



With You

Vol. 66
令和3年2月号

三幸会だより



特集!

4・5・6ページ

三幸会 地域に向けた公益的取り組み

2ページ 山崎園 施設長紹介

3ページ 永年表彰・感謝の言葉紹介

7ページ 防災特集

8ページ 三幸会 活動紹介

山崎園



施設長紹介

三幸会に関わる皆さまへ



山崎園 施設長
鈴木 恵美子

休日の過ごし方

休みの日には、コロナ禍で外出は自粛し、自宅で普段片付けが出来ない所をモーモーと牛のように言いながら片づけをしています。

コロナ終息後には、趣味のギョーザ食べ歩きを再開したいと思います。



日頃より山崎園の施設運営に対しまして、ご理解・ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

山崎園は浜名湖東岸の高台にあり、木々や小鳥のさえずりなど自然に囲まれながら、浜名湖を一望しています。

特別養護老人ホーム（従来型50床・ユニット型50床）を母体に短期入所施設（従来型20床・ユニット型10床）・認知症対応型共同生活介護（9床）・訪問介護・通所介護・居宅介護支援事業所及び生活支援ハウス（委託事業）を通して、『私達は、地域に開かれた施設のもとで、ご利用者様が安心して生活できる「居場所」を大切にしていきます。』を理念に介護サービスを提供させていただいております。

去年は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、様々な行事の中止や縮小、そして新たな生活様式を問われた一年であり、その中でも安心して介護サービスが受けられるよう努めてまいりました。今後も感染症や災害への対応力を強化しながら、地域の皆様に必要とされる施設であるよう職員一丸となって取り組んでまいります。

何とぞよろしくお願い申し上げます。

永年勤続表彰式

三幸会では、毎年4月1日付けで10年・20年・30年・40年の職員を対象に、永年の勤務と功労に対し表彰を行います。

今年度は12月18日に表彰式が行われ、以下の職員が表彰されました。

40年勤続者

竹村信治(神ヶ谷園)

20年勤続者

大場聖子(神ヶ谷園)

10年勤続者

中山雅之(三幸の園) 松下由子(三幸の園)
水野妃乃(三幸の園)
石原充教(山崎園) 横原典子(山崎園)
橋本麻央(山崎園) 中武泉(山崎園)
森島圭子(大平台の園)
上村真穂(大平台の園)
福山良子(大平台の園)
山下寿美恵(大平台の園)
大久保道子(松城デイサービスセンター)



感謝の言葉紹介

三幸会では当法人に関わる全ての皆さまへのありがとう文化を構築すべく「ありがとう推進プロジェクト」が活動をしています。ありがとうを伝えようという目的のもと、法人職員から「感謝の言葉」を募集し、利用者様、法人職員のみならず厨房業者、物品・リネンなどの運送業者様宛など計166通の「感謝の言葉」が集まりました。166通の中から選ばれた、理事長賞の受賞作品を紹介します！

理事長賞 最優秀賞



特別養護老人ホーム 山崎園
生活相談員 徳増真吾

運送業者様へ

大量のダンボールをトラックから台車へおろし、倉庫まで運び、台車からおろす。それらをすべて1人でやって下さっている運送業者様。コロナ禍で職員が倉庫まで運ぶようになり、その大変さが分かりました。いつもありがとうございます。

地域に向けた公益的取り組み やまびきロコトレサロン

ロコモーショントレーニング事業とは

浜松市では、介護予防を図りながら健康寿命を延ばし、いきいきと元気で生活していただくために、運動器症候群（ロコモティブシンドローム、略して「ロコモ」）を予防・改善するため、ロコモーショントレーニング（略して「ロコトレ」）事業を行っています。

気軽に習慣的に行うことができるよう、「開眼片足立ち」と「スクワット」の2種類の運動を中心に普及を図っています。



ロコトレを行う事により、バランス能力や下肢の筋力をつけることができます。ご自宅でも自分の身体の状態に合わせて安全に行えるトレーニング方法です。



平成29年度より浜松市から委託を受け、毎月第2・第4土曜日の14:00～15:00に「山崎園新館会議室」にて実施しています。

原則として、直接ご来園いただいておりますが、ご希望のある方には送迎対応もさせていただきます。



ロコトレ 効果!!

