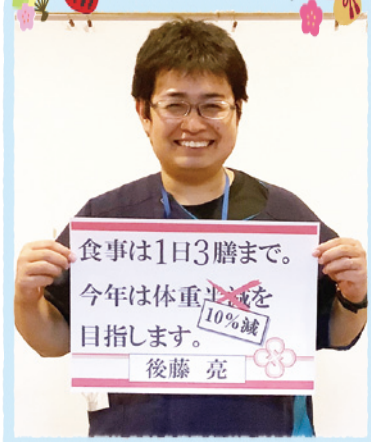
焼き芋がホクホクしていて、身体も心も温まるね～♪

今も、昔も輝いている☆

西山　一麿様

「家族で初めての海外旅行」
12月の冬休みを使って10日間かけて家族でフランスに行きました。パリで登った凱旋門がとても印象的でした。

今年の抱負



コロナ禍での生活変化

訪問看護事業所ハート24
大和田　芳江

私には、年に数回旅行に行く旅友がいますが、ここ二～三年はコロナ禍の中で行くことが出来ず、もっぱら電話にて過去の旅の思い出話をしています。ご利用者さまの中でも自粛生活をされている方がおり、最近は買い物以外の外出はしていないと話されることがあります。自粛生活が長くなると、筋力低下により廃用症候群になってしまう事も考えられる為、感染症予防対策の指導とともに自宅でできる上下肢の運動をアドバイスさせていただいています。早くコロナ禍が落ち着いて、今までの日常生活が戻って来ることを願っています。

ケアホーム 日なた家

TEL　029-304-6677
FAX　029-304-6636
IP　050-3533-9564

心の笑顔

施設長　北川　恵美

新しい年を迎え、日なた家のご入居者さまは、変わらない笑顔を見せてくださり健やかに過ごされています。昨年は、日なた家の運営に際し、ご理解を賜りまして誠にありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大の予防策のひとつとして、職員研修での、「オンライン研修」「動画配信形式」「ＺＯＯＭ形式」「ハイブリッド形式」などの言葉をよく耳にするようになりました。様々な形式で研修を受講することができ、その便利さを感じつつも、自分の顔が映る時に表情を見ると、伝えたい事が伝わりにくいことがわかりました。

また、マスクを一年間着用する事も習慣になり、マスクを着用した状態で、ご入居者さまとのコミュニケーションを図ることが常になりました。どうしても、目の周りだけをご入居者さまに見せることしかできないので、目の表情が重要になります。必要以上に目で笑顔を表現しなくてはなりません。

「目は口ほどにものをいう」「目は心の窓」目の表情は非常に重要です。マスクを超えた心の笑顔を表現できるようにしていきたいと思います。

ご入居者さまからの年賀状

うめユニット

明けましておめでとうございます。皆さまのご健康と幸せをお祈り申し上げます。

佐藤 節子 様

家族の皆さんへ。今年コロナが収まったら、いろいろな所へお出掛けしたいですね。

杉山 きよ 様

さくらユニット

家族の皆さん、元気にしていますか。私は変わらず日なた家で元気に過ごしております。

濱野 幸江 様

一日でも早くコロナが収まり、家族の皆さんとお会いできることを楽しみにしております。

内田 敦子 様

謹賀新年

ばらユニット

家族の皆さん、お変わりありませんか。早く会いたい気持ちでいっぱいです。

小林 敏子 様

今、こうして元気で暮らせているのも、家族の皆にお世話になっているからです。感謝しています。

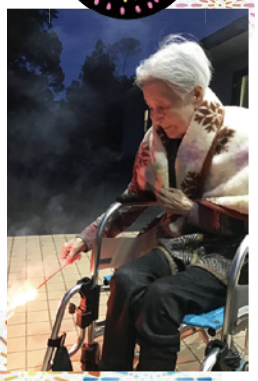
郡司 あさ子 様

紅葉狩り

秋の行事は、もみじ谷にドライブへ。車窓からの景色にも「きれいね～」と大盛り上がりでした。

花火

童心にかえり花火を楽しみました。



敬老の日

いつも笑顔をありがとうございます！敬老の日に感謝を込めて、お寿司の出前と、手作り紙芝居や、天気が良かったので、大洗へのドライブで楽しんでいただきました。

今年の抱負

特別養護老人ホーム・
デイサービスセンター
石岡陽だまり館
電話 0299-35-5601
FAX 0299-35-5602
IP 050-3821-2186

「寅」年を迎えて

施設長　髙野　喜市郎

あけましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年の干支は「壬寅（みずのえとら）」です。壬は、ゆったりと曲がりながら流れる大河の水を表しています。一方寅は、決断力と才知を意味しています。

この二つの性質を持つ壬寅は、安定しておおらかという意味を持つ干支です。落ち着いて安定的な決断をする力のある寅から学ぶものが沢山あります。

当法人は、新たな特別養護老人ホームの開設や増床などの工事が進められており、これらは地域の強い要望により、地域社会で困難を抱えている人々を支えることや、そのような人を地域の中で支え合うつながりを創る活動の一助となるよう、社会福祉法人としての役割を果たして参ります。

