



## 施設に来られる方へのお願い

現在、青森県内でインフルエンザ注意報が発令されております。また、その他の感染症も流行しやすい時期です。そのため入所者様とのオンライン面会や着替えの交換で来所される際は、マスクの着用と手指消毒の徹底をお願いします。

また体調がすぐれない方や発熱がある場合は来所をお控えくださるようお願いいたします。

なお、オンライン面会は予約が必要となりますので、希望される方は事前にご連絡下さい。

### CONTENTS 今月の 主な内容

老健のへじ入所コーナー	P.2
老健のへじ通所コーナー	P.3
デイサービスはまなす	
ショートステイのへじ	P.4
生活支援ハウスのへじ	
老健のへじリハビリ室	P.5
のへじ栄養管理室	
職員募集	P.6
オレンジメモリーカフェはまなす	
新人紹介	

### オンライン面会の予約連絡先

介護老人保健施設のへじ

電話 0175-65-2333

総合福祉センターのへじ

電話 0175-65-2225



福祉の里 施設連絡先

■介護老人保健施設のへじ

TEL 0175-65-2333

■総合福祉センターのへじ

TEL 0175-65-2225

老健のへじデイケア専用回線 TEL 0175-65-2055

検索は「福祉の里 のへじ」で!

[www.fukushinosato.com](http://www.fukushinosato.com)

[www.福祉の里.jp](http://www.福祉の里.jp)



# 老健のへじ 入所コーナー

12 1月の行事	12月17日	年末感謝祭
	12月21日	おやつ作り (プリンアラモード)
	1月14日	おやつ作り (紅白雑煮)
	1月15日	おやつ作り (紅白雑煮)

## 海・山・花 虹の街

### 運動会



10月22日 紅白に分かれて、入所運動会を行いました。赤組代表の伊藤様の力強い選手宣誓から始まり、玉入れではみんな、おなかにいっぱい玉を抱えてスタート!! なかなか思うように入らず、笑い声と声援が飛び交いました。手と頭を使って賑やかな、良いリハビリになりましたね。



### ハロウィン



10月31日は、みんなで仮装してハロウィン気分を味わいました。ねこ耳やかぼちゃの帽子、魔女の帽子等かぶり、ズンドコ体操や輪投げをして楽しみました。それぞれの仮装を見て、「あら～、めんこいっきゃ～」と笑顔をかかさずパチリ!



### 12月の誕生者

♥お誕生日おめでとうございます。♥

- 柴崎 サカエ 様      滝澤 イシ 様      原 すみ子 様      船橋 りき 様

# 老健のへじ 通所コーナー

12・1月の行事

- 12月16日 おやつ作り (白玉しるこ)
- 12月25日 クリスマスビンゴ大会
- 12月27日～29日 お正月用 7ワケアレンジメント
- 1月4日～6日 初詣
- 1月10日 新春縁日まつり
- 1月13日 お誕生会

## ハロウィンパーティー

最近では日本でも定着し人気の「ハロウィン」。デイケアでも数日前から装飾し、ハロウィンモードとなりました。当日の15時のおやつはかぼちゃのタルト。「おやつもハロウィンだねー！」なーんて言っていると・・・おばけが登場し、「おかしをくれなきゃタズラするぞ!!」と大騒ぎ。しかし、最後はなかよく写真撮影をしました。



## 秋の作品展

食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋。暑かった夏が過ぎて寒くなったかと思ったら初雪が降ってしまい、秋が短かったように思います。デイケアでは芸術の秋にちなんで作品展を開催しています。リハビリに励んだ成果がたくさん作品となって飾られています。



### 12月の誕生者

♡お誕生日おめでとうございます♡

蛸名 百合子 様	貝塚 浩二 様	川村 要一郎 様	下斗米 幸子 様
田村 し糸 様	千葉 栄子 様	仁科 テア子 様	藤田 さつ子 様

# デイサービスはまなす

12・1月の行事

- 12月20日 誕生会
- 12月25日 クリスマス会
- 12月26日～30日 お正月用 7ワケアレンジメント
- 1月3日、4日 初詣
- 1月10日 新年会
- 1月14日 おやつ作り (蕎麦かけ)

## 作品展示会

芸術の秋、皆様の趣味活動の意欲向上の為、作品展示を行いました。他の方の作品を見て凄いな。と刺激を受けられ、今後の趣味活動にプラスとなりそうです。



## 紅葉見物&ドライブ

11月に清水目ダムと柴崎牧場に紅葉狩りを兼ねてドライブに行ってきました。柴崎牧場は雨降りで見えませんが「普段、外出しないからドライブは最高に楽しい。気分転換になるね。」と喜んでくださいました。今後も色々な場所への外出を企画していきます。



### 12月の誕生者

♡お誕生日おめでとうございます♡

工藤 則子 様	四戸 すみ糸 様	鳴海 はな 様	野坂 英 様
---------	----------	---------	--------

# ショートステイのへじ

- 12・1月の行事
- 12月 1日～31日 作品作り(松ぼっくりの門松)
  - 12月 22日 クリスマス会
  - 1月 9日 新年会
  - 1月 11日 おやつ作り (紅白玉のおしるこ)

## おやつ作り (かぼちゃ白玉ぜんざい)



今回は秋の旬の食材かぼちゃを使用しました。生地にふかしたかぼちゃを混ぜ協力して白玉をころころ丸めて作りました。手際がとても良くあっという間に白玉が完成しました。白玉を茹でると綺麗な濃い黄色になり彩りがよくなりました。最後に茹でた白玉にあんこをかけて出来上がりです。「黄色い色っこきれいだな〜」「丸っこくてめんこいな」「うめえじゃ〜」と皆さん喜ばれていました。

