

## 🍪 デイサービスようざん並榎



秋も終わりに近づきましたが、まだまだ食欲の秋！今月も職員お手製のおやつレクリエーション「さつま芋プリン」「生どら焼き」を召し上がって頂き、心も体も満たして頂きました。皆様の笑顔が職員の力になります。昼食も「食っての頑丈」と食欲旺盛です。食べてばかりでは…と体操も意欲的に取り組んでいます。今年も恒例の「ミニ運動会」を開催し「赤城チーム」「榛名チーム」に分かれ対決しました。なかなか勝負がつかず今年は引き分けとなりましたが「来年こそは絶対に勝つぞ」と、来年に向けてすでに意欲満々です。毎日のレクリエー



ションでは、利用者様の笑い声はもちろん職員の笑い声も多く聞かれます。レクリエーションを考えて差しあげるのではなく、一緒に考え楽しんでいきたいと思ひます。

寒くなってきましたが体調を崩さないように温かくしてお過ごしください。(森)

## 🍇 ナーシングホームようざん



こんにちは！ナーシングホームようざんの新井です。寒暖差の激しい毎日ですが爽やかな秋いろ、金木犀の香りに癒される日々を過ごされていらっしゃるかと思います。

ナーシングホームようざんでは外出を好まれる入所者様をドライブを兼ね、榛東に葡萄を買いにお連れしました。生憎のお天気でしたが、そんなハブニングにも「大丈夫、大丈夫！」と皆様意欲的でした。目的の場所に到着後、好きなものを召し上がった方、穏やかな風を感じられた方、それぞれ笑顔いっぱいのお出になりました(・^・)///

また、入所者様のご自宅のみかんの木の様子を見にお連れし、秋の味覚を楽しんでいただいています。また施設内では野菜作りに余念がなく、夏野菜に始まり、冬に向け葉物(レタス、サニーレタス、大根、ほうれん草、玉ねぎetc)を植え付けし、野菜の成長、収穫を心待ちにしています。

一日一日を楽しく穏やかに過ごせるよう、職員一同寄り添っていきたく思います。(新井)

## 🍏 暮らしのサポートようざん

2023年10月0日(火)

皆さんこんにちは!暮らしのサポートようざんです。

本日のお客様は、雹(ひょう)の被害にあってしまったお客様からのご依頼で、波板の張替え工事にお伺いしてきました!

すべて古い波板をはがし終えた後に新品の波板を加工し、はめて固定していきます!

最後までしっかり固定を終わらせ、無事、波板の張替え作業も完了しました!

完成した波板に、とても綺麗になってうれしいです!とお客様に喜んでいただきました!

高所の作業など、このようなお困りごとがあるお客様は、是非【暮らしのサポート】へ、お問い合わせください! (吉田)



## 🍫 ケアサポートセンターようざん大類



襟元にマフラーの恋しくなる季節がやってきました。皆様におかれましては、日々お元気で過ごしのこととお喜び申し上げます。

さて、ケアサポートセンターようざん大類では、ミニ運動会を開催し利用者様と共に秋の楽しみを分かち合いました。「ミニ運動会?何をするのかしら!」と思われるかもしれませんが、選手宣誓から始まり、玉入れ、スプーンリレー、パン食い競争と皆様が楽しめる運動会に

なりました。普段あまり体を動かさない利用者様も真剣に楽しみながら取り組んでくださいました。老若男女問わず運動会と聞いたら、体を動かしたくなるものなのだ実感しました。きっとこの一日の体験でかなり若返ったことと思います。

楽しかった運動会の行事も過ぎ、これからますます寒さもきびしくなりますが、どうぞご自愛ください。(小林)

## 🍇 グループホームようざん倉賀野



一雨ごとに秋の深まりを感じる季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか?