「壬寅」にあやかり厳しい冬を超えて、春の芽吹きと共に、新たな成長となる礎としたいものです。

紅葉狩り

今年は笠間の北山公園にドライブを兼ねて出かけました。紅葉も見頃で天気も良く、秋を満喫しました。

芋煮会

デイサービス恒例の芋煮会を行いました。今年は焼きおにぎりも炭火で焼いて作りました。火にあたって暖まり、芋煮でさらに温まりましたよ。

ボウリングや輪投げなどを行ったり
ビールを飲まれたりと、お祭りならでは
の雰囲気を楽しみ、ご利用者さま、
職員共に笑顔が溢れる一時を
過ごす事が出来ました。

ドライブ

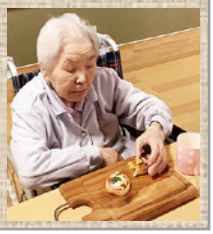
コスモス畑へドライブに行きま
した。綺麗に咲き誇るコスモスに
心が洗われました。

おやつ作り

すいとん

おやつを手作り
しました。皆さん、一生
懸命に取り組まれ、美味
しくいただきました。

ピザ



今年の抱負

作品紹介

少しずつ作業を分担して
干支のトラを作りました。
今年一年飾ります。

特別養護老人ホーム・デイサービスセンター
桜川陽だまり館
寅
TEL 029-257-7011
FAX 029-257-7030
IP　050-3532-9652

子どもの成長と共に

施設長　月岡　貴子

私には、小学六年生になる息子がいます。育児休暇を経て、保育園のお世話になり、家族の力を借りながらここまで大きくなりました。保育園時代は、朝なかなか目の覚めない息子をむりやり起こし、保育園へ行く車の中で朝ご飯を食べさせたこともありました。

帰りは、祖父にお迎えに行ってもらいましたが、私が帰ってくる頃の時間になると、私の車が見える自宅近くの交差点で、祖母と一緒に待っていることもありました。また、休みの日に緊急の電話がかかってくれば、「行かないで」と泣いているわが子を説得し仕事へ向かうこともありました。熱が出れば、急に早退したり、休んだこともあり、周りの職員に申し訳ないと思いながら、なぜここまでして、仕事を続けるのかと悩んだこともありました。

そんなわが子も今年は中学生になります。そして、今は私の身長も靴のサイズも、追いつくどころか、あっさりと抜かされてしまいました。これからも適度な距離感を保ちつつ、母親として、できるだけの愛情を注いでいきたいと思います。

このように、働く女性は、どこにでもいると思います。しかし、体験したからこそ職場環境の整備、職員個々の働き方にあった職場でありたいと思います。

これからも、子どもの成長と共に、私自身も成長していく努力を続けていきたいと思います。

～写真で一句～

かけがえのない瞬間を詠む

バチ捌き
リズムにのって
軽やかに

一・二・三！
太ももも上げて
元気よく

運動会
パン食い競争
一工夫

デイ思い出アルバム

水戸市植物園へデイご利用者さまと一緒に、丹精込めて作り上げられた菊花を愛でてきました。

「新緑園」さんのお刺身弁当をお取りよせしました。

マグロのトロに、ほっぺたも落ちそうです。

全員集合！ 焼き芋屋台がきたよ

とろ～リ

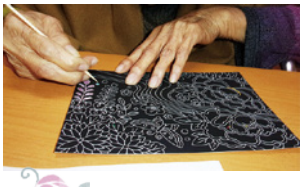
甘さ

驚きの…

今回は、デイご利用者さまとご入居者さまに、水戸市平須の「あずまや」さんの焼き芋を召し上がっていただきました。紅あずまの焼き芋はしっとりとしているのが特徴です。「柔らかくて、おいしかった」と大好評でした。

今ハマっています スクラッチアート

真っ黒なスクラッチ面にペンでなぞると、下からカラフルな色やキラキラと光るホログラムの線が出てくる「削る塗り絵」。真っ黒だったのが、だんだんと色鮮やかになってくると、「素敵ね」「上手にできた」と皆さまニコニコされていました。



今年の抱負

デイサービス桜川陽だまり館ご利用の山戸實様は、大変達筆で、よく書道をされています。今回は、担当の居宅ケアマネジャーの石川のために、「今年の抱負」のコーナーの抱負と名前を書いてくださいました。

特別養護老人ホーム
デイサービスセンター
松戸陽だまり館

TEL047-374-6311
FAX047-374-6011
IP050-3387-1511

挑戦

施設長　小田部　篤司

あけましておめでとうございます。ご入居者さま、ご家族さま、地域の皆さまに置かれましては、日頃より施設運営に対し、ご理解、ご協力を賜り心よりお礼申し上げます。

コロナ禍になり丸二年が経ちました。変異株（デルタ株）が猛威を振るった第五波が落ち着き、今度はオミクロン株が世界で急拡大の様相をみせています。心配は尽きませんが、感染対策を継続して今そこにある課題を乗り越えて行きたいと思います。