背筋が伸びて若々しく！

- ① 若返り深呼吸
- ② 見えないコルセット
- ③ しなやかなボディー
- ④ やわらか肩甲骨

手先の動きが良くなる！

- ① やわらか手首
- ② 指伸ばし
- ③ 超こぶし力

つまずかない・転ばない！

- ① かかと押し出し
- ② 足首伸ばし
- ③ 転ばない足
- ④ つまずかない足

ラクラクと立ち上がる！

- ① やわらか股関節
- ② ひざ合掌力
- ③ 太もも力

歩く力がぐんぐんアップ！

- ① 足マッサージ
- ② スゴい！腕ふり
- ③ パワフルウォーク
- ④ 使える股関節

やまびきロコトレサロンでは、「開眼片足立ち」と「スクワット」の2種類に加えて、上級者ゾーンの体幹と上下肢の簡単な運動、「脳トレ」を加えたニューを実施しています。65歳以上の方でも椅子に座ったまま身体を動かせる運動となっています。



注意

- ・トレーニング実施中は息を止めないようにしましょう。
- ・足腰に不安のある方は、椅子の背もたれを持つなど安全に実施してください。片手で持ってもOKです。
- ・痛みが出たら無理はせず中止してください。

開眼片足立ち

60秒

- (1)目を開け、両腕を広げるか、肘を曲げて手を腰に当てます
- (2)片足を床から10cm以上浮かせます
- (3)姿勢をまっすぐに保ったまま60秒間制止します



ワンポイントアドバイス



- ・少しでも不安があれば、壁や背もたれなどをもって行ってください。
- ・足を上げすぎると転倒の恐れがあるため注意が必要です。

スクワット

10回

- (1)両足は肩幅よりやや広く開き、つま先を少し外へ向けてます
- (2)両手はまっすぐ前に伸ばすか、胸の前で組みます
- (3)太腿（太もも）が床と水平になるまでゆっくりとしゃがみます



※しゃがむ時は、膝がつま先よりも前に出ないようにします

ワンポイントアドバイス



- ・負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ・太ももの前後の筋肉にしっかり力が入っているかを意識し、ゆっくり行います。



ここからは**上級者ゾーン**！「ヒールレイズ」と「フロントランジ」を紹介します。
この2種類は、ロコトレ体操に追加で実施すると、効果を発揮する体操です。

ヒールレイズ

10回

- (1)両足を肩幅よりやや広く開きます
 - (2)背伸びをするように踵を上げていきます
 - (3)踵を上げたら、ゆっくり降ろします
- ※踵を上げすぎると転びやすくなるので注意！



フロントランジ

左右5回

- (1)腰に両手を当て両足で立ちます
- (2)足をゆっくり大きく、前に踏み出します
- (3)大腿が水平になるくらい、膝を深く下げます
- (4)身体を上げて、踏み出した足を元に戻します



※どちらのトレーニングも、胸を張り良い姿勢を意識して行いましょう。

地域に向けた公益的取り組み 認知症ひとり歩き模擬訓練

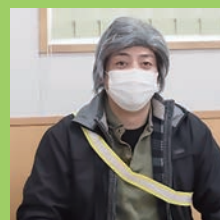
令和2年11月11日に地域包括支援センター大平台主催で「認知症ひとり歩き(徘徊)模擬訓練」が行われました。地域住民の皆様は約20名をはじめ下校中の小学生なども参加いただきました。

地域に出向く前に、認知症がこういった病気なのか、地域で認知症高齢者を見かけた時の声掛けのポイントを勉強しました。

☆認知症高齢者役☆



三幸の園施設長



三幸の園副施設長



実践後、声を掛けてみた感想を、グループになって、話し合いました。



いざ、地域の舗道で実践です!!