10月は少し遅くなってしまいましたが、9月30日がお誕生日の方のお誕生日会を開催しました。97回目のお誕生日ということもあり、盛大にお祝いしようと手作りケーキを作り、入居者様皆様と職員よりお祝いの言葉を一言ずつ述べさせて頂きました。ご本人様は、美味しくケーキを召し上がりながら『おめでとう!』の祝福の言葉を頂き、とても喜んでいらっしゃいました。

時節柄段々と寒さが厳しくなってまいります。皆様も体調を崩さぬよう、お体には気を付けてお過ごし下さい。(本間)

## 🍎 スーパーデイようざん栗崎



暦のうえでは立冬となり、日が暮れるのもめっきりはやくなりました。

山々の木々が美しく彩られる一方で、日増しに寒さが身にしみるようになりましたが、皆様お元気で過ごしてでしょうか？

我が「くりさきファーム」では、猛暑の夏に育ちすぎてしまった雑草や、なす、ゴーヤなど、収穫を終えたものの片づけ作業を利用者様と一緒に行いました。ゴーヤやシソの葉に沢山の蝶の幼虫を発見！幼虫を避けながらの作業は、悲鳴とともに笑い声も混ざりにぎやかなものになりました。

土壌改良し、新たに生まれ変わった【くりさきファーム】には、来春までに収穫できるであろう野菜の苗を植える予定です。何を植えるかは、まだ秘密です。お楽しみに♪

スーパーデイようざん栗崎は、周りが一面田んぼに囲まれ、とても自然豊かな場所にあります。3か月前にはすぐ近くの水田に国の特別天然記念物のコウノトリが2羽飛来したこともありました。1月に



なれば来春に向けて、小麦の苗が水田一面を黄緑色に染めます。朝晩の気温差が激しくなる時期ですが、昼間は過ごしやすいですね。小春日和の散歩は利用者様を笑顔にしてくれます。

皆様もご存知の通り、スーパーデイようざん栗崎は、認知症対応型通所介護施設です。認知症の方が可能な限り自宅で自立した生活を送れるように、機能訓練やレクリエーションを提供し、心身機能の維持・向上を目指すお手伝いをさせていただいています。最近ではよく利用者様と一緒に『塗り絵』をします。『塗り絵』は自律神経を整え、ストレス発散になるだけでなく、脳全体を活性化させ認知症の予防や改善になります。同じ絵柄の塗り絵でも、塗り手が違うと全く異なる印象になるところが楽しいですね。私たちは日々、さまざまなストレスを受けて生活しています。このような状況下で、メンタルヘルス不調も年々増加傾向にあります。ご自身のメンタルヘルス対策として『塗り絵』を取り入れるのもいいかもしれません。

季節の変わり目、くれぐれもご自愛ください。(宮下)

## 🍌 グループホームようざん八幡原



皆様こんにちは！最近だんだん肌寒くなってきましたが、季節の変わり目、皆様いかがお過ごしでしょうか。

グループホームようざん八幡原では、毎日入居者様と職員一緒になって様々なレクリエーションを楽しんでいます。季節に合わせた壁画を作ったり、陽気のいい日にお散歩に行ったり、素敵な歌声でカラオケをしたり、外に出てオープンカフェの気分を味わっていただいたり、楽しく笑顔で過ごしていってほしいです。

これから、冬に向け、身体も心も温まる入居者様に喜んで頂けるレクリエーションや楽しい運動で、機能維持と笑顔を絶やさないように取り組んでいきたいと思ひます。(亀井)



## 🍇 ケアサポートセンターようざん飯塚



秋短し、陽だまり恋しい今日この頃です。皆様いかがお過ごしでしょうか？

ケアサポートセンターようざん飯塚では畑の達人がいます。季節の野菜栽培において、様々な野菜や小果樹に、病害虫を防ぐ相性の良いハーブ類や草花等の寄せ植えを行い(コンパニオンプランツと言います)、無農薬でも見事にカボチャ、サツマイモ、トウモロコシ等が実り、秋の清々しい陽気の中、利用者様と共に野菜収穫を楽しみました。敬老会では採れたカボチャでポタージュ、プリンを作り大好評でした。

