

# あかまつ

題字 三國敦子様 (施設利用者)

平成30年12月

## 第68号

発行 社会福祉法人新生活会  
 障害者支援施設あかまつ園  
 住所 青森県十和田市大字大沢田  
 字早坂194  
 TEL 0176-27-2126  
 FAX 0176-27-2127  
 Eメール akamatsu@sea.plala.or.jp  
 ホームページ http://sinseikai.jp



玉入れ



宝箱引き



20メートル走



魚釣り競争



利用者・職員混合リレー



表彰式

# あかまつ園 運動会



九月十九日 秋晴れの透き通った空のもと、園庭で運動会が行われ、利用者の皆様は、様々な競技に参加していました。なかでも利用者と職員で協力したりレールは大変盛り上がり、その一戦が勝敗につながりました。今年の総合優勝は白組でした。

# 秋祭り見学



9月7日、十和田市秋祭り見学に出掛けました。  
 当日は肌寒い天気でしたが、祭りの熱気を感じながら山車の鑑賞をしていました。  
 利用者の皆様から、「楽しかった」などの意見が聞かれました。



# 秋彼岸



9月21日、彼岸に秋の雰囲気のある和菓子を利用者みなさんは見て楽しみ、喜んで食べました。時折笑顔がこぼれていました。

# 芋煮会



9月28日、雨天の為、食堂で芋煮会が行われました。今年の収穫に感謝し、秋の味覚を楽しみました。（メニュー 栗ごはん・芋煮・焼肉・焼野菜・漬物・梨）

# バス遠足



10月12・16・23日の3日間に分かれて、青森県立三沢航空科学館へ行ってきました。大空ひろばに展示されているブルーインパルスや旅客機など様々な飛行機を間近で見学し、楽しいひと時を過ごしました。

# 買物外出



11月 数回に分かれ、イオン下田へ買物外出に出掛けました。

利用者様のなかには音楽を聴いたり、クリスマスグッズを購入するなど、思い思いに買物を楽しんでいました。

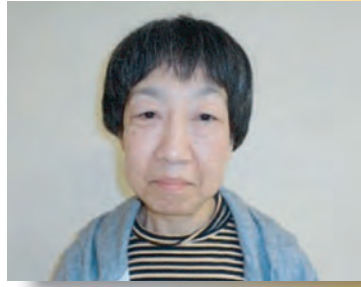


# 新利用者様のご紹介



柏木 タケ子様

平成三十年九月三日付で入所しました。  
みなさん、宜しくお願ひします。



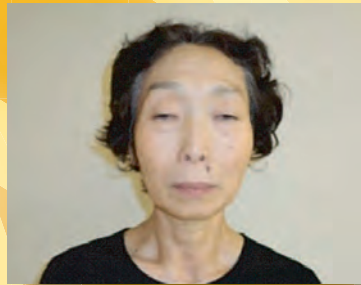
高谷 悦子様

平成三十年八月二十三日付で入所しました。  
体を動かすのが好きです。宜しくお願ひします。



松山 俊彦様

平成三十年八月一日付で入所しました。  
宜しくお願ひします。



福岡 広子様

平成三十年九月二十七日付で福祉ホームあかまつへ入居しました。  
宜しくお願ひします。みなさん、お世話になります。



向山 三三様

平成三十年九月十三日付で入所しました。  
パズルや塗り絵が得意です。どうぞ宜しくお願ひします。

## 今後の行事予定

- 十二月 クリスマス会
- 二月 節分（豆まき）
- 三月 衣類買物

行事予定は変更になる場合があります。ご了承ください。



# お誕生日おめでとうございます!!

## 【8月生まれ】

鹿糠 米康 様・川村 亮太 様・中谷 祐次 様・馬場 和憲 様・馬場 俊厚 様

## 【8月生まれ】

相内香寿美 様・石黒 紀夫 様・柏木タケ子 様・今 浩幸 様  
佐藤 義治 様・中野渡 勇 様

## 【10月生まれ】

蛸名 和子 様・木下 正喜 様・立崎 クニ 様・福岡 広子 様・和田 隆 様

# 園内研修&訓練



## 8月

### トランスファー研修

移乗の仕方を学びました。

## 8月

### 部分消火訓練

屋外初期消火訓練、屋内消火栓操作訓練を実施しました。



## 10月

### 総合避難訓練

初期消火、防災協力会参加の避難誘導の様子

## 11月

### 感染予防講習

冬季に流行する感染症と対策についての基礎知識を学びました。



今後も、各種訓練・研修を実施し、職員の資質向上に努め、業務に役立てたいと思います。

# 医務便り

## 簡単風邪予防と対策!

風邪を引きやすいのは十分に栄養が取れていない時、睡眠不足や疲労が溜まっている時、ストレスを感じている時など様々です。そこで簡単にできる風邪予防と対策法として。



### ◎たった2分、目を閉じるだけ!

免疫を高めるためには副交感神経を高めてあげることが大切です。「なんだか、疲れたな」、「調子が少しわるいかも」、そんな時に2分ほど目を閉じてみてください。すると、体力、気力の回復に繋がります。

### ◎たった1度お風呂の温度を上げるだけ!

いつもお風呂の水を40度くらいに設定している方は、1度上げて41度にしてみましょう。体温が1度上がると免疫力はなんと5〜6倍も高くなると言われているので、是非実践してみてください。

### ◎いつも飲んでる「起きたての1杯の水」を温めるだけ!

朝起きてとりあえず1杯水を飲むとき、白湯を飲むと体温が上がり、免疫力が高まり風邪予防につながります。

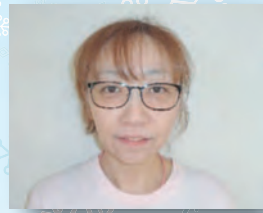
どうでしょうか。こんな簡単な予防法ですが、少し気をつければ風邪を少しでも遠ざけることができます。もっとも睡眠や食事をしっかりとって規則正しい生活をするのがやはり1番です。

# お悔み申し上げます

- 沖津 有多子様 平成三十年九月二十七日 退所
- 中野渡 吉隆様 平成三十年十月十七日 退所
- 新山 壽夫様 平成三十年十月二十四日 退所
- 山端 君恵様 平成三十年十一月一日 退所
- 浅田 忠光様 平成三十年十一月二十四日 退所



# 新人職員紹介・人事異動



調理員 田口 恵美子

平成三十年十月一日付で採用となりました。初めての職種でわからないことが多いですが、頑張りますので宜しくお願い致します。

## 小規模多機能型ホーム 森の郷へ異動

- 支援員 豊川 一機 (九月)
- 支援員 蛭名 清一 (十一月)

# 退職者

- 支援員 西野 留美子
- 調理員 菊池 久聡



お疲れ様でした。

# 編集後記

平成三十年もあと少しで終わろうとしています。あぶろーちの発行も定期的に出来た事がなによりでした。来年は元号が替わりますが利用者様やそのご家族様、また職員にとって良い年になる事を願っています。来年もあぶろーちをどうぞ宜しくお願いします。(Y・Y)

