



恒例になりました“ニューライフのベテランさんとフレッシュさん”のコーナーです。“フレッシュさんの呼び名と実年齢に違和感がある”でお馴染みのこのコーナーですが、さて今回は？

まずはリハビリ課の作業療法士さんです!!

・年齢と勤続年数は？

32歳 で 勤続10年

・長年続けられている理由や気をつけていることは？

長年続けられている理由は、他者との繋がりによるところが大きいかと思います。私はリハビリの専門職として皆さんが元気でいられるお手伝いをするのが仕事ですが、むしろ皆さんから元気を頂いていることの方が多く感じます。ご利用者やご家族から頂く感謝の言葉などは働く日々の原動力になっております。

また、体調を崩した際や困難な仕事に取り組む際に支えてくれる同僚や友人、家族の存在も私にとってなくてはならない繋がりで感じています。今後もお互いがお互いを支え合うことの出来る良き関係性が築けていけるよう努めてまいりたいと思います。

仕事で気をつけていることは、可能な限り誠実であろうということです。誠実な対応を心掛けていれば、たとえ一時的に上手くいかない事や失敗する事があったとしても決して悪い結果にはならないと思い、心掛けるようにしています。

・今後の抱負や目標は？

新型コロナウイルスの蔓延により、私たちの仕事のあり方にも変化が必要ではないかと感じています。これまでは1対1のリハビリに重きを置いておりましたが、ご利用者が個人でも取り組める自主トレーニングの充実なども重要であると感じています。ご利用者が安心安全に取り組める方法の確立や環境の整備が今後の課題であるかと思っています。これは私が長年の目標としている「当施設でのサービスが終わった後も元気に楽しく過ごして頂きたい」という理想を実現する為にも重要なことであると考えています。

変化を必要としている事と、変えてはいけない大切な事を見極めながら日々頑張っていきたいと思います。

続いて勤続年数が3年以内のフレッシュさんです。今回は通所リハビリ課の介護士さんです。

・年齢と勤続年数は？

48歳 で 勤続1年目

・この仕事について理由や入職したキッカケは？

令和3年2月よりニューライフへ入職をして、はや1年が経過しました。

当初、事務課所属の事務職として従事しておりましたが、私たつての希望に快諾をして頂き令和3年11月からは通所リハビリ課に部署を移して勤続しております。かつて介護職に携わっていた経験を今後は活かせたらと思います。

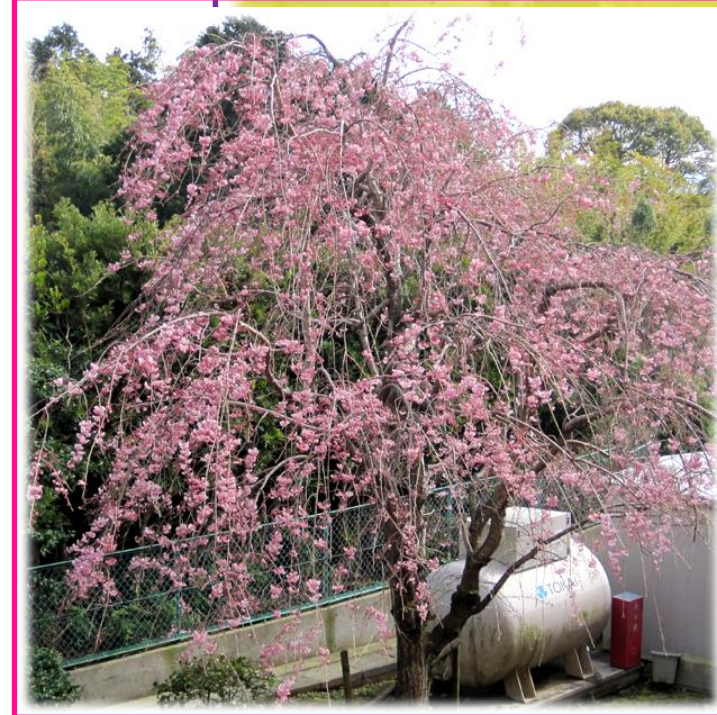
事務課での業務を通じて介護保険制度の仕組みを学べる機会を頂き、また通所リハビリ課においては利用者様と直に接する中で、介護技術および接遇の大切さを日々学んでいます。

「事務(経理)」と「実施(現場)」。一見すると全くかけ離れた仕事内容に感じますが目指す峰は一緒で、この両輪が上手く回ることでより良いウェルフェアが望めるのかなど、この1年を通して感じました。

・今後の抱負や目標はありますか？

小田原が生んだスーパースター・二宮尊徳さんは「道徳なき経済は罪悪であり、経済なき道徳は戯れ言である」という言葉を残しています。情熱と冷静さ、この二つを有し、かつ臨機応変に使いこなせる職員を目指してこれからも努力してまいります。

趣味は適量の飲酒です。飲みすぎに注意します・・・。



編集後記 “ばえる” : 第12回!!

新年度を迎え、装いも新たになった令和4年4月号の「つばき」は如何だったでしょうか。この度は当施設で発生した集団感染により、皆様に多大な不安とご迷惑をお掛けしたことと思います。面会等も再開されていますが、まだまだ施設内の様子が分らず不安もあるかと思われます。今後の「つばき」では、これまで以上に皆様の楽しい様子や施設での取り組みなどをお届け出来ればと考えております。7月号では年中行事に興じられる皆様の様子がお伝え出来ますよう、施設一同より一層の感染対策をもって取り組んで参りたいと思います。それではまた次回「つばき」でお会い致しましょう。

大きく育て!! “新人さんのご紹介”

嶋崎 春花-シマザキ ハルカ- (療養課：介護)

令和4年4月に療養課へ入職した介護職員の嶋崎春花です。
趣味はバスケットボールで体を動かす事が大好きです。
かせたらな、と思います。
精一杯頑張ります!!よろしくお願いします!