秋は体を動かすには良い季節であり、野菜収穫の他に、アクティブなゲームで盛り上がり、ケアサポートセンターようざん飯塚では、皆でよく食べ、よく遊び、楽しく健康づくりに励んでいます。

これから本格的な寒さに向かう時期となりますので、体調を崩されませんようにご自愛ください。(早川)

## 🍏 グループホームようざん栗崎



皆様こんにちは。グループホームようざん栗崎では毎月様々な季節のイベントを行っています。「食欲の秋」ということで、まずは「さつまいもの蒸しパン」を作りました。生地を混ぜながら「どんなのが出来るのかなあ」と楽しみにしていっしょにやりました。出来上がった蒸しパンを口いっぱい頬張りながら「ふわふわでおいしい!」と喜んでいっしょにやりました。

次に「栗ご飯」です。「たまには炊き込みご飯もいいね」とこれまた好評でみなさん完食していっしょにやりました。

最後は「サンマ」です。こちらは隣のグループホームようざん第2にお呼ばれして、いただきました。食欲の秋を満喫しお腹も大満足したようです。

これからも毎日楽しく過ごして頂けるように職員一同頑張っております。(東ヶ崎)



## 🍷 訪問看護ケアサポートセンターようざん

皆様こんにちは! 訪問看護ケアサポートセンターようざんです。だいぶ秋めいてきましたね。朝晩と昼間の温度差が大きく体調を崩しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症に加えて今年はインフルエンザが猛威を振っており、風邪なのか感染症なのかという似た症状の方が多くいます。ウイルスを撃退するには免疫力です! 免疫力を高めるにはまず、腸内環境を整えることが大切です。納豆やキムチ、ヨーグルトやぬか漬けなどの発酵食品と、発酵菌のエサとなるキノコや海藻、ゴボウなどの繊維質を摂取すると、腸内の善玉菌が増えて免疫力があがります。あとは笑う事もとても効果があるそうです。あまりよくよせずに、毎日笑って過ごせるといいですね。私たち訪問看護師も、皆さまの笑顔のために頑張ります!(小須田)

## 🍇 ケアサポートセンターようざん



こんにちは！日中は暖かいです。朝、晩はかなり冷え込みが強く寒暖差の大きな季節になりました。皆様、体調など崩されていませんか？

ケアサポートセンターようざんでは、筋力保持の為、日中の暖かい時間帯に散歩に出かけています。周りの景色も秋らしくなり、風も冷たくなりましたが、利用者様、職員ともに体調を崩さないよう、手洗いやうがいなど基本的な対策を怠らずに行っていました。

先日はおやつレクリエーションで職員がみかんゼリーを作り提供したところ「わ～綺麗(笑)」「食べるのが勿体無い」などといった声が多数聞かれ、いざ召し上がると「冷たくて美味しい」と皆様口をそろえておっしゃいました。

今月のレクリエーション活動では、秋の歌を歌いました。「もうそんな時期かい！」「今年も終わりだね～」「早いね～」などの声が聞こえて

きました。本当に、一年があつという間で自分自身、成長できているのか…!?ただ！利用者様が大好きな気持ちは強く持っているのも、皆様の笑顔を絶やさぬよう日々努力していきたいです。(新木)

☆☆☆

さて、ここで書き手が「龍見佳那」に変わります！皆様にご報告があります。誠に突然ではございますが、ケアサポートセンターようざんから異動する事になりました。いつもお世話になっているご家族にご挨拶させていただけた方もいらっしゃるかもしれませんが、全員の方にはできませんので、この場を借りて異動のご挨拶をさせていただきます。直接お伝えできなかった事をお許しください。大好きな利用者様とご家族と離れてしまうと寂しくてたまりませんが、異動しても頑張りますので応援していただけると幸いです。最後に皆様のご健康とご多幸を祈っております。(龍見)

