

寿荘だより

令和6年4月1日発行

第44号



編集・発行 指定管理受託法人 社会福祉法人 八起社

養護老人ホーム名古屋市寿荘

〒468-0051 名古屋市天白区植田2丁目201番地 TEL (052) 802-3991 FAX (052) 806-3356

はじめまして

荘長 大原 弘明

このたび加藤前荘長の後任として、寿荘に赴任いたしました大原でございます。どうぞよろしくお願いいたします。

寿荘は定員 250 名という大変に大きな施設であり、また、名古屋市から指定管理を受諾して 12 年目を迎え、市との緊密な関係が求められる施設でもあります。こうした中、前任の加藤荘長のもと職員全員が、入所者の皆様の生活がより良いものとなるよう、より信頼される施設運営となるよう努力してこられました。これからの寿荘の運営・経営を考えると、改めて名古屋市寿荘長としての重責を感じているところでございます。



入所者の皆様には、明るい笑顔があふれ和やかな生きがいのある生活、充実した日々を過ごしていただくよう、これまでの歴史や思いを引き継ぎ、努力してまいります。また、良好なチームワークのもと、職員一人ひとりが人権を尊重し、個人の尊厳を大切にしたいと考えています。そのためにも、風通しの良い職場、働きがいのある職場づくりに取り組んでまいります。

八起社の法人理念「利用者から、地域から、職員からの信頼と期待に応えます。」を常に念頭に頑張る所存でございます。

皆様、どうぞよろしくお願いいたします。



退任のご挨拶

前荘長 加藤 修

2020 年 4 月から 4 年間 荘長を勤めさせて頂きましたが、この度、退任することになりました。この 4 年間、コロナ対応に追われ、今もなお、終息しておらず、コロナのない寿荘を知らずに去っていくことがとても悔やまれます。

皆様方には外出制限など、大変なご不便をお掛けし、誠に申し訳ございませんでした。健康にご留意いただき、寿荘で楽しくお元気にお過ごしくさるよう、祈念致しております。



皆さん、お世話になりました。



行事報告（昨年末～3月）



園児や中学生の皆さんから元気をいただきました！

作品を見る入所者達

昨年末、植田が丘こども園の皆さん、植田中学校生徒会の皆さんがクリスマス作品、寒中見舞いを持って、ご挨拶にみえました。入所者の皆様にも玄関に集まっていただき、顔を合わせた交流ができました。いただいた作品は荘内に展示。上手に描かれた作品を前に、「孫の面倒をみていた頃を思い出す」、「流石は中学生だなあ」、「上手に描いてあるわ」など、感心された様子が窺えました。



🏆優勝トロフィー授与🏆

輪投げ大会（1月18日）

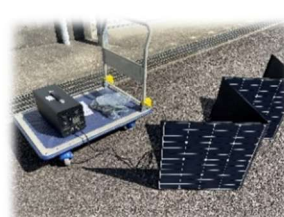
今年は年始早々から能登半島地震や飛行機事故と2024年は波乱の幕開けとなりました。寿荘でもコロナ陽性者が発生しており、拡大することがないように祈りながら、新年が始まりました。そんな中、輪投げ大会を実施。皆さんが真剣に投げておられ、ハツラツとした姿に元気をいただいております。いつまでも元気に身体が動かせるよう、心掛けていただければと思います。楽しい1年となりますように。



初期消火訓練



避難場所で点呼



太陽光で蓄電



仮設トイレ

避難訓練（3月14日）

夜間宿直帯に火災発生の想定で、宿直職員4名で避難誘導する訓練を実施。入所者全員を安否確認するまでに、20分程度掛かり、もう少し短縮できないか、考えております。皆さんも居室内の整理整頓や防災備品の点検等を行い、もしものときに備え、日ごろから避難しやすい環境づくりをお願い致します。

お知らせ

大型電気設備 更新工事が終わりました

令和5年6月から3月まで続いておりました大型電気設備 更新工事ですが、無事に完了しました。停電や断水等、皆さまにご協力いただきまして、感謝申し上げます。今年もエレベーターや空調設備（浴室前等）の改修工事を予定しております。都度、ご不便をお掛け致しますが、宜しくお願い致します。



防水工事も同時に実施

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経が優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。この状態では疲れが溜まりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの症状が現れやすくなります。



☆対策方法☆

1. 規則正しく、バランスの良い食事を摂りましょう
2. 散歩など、適度な運動を続けましょう
3. 睡眠を十分取りましょう
4. 衣類で温度調節しましょう
5. ストレスを発散できる趣味を持ちましょう



☆☆ 体調不良を感じたら、すぐに医務室までお越しください ☆☆

冬も終わり、桜の開花が春を感じさせてくれますね。朝と昼の寒暖差もあり、体調を崩しやすい時期なので、気をつけて過ごしましょう。

今回は「健康寿命」についてお伝えします。健康寿命とは心身ともに自立し、介護を受けずに健康的に生活できる期間であり、健康状態を示す指標として使われます。厚生労働省が示す『健康日本21』においても、健康寿命の延伸が挙げられています。

2019年の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳で、健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳となり、それぞれ約9年、約12年の差があります。

食事・栄養は健康寿命の延伸に大きく関与しており、3食バランスの良い食事が大切です。お菓子やカップ麺、塩分の多い食事など偏った食事を継続すると、糖尿病、高血圧や高脂血症、さらに脳卒中や脳梗塞、心筋梗塞になってしまうリスクが高まります。規則正しい食生活を送り、元気な身体を作りましょう！

4月3日は色鮮やかな道明寺粉を使用した「春の季節料理」、4月9日は「春の選択食」を予定しています。お楽しみに♪♪



👩👧 栄養健康教室を行いました (3月5日) 🥦🥦

栄養士による『栄養健康教室』を開催しました。健康寿命を延ばすために、日々の食生活で気をつけるポイントについて触れました。特に塩分と高血圧の関係、身近な食品に含まれている塩分量等を入所者の皆さまとともに考えました。「こんなに塩分が入っているとは知らなかった」など、身体のことを見つめ直す良い機会となりました。



講義の様子