今年は、建設中であった四十床増床部分が完成予定であり、三月には開設の運びとなっております。「何だって、やってみないと分からない」「不可能の反対は可能ではなく、挑戦」と日々振り返りながら、地域の拠点施設として貢献出来るよう、頑張って参りますので、今年も皆さまのご指導、ご協力の程よろしくお願い致します。

～2021年　春夏秋冬を振り返って～

春

桜、ひな人形、五月人形の前で写真撮影をしました。皆さまとても喜ばれていました。

夏

七夕短冊にお願いごとを書きました。叶いますように。夏といったら花火大会。とても綺麗でした。

2022 年男・年女のみなさま（寅年）

大濱　京子様

杉山　光子様

岩間　冨子様

木村　とし㐂様

伊佐　美枝子様

井口　静江様

濱田　フサ子様

中谷　朝子様

ご自身でパフェを作るお茶会を開催しました。「久しぶりの生クリームが美味しかった！」「子供が小さいころに一緒に作ったことを思い出して楽しかった」と話に花がさきました。

芸術の秋という事でカラフルペン立てを作りました。食欲の秋には松茸入りご飯を食べました。

冬の寒い日でも陽気が良い日は外へ出て歩行訓練を行っています。

陽だまり名物足湯を開催しました。ふくらはぎは第二の心臓と言われています。足湯で温められた血液が全身を温めてくれます。

特別養護老人ホーム／デイサービスセンター
笠間陽だまり館
共生社会
施設長　安達　秀樹
TEL 0296-73-6181
FAX 0296-73-6182
IP 050-3819-2867

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

昨年は一年遅れで開催された「オリ・パラ日本大会」。コロナ禍の中での開催に、大変心配されましたが大成功の大会でした。特にパラリンピックは各種競技の放映があり、パラスポーツを身近に感じた機会でもありました。競技に見入る中、カーボン製の義足を着用し、跳ねる様に走る姿を初めて見た時の衝撃を思い出しました。「カッコいい！」身体的ハンディを感じさせない、身体の一部として見事に機能しているではありませんか。

また、フィールド競技以上に感動したのは「水泳」です。ハンディを隠すことなく、身体全体で表現する姿はまさに「アスリート」以外の何者でもありません。しかしその姿を見て、どう感じどう思ったでしょうか。

「かわいそう」「がんばらなくても・・・」

ダイバーシティ社会を目指す活動が広がりつつあります。その考え方の一つの「バリアフリー」いったいどの様なバリアで、誰にとってのバリアなのでしょうか。もしかすると、健常な私たちの「心のバリア」を排除する事が必要なのかもしれません。

デイサービス

貼り絵

壁飾り

活花

デザート作り

削り絵

手形取り

歩行訓練

新春・陽だまり展覧会 2022

◆なかなか外出はできませんでしたが、楽しいことは一杯ありました♪今年も笑顔でいきましょう！

特別養護老人ホーム
デイサービスセンター
双葉陽だまり館
TEL 029-306-7521
FAX 029-306-7522
IP 050-3816-4359

自分らしく生きる

施設長　木村　哲之

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

コロナと共に迎える新年も三年目となってしまいました。当初信じ難かった終息まで三年や五年という話も、今や現実味を帯びてきていますが、その一方で「ウィズ・コロナ」といった、ウイルスと共存しながらの生活も少しは慣れてきた感じがいたします。

また誰もが自分自身を見つめる機会が増え、いわゆる新しい生活習慣と共に、何か新しいことを始めたり、挑戦したりしているようです。

かくいう私も、昨年二月に注文したバイクが七月末に納車され、五五歳にして晴れて三〇年ぶりのリターンライダーとなりました。けしてブームに乗せられた訳ではなく、やはり身の周りの様々な節目や、コロナ禍が多少は影響したかもしれません。とにかく現在、バイクのある暮らしを再び送れていることが、この上なく幸せで有意義であることは間違いありません。

時間の進む速さは平等でも、残されている時間には個人差があることも、このところ嫌というほど痛感しております。だからこそ「自分らしく生きる」ことが何よりも大切なことだと、多くの人が気づき始めたのだろうと思います。

ただそれは「自分勝手に生きる」ことではなく、身近な家族、地域や職場といったコミュニティの、共に過ごす人々の調和の中で「自分らしくある」ということだと思っております。