## 🍏 特別養護老人ホームアンダンテ



皆様こんにちは。秋の晴れやかな気候から一気に肌寒くなり、寒がりな私はこたつや厚手の毛布など、冬を乗り越える準備を着々と進めています。

これまで特別養護老人ホームアンダンテでは居室外で対面での面会を行っていましたが、10月より1カ月間、居室内での面会をしていただきました。新型コロナウイルス感染症の流行が続き、4年ほど居室での面会を行っていませんでしたが、ご家族から「居室の様子を見て

みたい」「本人がどんな所で生活しているのか知りたい」などのご希望をいただき、感染症の流行状況をふまえながら、お試し期間という形で実現しました。久しぶりに居室へ入るご家族や、入所されてから初めて入るご家族もいらっしゃる、これまでの面会とはまた違う雰囲気です。それぞれ家族水入らずの時間を過ごしていただけたと思います。今後も利用者様の体調管理に努めながら、ご家族との大切な時間を作っていけるような取り組みをしていきたいと思っています。(原)

## 🍩 ケアサポートセンターようざん貝沢



皆さんこんにちは!ケアサポートセンターようざん貝沢の岡田です。こちらに異動してきて早いもので2か月が経ち、利用者様に色々教わりながら楽しく過ごしています。

先日、毎年恒例の運動会を開催させていただきました。去年は新型コロナウイルス感染症予防の為開催できず、今年はその分盛大に開催させていただき、パン食い競争では利用者様・職員が共に参加し盛大に盛り上がりました。

ケアサポートセンターようざん貝沢での運動会は、コミュニティの結束を強化する素晴らしい機会であり、今後も、より多くの楽しい瞬間を共有できることを職員一同楽しみにしております。(岡田)



## 🍏 グループホームようざん



だいぶ秋らしくなってきましたね。急激な気温の変化があり、体調を崩しやすい時期ですが、利用者様や職員共に体調管理には十分注意しています。さて、毎月の行事となっているおやつレクリエーションでは、今回はインドネシアからの技能実習生が母国インドネシアのお菓子を作りました。「オビ」というお菓子で、サツマイモを練り、そこに砂糖とバニラエッセンスを加え油であげました。サツマイモを蒸かした後、利用者様に漬していただいたので「いい匂いだね」「これもう食べ



られるの?」と、とても楽しそうにしていってました。完成したお菓子は、すぐ食べるとカリカリふわふわで、時間を置くともちもちの食感で「美味しいね」「これサツマイモなんだっけ、久々に食べたよ」と喜んでいました。

今後も利用者様に喜んでいただけることをどんどん行っていききたいと思います。(掛川)

## 🍇 ケアサポートセンターようざん八幡



朝晩の冷え込みに、そろそろおコタツを出そうかな…なんて考えている今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか?季節性の風邪にかかったりしていませんか?

ケアサポートセンターようざん八幡では、施設の長い廊下や平行棒などを利用して風邪に負けないからだ作りの為、運動に取り組んでいます。

暑かった夏が終わり、施設の周りをお散歩するのも丁度良い季節となりました。利用者様も「やっぱり外は気持ちが良いね」と気分転換にもなり運動も出来て一石二鳥!

また、運動と同じく笑う事も免疫力を高める効果があるので、ホールで行うゲームやイベント等では職員が利用者様の笑顔と健康の為に一同頑張りますね♪(酒井)



## 🍪 特別養護老人ホームモデラート



皆様こんにちは。季節は秋ということで、この場をお借りして筆者の今年の(初)秋の様子をご紹介しますと思います。

「芸術の秋」9月末、中之条を中心に行われていた芸術祭「中之条ビエンナーレ」へ行ってきました。廃校になった校舎や屋外に美術作品が展示され、美術に疎い私でも楽しい時間を過ごすことが出来ました。

「食欲の秋」新聞等で報道がありました。10月8日(日)に高崎駅のホームにあった立ち食いそば店が40年の歴史に幕を下ろしました。閉店日が近づくにつれて「最後に1杯食べたい」との気持ちが大きくなっていき、休日を利用して行ってきました。丁度涼しくなってきたころだったので温かい蕎麦が体に染みわたりました。