中川三穂 -ナカガワ ミホ- (療養課：看護)

令和4年4月に療養課へ入職した看護師の中川三穂です。
これまでは看護学校の教員をしていました。勤めていた学校が3月末で閉学になり、利用者様と直接かかわりたいと考え、ニューライフ湯河原へ入職しました。新たな挑戦を精一杯頑張りたいと思います。



山田 陽子-ヤマダ ヨウコ- (地域包括支援センター)

令和4年4月に地域包括支援センターへ入職した社会福祉士の山田陽子です。
湯河原町で仕事をするのは初めてですので、湯河原町の事を皆様に教えて頂き、学んでいきたいと思っています。よろしくお願いします。



がんばれ中の人!!縁起物の“獅子が舞う”

昨年はアマビエなども話題になりましたが、厄除けと言えば獅子舞を思い浮かべる方も多いのではないでしょうか? 思えば数年前と比べて厄除けにかかる期待がどんどん高まっているように感じます。



そんなニューライフでは今年も元気いっぱいの獅子が一年の無事を祈って舞い回します!
あまりの迫力にびっくりしてしまう方も! この調子で疫病も追っ払って!

灯をつけましょ 行事食はひなまつり!!!

3月は桃の節句♪ 今回のメニューは
“ちらし寿司 カレイのあられ揚げ ふきよせまんじゅう(ソフト食はあんかけ茶わん蒸し)

↓こちらが普通食



↑こちらがソフト食

すまし汁 甘酒デザート

2月の行事食を縮小してしまったため、その分も力をいれた結果、だいぶボリュームのある食事となりましたが、みなさんいつも以上に召し上がっていただけて、栄養課はうれしい限りです!

また新しいメニューも準備中です! 次回の行事食は子供の日の端午の節句♪

お楽しみにっ♪

新生活の不調は自律神経の乱れ? “簡単にできる生活習慣”

新年度を迎え、入学や就職といった新しい生活をスタートされた方も多いのではないのでしょうか。期待すべき新生活ですが、初挑戦には不安も付き物です。不慣れな環境でストレスや疲れを溜めてしまうことも多いでしょう。そういう時に起こりやすいのが、なんだかよくわからない不調です。風邪でもないのに、怠さや熱っぽさなど様々な不調が現れます。こちらの不調は、もしかすると体内の自律神経が乱れていることが原因かもしれません。

今回はそのような自律神経の不調が少しでも緩和する生活習慣をご紹介します。

Q：そもそも不調の原因である自律神経とはどんなもの?

A：自律神経とは、人間の体内機能を状況に応じて調節する働きを担っています。交感神経と副交感神経の2つが状況に応じて働きます。仕事などを頑張っている時には交感神経が、身体を休息させる時には副交感神経がそれぞれ優位に働いています。この働きが上手くいかなくなると、風邪でもないのに微熱が出ることや、何もしてないのに動悸がするなど様々な不調が現れます。いわゆる夏バテなども、気温の変化に自律神経の調整が上手く対応出来ないことが原因であります。自律神経の不調が長引くと、頭痛や腰痛、内臓の不調なども引き起こしてしまう為、注意が必要です。

そんな不調にオススメなのが水分補給の習慣です。水分量が少な、自律神経が乱れる原因となります。水分を必要とする代表的な内臓は胃、下痢、食欲不振などの症状が表れます。また、内臓が弱まると不眠、理想は1時間にコップ1杯分、約200ミリリットルの水分を取、トルの水分を摂取することを目指されと取り組みやすいかと思、んだ緑茶やコーヒーなどの飲み過ぎにはくれぐれもご注意ください。高齢者の方は、知らず知らずのうちに脱水になっている方も少な、分補給を習慣化して頂くと良いと思います。当施設においても小ま、コロナ禍で想像以上にストレスや疲れが溜まっている方も多いと思、ご自身の身体を労って素敵な新生活にして頂ければ幸いです。



2、自
更秘や

2リッ
ノを含

1日の水

ですが、

“今年も桜 点けときました”



今年もニューライフ桜が綺麗に咲き誇っています。昼間は空の青と桜の花びらのコントラストが美しく、夜は光を浴びてとても妖艶に輝いています。ご利用者だけでなく私達職員も桜で癒されています。さて現代の桜のほとんどを占めるソメイヨシノが誕生したのは江戸末期とのことです。名前の由来は染井村【東京都豊島区駒込】で誕生した品種であり大島桜と江戸彼岸桜を交配してできたものです。この「エドヒガンザクラ」ですが寿命が約60年と短く、現存している木のほとんどが老木となっているのが問題となっているそうです。

ちなみに青森県の弘前公園周辺には約1500本のソメイヨシノがあり有名ですが最長寿は128年ものだそうです。さらにさらに、皆様は「全米桜まつり」なるものをご存じでしょうか? 1912年3月27日に式典が開催され日本からワシントンの西ボトムマック公園に2本の桜の植樹を行った事をきっかけに毎年行われていて、現在も二国間の親密な関係の継続が祝われています。最近では桜起源説が韓国だ中国だと言われているそうですが、どこが起源でも日本人が世界で1番桜を愛している事に間違いはありません。