～鮨処ふたば～　新たに太巻きがメニューに加わりました

新鮮なネタのお鮨バイキング。いつもより皆さま沢山召し上がっていました。

焼き芋作り　甘い安納芋を使用しました

ソフト・ペースト・超刻みの方には焼き芋風の手作りお菓子を提供しました。大好評でした。

自慢の家族　～息子さまに聞きました～

～住谷みな様とご家族さま～

国鉄職員のご主人と沢山海外旅行にいっていました。また、お料理がとても上手で旬の食材を採ってきては色々な物を作ってくれました。いつも素敵な笑顔で職員に優しい住谷様。実は江戸っ子で白黒はっきりしているきっちりした性格なのだとか！これからもお元気に、長生きして下さい。

おやつ作り　仙湖ユニットでクレープを作りました

クレープを皮から作りました。たっぷりの生クリームとフルーツ、チョコレート、カスタードプリンで美味しくできました♡♥

好きな言葉を教えてください

人に迷惑を掛けない

飯島　サヨ子様
人との付き合いが有って、自分も助けられます。
社会は自分１人では生きていけないのです。

～日常の一コマ～

しばらく休止していたカラオケを再開しました。
皆さん、それぞれのお気に入りの歌を披露してくださいました。

今年の抱負

～お楽しみ会～

デイサービス

11月のお楽しみ会では、ご利用者さまと職員でボウリング大会を行いました。
上位３名の方には特別な景品を、その他の方にも参加賞をプレゼントしました。

デイサービスでも鮨処ふたばでお寿司を振舞いました。
普段よりも食が進む方が多く、おかわりされる方もいらっしゃいました。

居宅介護支援事業所ハート24水戸

ご利用者さまの思いを大切に

介護支援専門員　磯前　貴光

今年三月に入職し、現在、居宅介護支援事業所ハート24にて、介護支援専門員として働いています。
学校卒業後、介護職員として働き、特養、老健、病院の相談員、ソーシャルワーカーとしての経験を重ね、介護支援専門員の資格を取得しました。
介護支援専門員になり感じたことは、ご利用者さまの暮らしぶりは人それぞれであること。病状等はもちろん、住環境やご家族さまにおいても千差万別です。最初は、そうした施設や病院との違いに戸惑い、目の前の課題を解決するだけで、精一杯でしたが、ご利用者さまから「自宅で暮らしたい」と聞いた時、支援をする上で何が大切かを気付かせていただきました。どんな状況であっても、ご利用者さまやご家族さまの思いを尊重して、支援に当たるよう努めています。
居宅の介護支援専門員として、まだ日は浅いですが、今後もご利用者さまとの関わりや各事業所との連携を通じて、専門性を高めていきたいです。

介護老人保健施設
通所リハビリテーション
小美玉敬愛の杜
電話：0299-56-5181
FAX：0299-56-3788
IP：050-3775-2156

想いを込める

施設長　髙木　秀峯

明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナに明け暮れた一年でしたが、幸いにもコロナ感染に巻き込まれることなく、新春を迎えることができました。

そのコロナ禍にあって訪問リハビリテーションが好評でした。非常事態宣言の中でも休むことなく、在宅サービスを精力的に続けました。孤立化したご利用者さまに大きな安心と希望を与えたことと思われます。この半期は全般的に職員不足の中でしたが、サービスの質をおとすことなく協力し合えました。

この原稿を書いている昨年十一月末でドイツ・ロシア・英国・米国・韓国などに、新型コロナの再感染の嵐が吹き荒れており、南アフリカ発のオミクロン株の脅威が報じられました。世界はまだまだ不安定ですが、日本はデルタ株がほぼ終息し、今年こそ医療介護の世界に穏やかな風が吹くことを心から願っています。

運動会

今年は縮小での開催でしたが、皆さまとても楽しそうに参加されており、赤組も白組も本気で取り組まれ互いに負けまいと頑張られていました。

大玉転がし

バトンリレー

玉入れ

準備運動

選手宣誓

施設横にある畑で育ったサツマイモを収穫しました。焼き芋にして食べたり芋版を作ったりして楽しまれました。

都道府県お取り寄せスイーツ ～群馬県編～

今回は群馬県の湯の花饅頭です。
湯の花といえば温泉地を思い浮かべますが、めしあがったご利用者さまの中には若い頃、夫婦で温泉巡りをしてよくお饅頭を食べたんだよと話されている方もいらっしゃいました。

湯の花饅頭が作られている伊香保は温泉饅頭発祥の地といわれています。

介護老人保健施設
通所リハビリテーション
桜の郷敬愛の杜
TEL 029-353-6581
FAX 029-353-6582
IP　050-3775-7455

忘れたくないもの

事務長　澤村　享雄

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

勇敢で正義感が強い・強い信念を持つ・情熱的でロマンチスト・単独行動を好む・ムードメーカー・チャレンジ精神に富む・完璧主義・冷静さに欠ける部分もある・ビックマウスな面もある・一人で思い悩むこともある。諸説ありますが、以上が、寅年生まれの性格と特徴だそうです。いかがでしょうか、僕は寅年の年男です。皆さんが判断してくださいね。