「今日は寒いね。どちらに行かれますか。」



参加者の声

共通の話題を引き出し話が弾んだ。名前をどのタイミングで聞けばよいのか迷った。

認知症の方もいろいろな性格があるので、個別に対応できるように訓練が必要かなと思いました。

防災特集

福祉避難所を知っていますか？

福祉避難所とは、

地震や風水害その他の災害が発生した場合、市が設置する指定避難所(小・中学校)等での生活において特別な配慮を必要とする方を対象とした24時間体制の二次的な避難所です。

受け入れ対象者は、原則として指定避難所での生活が困難であり、常時介護を要しない在宅の高齢者、障がいのある人等の災害時要配慮者です。また、介護等にあたる最低限の家族も受け入れます。

浜松市では、要援護者を二次的に受け入れる避難所として、福祉施設を運営する法人等と「災害時における福祉避難所の設置運営に関する協定」を締結し、施設を「福祉避難所」として指定しています。三幸会では以下の施設・事業所が浜松市に福祉避難所設置計画書を提出しています。

- ・三幸の園 (特別養護老人ホーム)
- ・山崎園 (特別養護老人ホーム)
- ・神ヶ谷園 (救護施設)



三幸の園

受け入れ可能人数 13人 最大1部屋 5名
利用可能な設備・備品・備蓄等
非常用自家発電設備(設置式・可搬式) 3台 高齢者用トイレあり
大人用おむつ 100枚 ポータブルトイレ 5台 ベッド(簡易含む) 2床
ストレッチャー 2台 車椅子 8台 歩行器 3台 歩行用補助杖 3台



発電機

山崎園

受け入れ可能人数 14人 最大1部屋 10名
利用可能な設備・備品・備蓄等
非常用自家発電設備(設置式) 1台 携帯用発電機 3台
障害者用トイレあり 高齢者用トイレあり
大人用おむつ 100枚 ポータブルトイレ 5台 ベッド(簡易含む) 5床
ストレッチャー 1台 車椅子 10台 歩行器 2台 歩行用補助杖 10台



障害者用トイレ

神ヶ谷園

受け入れ可能人数 49人 最大1部屋 20名
利用可能な設備・備品・備蓄等
非常用自家発電設備(設置式・可搬式) 3台 障害者用トイレあり
ポータブルトイレ 1台 ベッド(簡易含む) 2床
車椅子 1台 歩行器 1台



避難時受入れ場所



福祉避難所は、必要に応じて開設される二次的な避難所であり、まずは学校等の指定避難所へ避難することを想定しています。その為、最初から福祉避難所として利用することはできません。

三幸会活動紹介



三幸会の各施設ではお正月に様々な活動を行いました！



三幸の園

施設長より
新年の御挨拶を
させていただきました。



施設長より（抜粋）

新年あけまして
おめでとうございます。
職員の皆さんや
ご家族の皆さん是非、
充実した良い一年で
ありますよう、
祈念申し上げます。

神ヶ谷園

利用者様に
2021年の抱負発表を
させていただきました！



利用者様より（抜粋）

今年は、挨拶を返すことや
自分からすることを心がけて
いきたいと思っています。
挨拶は、基本的な
コミュニケーションの一つです。
皆さんも心がけていきましょう。

大平台の園 甘酒で乾杯！



お正月にはカラオケや絵馬の作成など
思い思いの活動を楽しみました



山崎園

「コロナが終息し、
東京オリンピックが見られますように」



書初めで今年の干支

「丑」

を書きました。

施設内での
バーチャル
初詣



社会福祉法人三幸会では各施設の日ごろの様子をブログで紹介しています。

QRコードを読み取って確認してみてね。

もしくは三幸会ブログで検索！！



お願い

法人・個人情報記載の為廃棄はシュレッダー又は焼却処分をお願い致します。