## 紅葉



ショートステイホール正面から見える木々が紅葉のシーズンを迎え天気の良い日に紅葉見学をしました。秋の陽と風を浴び心地よく「いや〜葉っぱって真っ赤になってきれいだなあ」「近ぐさ来ればおっきいなあ」と楽しまれていました。青々とした緑もいいですが秋の風情を感じられる紅葉もいいですね。

# 生活支援ハウスのへじ

- 12・1月の行事
- 12月 23日 クリスマス&忘年会
  - 1月 5日 初釜
  - 1月 11日 誕生会

## 昼食作り



11月7日に、今年最後の昼食作りです。入居者様のご希望の豚汁を作りました。今回も皆様手慣れており、「あっ」という間に、大根・人参等を切って下さいました。「寒いこの季節にいいね！美味しい」と具沢山豚汁を楽しみました。



## まんだら塗り絵



最初は「細かくて出来るかしら？」と不安そうだった方もいらっしゃいましたが、それぞれに色を選び塗り進めるうちに、最初の不安も解消し集中されていました。色鮮やかな【まんだら塗り絵】の出来上がりです。

# 老健のへじリハビリ室



## 立ち上がり・座り込みのポイント紹介

老健のへじリハビリ室より、今回は立ち上がり動作や座り込み動作のポイントを紹介します。立ち上がり動作や座り込み動作は歩行と同じく全身活動にもなり、複数回を繰り返す事で筋力やバランスのトレーニングになります。

普段、私たちは生活の中で無意識に立ったり座ったりしていますが、いつもよりゆっくりと、何回も行う事がトレーニングに繋がります。立ち上がる際のポイントとしては、お辞儀を深くし、膝を曲げた状態で行い、足先に体重がかかっている事を確認することです。

また、座り込む際には、急に力を抜かず、太ももの力を弱めるようにして座る事がポイントです。急に力を抜いて、ドンっと座ってしまうと、腰や背骨に負担がかかってしまうので、日常生活の中でも気を付けましょう。

### 立ち上がり

膝を曲げた状態でお辞儀を深く、足先に体重をかけて立ち上がる。



力を急に抜かない。太ももの力を徐々に弱めるようにして座る。

### 座り込み

# のへじ栄養管理室



## 寿司の日行事食

11月1日は全国すしの日です。秋の時期、新米が収穫されることや魚に脂がのってくることから一年で一番おいしい寿司ダネがそろうことから制定されたそうです。そんな寿司の日にちなんで、今年はサーモンのお花が乗ったちらし寿司を提供しました。見た目も鮮やかな鮭のオレンジ色は、「アスタキサンチン」という成分の色です。アスタキサンチンには強い抗酸化力があり、免疫力を高めたり、動脈硬化や癌の予防に効果があると言われています。旬のおいしい時期に積極的に摂りたい栄養素ですね。



## 職員募集 ~福祉の里で働いてみませんか!!~

### ◆募集職種（野辺地地区）

- ・正・准看護師（夜勤あり、夜勤なし、夜勤専従）
- ・介護福祉士（夜勤あり、夜勤なし、夜勤専従）
- ・介護職員（資格、経験不問）  
（夜勤あり、夜勤なし、夜勤専従）
- ・理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、柔道整復師
- ・介護助手
- ・総務・人事労務

◆年齢：不問

◆給与：与：当法人規定による（昇給・賞与有）

◆加入保険：雇用、労災、健康、厚生

◆手当：通勤手当、資格手当、他各種手当あり

◆その他

- ・ISO9001認証取得
- ・子育てに優しい企業「くるみんマーク」認定
- ・青森県認定「あおもり働き方改革推進企業」
- ・処遇改善加算・特定処遇改善加算あります

◆応募方法：ハローワークの紹介状と履歴書を郵送またはご持参ください



お問い合わせ：  
介護老人保険施設のへじ  
0175-65-2333  
担当：吉岡



## 野辺地町委託事業 認知症カフェ 「令和5年度オレンジメモリーカフェはまなす」

感染症対策のため人数を制限しながら「オレンジメモリーカフェはまなす」を再開しております。参加を希望される方は事前予約が必要です。今年度は出張開催となります。開催場所にご注意下さい。

### ※お申込み、お問合せ先

電話 0175-65-2333

受付 8:30 ~ 17:30

担当 岩田

参加料 無料

マスク着用で  
おねがいます。



令和5年

12月15日(金)

13:30~15:00

場所  
馬門公民館

- ・ミニ講話  
「知っていますか、  
野辺地町の福祉サービス」
- ・作品作り
- ・相談コーナー

## 新人紹介

- ①氏名 ②所属 ③出身地 ④この仕事を選んだ理由  
⑤趣味・得意なこと ⑥メッセージまたは抱負

① 榎井 美咲

② 老健のへじ 入所介護室

③ 野辺地町

④ もう1度介護の現場で輝きたいと思ったからです。

⑤ 映画観賞、釣り、山菜採り

⑥ 早く仕事に慣れて、即戦力になれるよう努めます。



■発行人／社会福祉法人 福祉の里  
〒039-3129 野辺地町餅粟川原4

TEL 0175-65-2333 FAX 0175-65-1808