コロナ禍において、進歩したＡＩ技術。その一方、進歩によって失われつつある、人の情や温かさなど、忘れたくないものです。福祉に携わる我々は、なおのこと大事にしていきたいと考えます。日本人の介護力は、やはり人と人とのつながりで成り立っていると、僕は思います。

当施設は七月で開設十周年を迎えます。これもひとえに、支えてくださった地域の皆さまや、関係して下さった全ての皆さまのおかげでございます。この場を借りまして厚く御礼申し上げます。また、桜の郷全職員にも感謝の意を伝えたいと思います。ありがとう。

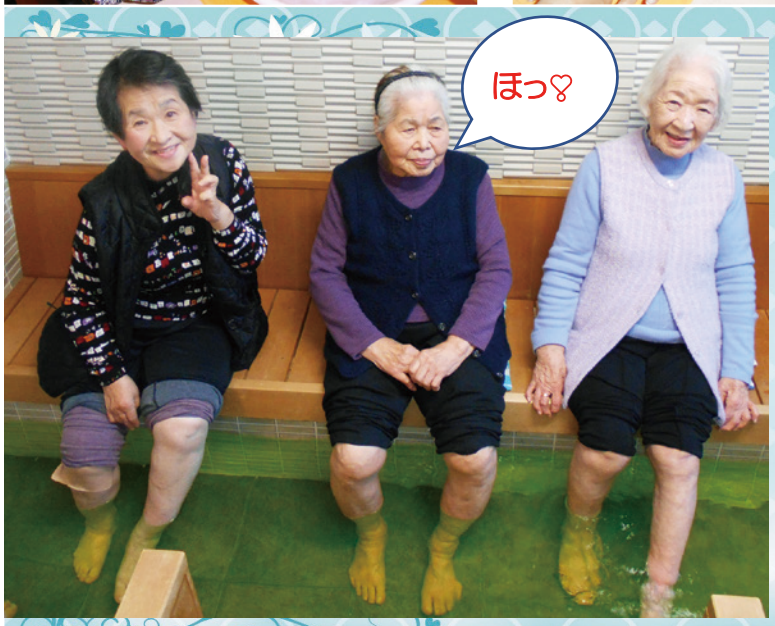
キノコ汁作り

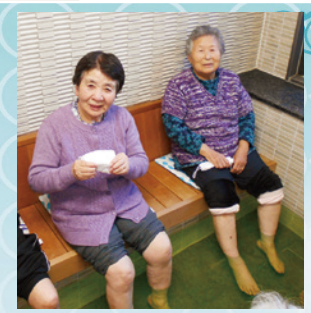
屋内で出来るイベントとしてキノコ汁作りと誕生会を行いました。

スタンプラリー

ボーリングや輪投げなど様々なゲームでスタンプラリーを行いました。

「ハンドマッサージ」
血行を良くすることで、
リフレッシュ効果を
高めることができます。





「足湯」
☆ 冷えや浮腫みを取り除く
☆ 疲労回復
☆ 良質な睡眠
などの効果があります。

「デコパージュ」
お気に入りの紙を
使い、世界でひと
つのオリジナル作
品を作りました。

自宅で出来る簡単リハビリ　～生活リハビリ～

急に立ち上がったり、夜中にお手洗いに起きた時などにふらつくことはありませんか？身体中の筋肉がまだ眠ったままの状態。しっかりと目が覚めて、身体の準備が整ってからの動作が重要です。足裏を刺激することで準備状態にすることができます。刺激方法として、「足底を強めに叩く」「その場で強めに足踏みをする」等があります。簡単に出来ますので、ぜひ試してみて下さい!!

介護老人保健施設
通所リハビリテーション
小川敬愛の杜

電話　0299-56-7131
FAX　0299-56-7132
IP　050-3819-2878

和顔愛語

事務長　上村　こう

明けましておめでとうございます。昨年中は皆さまのご理解ご協力を賜りまして誠にありがとうございます。

さて、新年ですので目標を掲げて取り組めればと思い、先人の「格言」や「教え」などにあやかろうと、手元にある本などを読み返して考えていたところ、「和顔愛語」穏やかな笑顔と思いやりのある言葉で接することを大切に、というものを見つけました。仏教用語でもあるようです。思い返すに、最近どうも余裕が無く言葉が荒くなり、周りに嫌な思いをさせてはいないだろうか？と急に不安に思えてきました。また、この言葉には「先意承問」相手の心を汲み取ってよく受け入れる、と続くとのことです。今の自分にとても大切なことと思いました。

コロナ禍が解消するかと思えば新種株、ワクチン三回目接種の問題や様々な忙しさが攻めて来ていますが、今年は「和顔愛語」をモットーに、慌てず騒がず、心穏やかな対応を心がけて参りたいと考えております。色々と至らないこともありますでしょうが、本年も皆さまからのご指導ご鞭撻をいただけますようお願い申し上げます。

新米を食べる会

ご家族さまより、おじいちゃんにぜひ食べてもらいたいと、ご自宅の田んぼで収穫された新米をいただきました。ご入居者さまに調理を行っていただき、炊き立てツヤツヤの新米のおにぎりと、施設の畑で収穫した新鮮な白菜を浅漬けにして食べました。ご自分の田んぼで収穫された新米を久しぶりに食べたご入居者さまは、大変喜んでいました。他のご入居者さまも美味しそうに食べていました。

新米も炊き上がりました!!

白菜の浅漬け完成!!

白菜の浅漬けを作ります

美味しそうです!!

おにぎりを作って盛り付けます

美味しいですね!!

芋煮会

施設の畑で収穫した里芋を加えて芋煮会を行いました!!熱々の芋煮汁はご入居者さまに大変喜ばれ、おかわりの声が沢山出るほど好評でした♪

行事食紹介

小川寿司

お品書き
- まぐろ
- ほたて
- とびっこ軍艦
- 四海巻き
- 茶碗蒸し
- すまし汁
- 即席漬け

今回の行事食は、ご利用者さまの前で屋台から握り寿司を提供しました。皆さま、いつもとは違った雰囲気で、お食事を楽しまれていました。おかわりの声も続々とあがり、大好評でした!!

農林ピック

さつま芋リレー

ジャガイモとさつま芋の玉入れ

準備体操

農林ピックを開催しました♪棒体操ならぬ「長ネギ体操」で準備体操を入念に行い、いざ競技開始!!華麗な手捌きで行う「さつま芋リレー」、熟練の技が光る「大根早抜き競争」一意専心!!じゃが＆さつま芋の玉入れ等で競い合いました!!

運動後は糖分補給!!

大根早抜き競争

長ネギ体操

今年の抱負

ご入居者さま作品紹介

ご入居者さまたちの合同作品

紅葉

当施設では、ご入居者さまのリハビリとアクティビティを兼ねた、貼り絵等の作成を積極的に行っていただいています。

Hitachi_Kokufukan
介護付有料老人ホーム
ケアホーム
常陸国府館
TEL 0299-35-5631
FAX 0299-35-5632
I P 050-3821-2179

多職種あっての介護施設

施設長　礒﨑 浩憲

昨年、政府より介護職の賃金を月額三％程度（約九千円）引き上げるという内容が発表されました。介護職の給与が上がることで、職員皆のモチベーションが上がり、また他業種からの転職者や新卒応募者が増えればとても有意義なお話です。しかし介護業界は介護職だけが支えているわけではありません。当施設でも、相談員・ケアマネ・看護職・リハ職・栄養士・調理員・事務員など多くの職種が勤務して成り立っています。ぜひとも携わる全職種の賃金引き上げも検討してもらいたいものです。

昨年の介護保険制度改正では、有料老人ホームでも一層、多職種連携による支援が求められ、加算算定という形で評価されるようになりました。この転換期を迎え、現在、当施設では新たに多職種連携会議を毎月開催し、体制・連携の見直しと強化を図りながらご入居者さまへの支援を行っています。職種による立ち位置・視点の違いを理解・尊重し共通目標に向かえば、一段レベルの上がった支援ができることは間違いありません。引き続き今年も、病院や老健・特養とは違う、有料老人ホーム「常陸国府館」としての多職種連携を皆で考え、確立・実践して参りたいと思います。

温故知新

介護職員　中川　竜太

小学生の頃、高齢者の方々から戦争体験のお話を伺う機会があり、今でもその内容に衝撃を受けた事を覚えています。昨今はコロナの影響もあり、そのような経験が中々できないと言います。

介護職員になり一年の私ですが、ご入居者さまからとても貴重なお話を伺う事が出来ました。戦時下で焼夷弾の雨の中を逃げ回った事や飢えの中、三十八度線を目指して幾日も歩き続けた事。そんな壮絶な人生に圧倒されるばかりですが、あるご入居者さまは「私達の頃は良かったわ。どん底からスタートした分、先行きは明るかったもの。それよりもあなた達の方が大変よ！これから日本も世界もどうなるのか全く分からないもの」と我々の事を案じられていました。

前例のない問題に世界が直面したとしても、その本質は同じはずです。先輩方の貴重な経験談はどんな世の中でも必要になる時が必ず来ると思います。

一日も早く子ども達が以前の様に、高齢者の方々と触れ合える日常が戻ることを願っています。

profile
国府館勤務
&
介護歴１年
（A型・蟹座）
趣味：映画鑑賞
カメラ

ご入居者さま♥インタビュー

今回は“自慢の手料理”と題して、ご入居者さまの得意料理についてお聞きしました！！

いかの塩辛

▶お友達からイカをもらった時は、よく塩辛を作ったもんだよ。味は最高よ‼

カレーライス

▶親戚の子どもが大好きでね、昔は良く作ったんですよ～♪

もつ煮込み

▶仲間内でワイワイおしゃべりして食べるのに良く作りました。

なつかしの昭和歌謡＆バーチャル遠足

定期開催！大型スクリーン・イベント！！　毎回 ワイワイ・ガヤガヤ 盛り上がってマス♪

▶美空ひばり・石原裕次郎・坂本九の映像を見ながら歌にあわせて身体を動かしました！！

▶全国各地で有名な紅葉の名所の映像を鑑賞しながら特製「行楽弁当」をいただきました！！

BLOG のご案内

▶『常陸国府館のブログ』は、現在、週２～３日のペースで更新しており、日頃より皆さまから大変ご好評をいただいております（^_-)- ★

今号の「なつかしの昭和歌謡」や「バーチャル遠足」の詳細をはじめ、お誕生会などの行事やレクリエーション、日頃の体操や日常生活の模様など、誌面には掲載できなかった内容もたくさん紹介しています！ぜひぜひご覧ください♪

TEL 029-251-1670
FAX 029-255-0880

卓球大会

園長　松尾　睦子

明けましておめでとうございます。

皆さんは令和四年をどのような一年にしたいと考えていますか？私はありきたりですが、病気や怪我のない健康に過ごせる一年にしたいです。

令和三年には東京オリンピックが開催され、多くの方が観戦し応援したのではないでしょうか。

はーとぴあ保育園では、職員にも「スポーツを楽しもう」という思いから『はーとぴあカップ・卓球大会』を行いました。経験のある人もない人もトーナメントで試合に挑みました。新型コロナウイルスの感染防止の為、大人数が会場で応援はすることはできませんでしたが、休憩時間を利用しての試合が行われました。今回の優勝は栄養士の髙橋梨花さんです。学生の頃卓球部に所属していて、打ち返す球は一球一球剛速球でした。スポーツを通して楽しい時間を過ごせたり、一緒に働いている職員の一人一人の知らない一面を知る機会にもなり良い経験でした。

今年もみんなで健康に過ごせる様、スポーツに励みたいと考えています。

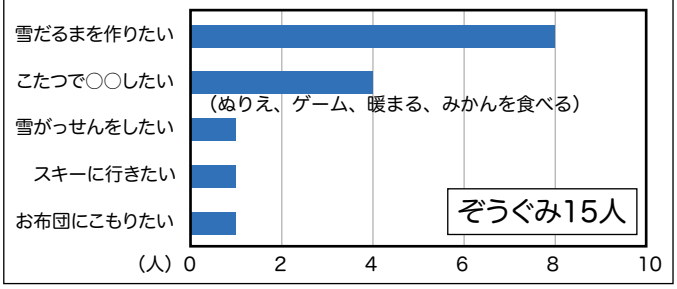
焼きいもパーティー

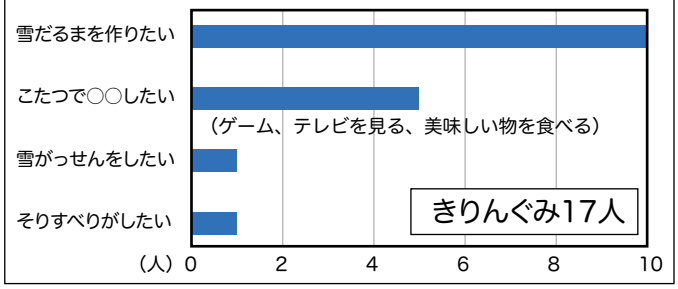
ぞうぐみのお友だちに手伝ってもらって、おやつの時間に園庭で焼きいもパーティーを開きました。

チッポくんはどこかな？　ピザが消えた！！

クリスマス会
～ゆうさんのマジックショー～

ぞうぐみ・きりんぐみのお友だちに聞いてみました！　冬になったら、なにやりたいですか？





各クラスとも、趣向を凝らした衣装でステキな発表を見せてくれました。

ハロウィン発表会

お遊戯～みんなでおでかけ

お遊戯～ソーランブギウギ

お遊戯～年下の男の子

お遊戯～おさかなごはん体操

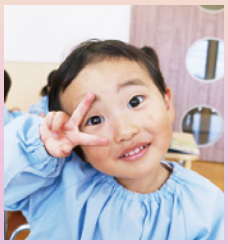
お遊戯～海のダンス大会

お遊戯～ Baby Shark Dance

劇～さるとかに

今年の抱負

日常のひとコマ～保育園で素敵な笑顔を見つけました。



TEL/0299-35-3101
FAX/0299-35-3102

毎日が楽しくなる生き方

園長　友水　芳子

私の愛読書は毎月発行されている「ＰＨＰ」という単行本で、様々な人の経験や人生論が載せられている。読み終えた後は何故か心が温まる。

ある日の買い物帰り、店先の本棚にあったＰＨＰの「毎日が楽しくなる生き方」の題名が目に留まった。仕事疲れで身体的にも精神的にも参っていた自分を勇気づけてくれているようで、手に取り読んでみた。毎日が楽しくなる生き方って…

そこには、三遊亭小遊三さんの毎日が楽しくなるヒントが三つあった。

①多くを望まない
②志は低くていい
③自分を自分で褒めてやる

何で自分は出来ないのだろう…もっとこうすれば良かった…自分を否定的に考えていた事が、もっと力を抜いてもいいんだよ…と言われているようだった。

新年を迎え新たな気持ちでのスタートは、「こんな事も出来たね」と、小さな喜びを積み重ね、毎日を楽しく生きていきたいと思う。

楽しく元気に！

お泊り保育ごっこ

緊急事態宣言で延期していたお泊り保育ごっこを、十月にやっと行う事が出来ました。自分達でカレーを作ったり、アクリルキーホルダーを作ったり…と楽しい内容が盛りだくさん！感染予防を考慮してお泊りは出来ませんでしたが、楽しい思い出を作ることが出来ました。又、キャンプファイヤーを囲んで、クラスの絆を更に深める事も出来ました！

野菜を切るよ！

お気に入りのパジャマで
ファッションショー♡

日常の1コマ

子どもたちの発言や行動から生まれた遊びです♪

☆1歳児☆

年長さんが練習している新体操のリボンに興味津々だったので手作りのリボンを用意してみました！

☆2歳児☆

お箸の練習が始まり、初めは太鼓のバチのようにして遊んでしまう子がいたので、手作り太鼓で太鼓遊びを取り入れました！

ハロウィンの様子

英語のレッスンやゲームをしました。

おやつバイキングで沢山おかわりしたよ！

zoom交流会

ありがとうございました！

小美玉敬愛の杜のご利用者さまから、手作りスタイのプレゼントをいただきました。お礼に歌のプレゼントを贈りました♪

人気の紙芝居紹介

お散歩に行きたくなる魔法にかかったペンギンのぬいぐるみギンペーとお散歩へ行く物語です。子どもたちも「一緒にお散歩にいきたい！」と言っていました♪

スーパーで卵好きなみいちゃんに買って貰えて、大喜びの卵ちゃん。色々な料理に変身する姿に子どもたちは夢中です☆

はーとぴあ保育園
桜ノ牧
TEL 029-305-1181
FAX 029-305-1180

幸せ日記

園長　奈良部　倫子

先日、偶然にも文具店で「幸せ日記」という日記を見つけました。（良い事を書き込める日記　たくさんの幸せをため込んでポジティブな気持ちになれる日記です）とあり、この一文で購入を決めました。日記など高校生以来…。

クラスの友達同士での交換日記（とても古いです）をはじめ数十年の記憶がよみがえってきました…。果たして毎日続くのかしら？と不安からのスタートではあったものの、毎日ではないけれども今も何とか続いています。

「今日は信号青が続いた」「沢山笑った一日だった」「くぅ（愛犬）の散歩中可愛い犬を見かけた」などたわいもない事をほんの一言しか書いていませんが続けていくうちに自分自身「あっ、この事を今日書こう（忘れなければというおまけつきですが）」自分から良い事を見つけようとポジティブになっている自分がいます。

新年を迎え、今年は自分が楽しい・嬉しいと思う事を素直に書き表す事・小さな・ほんの小さな良い事を見つけることで、自分が幸せになれるポジティブ日記にしたいと思います。

大好きな遊び

ちゅうりっぷ組（０歳児）
音がなるおもちゃやボールで
遊ぶのが大好き！
あんよも上手になりました！

もも組（１歳児）
体を動かすのが大好き！
毎日元気いっぱいに
遊んでいます！

さくら組（２歳児）
ブロック遊び大好き！
ブロックでお家などを組み
立てて作るのが上手です！

ばら組（３歳児）
園庭散策が大好き！
秋ならではの葉っぱの色の
変化や木の実などを見つけ
観察しています！

ゆり組（４歳児）
手先が器用になってきたことで
いろいろな物を作るのが大好き！
月刊誌についている付録作りに
はまっています！

ひまわり組（５歳児）
大きな芝山に登って芝滑りや
木の滑り台が大好き！
芝山は大人気の遊びです！

頑張った うんどうかい！

Happy Halloween

ハロウィンでは各クラス手作りの衣装を身にまとい楽しく参加しました！！

ちゅうりっぷ組（0歳児）

もも組（1歳児）

さくら組（2歳児）

ばら組（3歳児）

ゆり組（4歳児）

ひまわり組（5歳児）

先生たちも子どもたちと一緒に仮装をして参加しました！！

編集後記

明けましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、すがすがしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

新型コロナウイルスはまた新たな変異株が猛威を振るい始めています。そんな中でもご利用者さまに安心してすごしていただけるよう努めてまいります。本年も広報誌「こころの楽園」にたいし、ご指導を宜しくお願い申し上げます。

小美玉　敬愛の杜　佐藤　芳美