このように、秋を楽しみ、秋のある四季というのは良いもので、これほどまでハッキリと季節ごとの顔があるのは日本ならではの楽しみです。



特別養護老人ホームモデラートでは、季節の行事で先月ハロウィンイベントを開催致しました。また、施設周辺では稲の穂が実り、季節を感じながら歩くのに丁度良い季節になりましたので、天気の良い日には散歩にも出かけしています。

今後も、利用者様に季節の行事や施設周辺を中心にしたお散歩、そして日々のお声かけを通して、穏やかに過ごす中でも季節を感じて頂けるよう支援をしてみたいと思いますので、よろしくお願い致します。(坂庭)

## 🍇 介護付き有料老人ホームグラシアようざん



オープンから1ヶ月が経ち入居者様も新たな環境に慣れゆったりと過ごしていらっしゃいます。介護付き有料老人ホームグラシアようざんでは「そこで時間を過ごす全ての人たちにとって魅力あふれる空間であるように」という思いを込めて、入居者様に充実した生活を送っていただけるように、毎日の暮らしを支える多彩なサービスと高品質なケアを提供しています。そして、ご家族、地域の皆様とも仲の良い関係を築いていきたいと考えています。介護付き有料老人ホームグラシアようざんではアクティブな方から介護が必要な方まで楽しんでいただけるよう年間通してさまざまなレクリエーション、イベントを用意しています。どなた様もご参加大歓迎ですのでぜひ一度お越しください。そして、優れた美しさや魅力的なサービスを体感してください。

最後に私事になりますが、今年でようざんに入職して15年になりました。その節目に介護付き有料老人ホームグラシアようざんの一員として働けることをとても嬉しく思います。これまでの経験を生かして今まで以上に頑張っていきたいです。(石川)



## 🍏 ショートステイようざん並榎

だんだん過ごしやすい気候になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。寒暖差も激しくなり風邪が流行りやすいので手洗い、うがいを心掛けましょう。

寒くなってくると皆様を外にお連れする機会が少なくなるので、下肢筋力低下の予防のため日課である朝の体操に力を入れていて、毎朝3本の体操を行っています。利用者様の中には「またやるの」と乗り気ではない方もいらっしゃいますが、そうおっしゃいながらも毎回参加して下さいます。利用者様が無理のない範囲内で声掛けをして参加して頂いています。職員もお手本になるために一緒に参加していますが、いい運動になっています。

10月13日は、サツマイモの日と言われています。かつて江戸時代に「栗(九里)より(十四里)うまい=十三里」と言うことで十三里と呼ばれていたそうです。その歴史と旬を迎える時期から記念日になったそうです。そんな由来もあり13日にサツマイモご飯とキノコ汁を食事レクリエーションで作りました。旬の食材を使った料理を提供することで、味覚・嗅覚・視覚で、秋を感じながら食事を楽しんで頂けたのなら



幸いです。普段あまり食欲のない利用者様もこの日は全量召し上がっていました。

今後も季節に合った食事レクリエーションを楽しめたらいいと思います。

今後も職員と協力しながら、利用者様が楽しめるイベントを考えていきたいです。(井上)

## 🍫 ケアサポートセンターようざん石原



11月に入り、朝夕めっきり冷え込む季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

ケアサポートセンターようざん石原では慰問の方々のご来所を再開させて頂き、9月にハーモニカ演奏、10月にギター、マンドリン演奏と、利用者様への楽しい時間のアイテムをコロナ禍前に少しずつ戻しています。

慰問の方々も、変わらず快くご来所、演奏頂き、利用者様は楽器の生演奏に興味深くご参加頂くことができました。

今月も利用者様へ感動や楽しみが提供できるよう、職員一同努力したいと思っています。(佐藤)



## 🍇 ケアサポートセンターようざん並榎



暑い夏から一変し、朝・晩寒くなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

ケアサポートセンターようざん並榎では、10月10日に毎年恒例の運動会を行いました。はじめに利用者様を代表して、選手宣誓をして頂き、元気にスタートしました。パン食い競争、玉入れ、最後にはダンスを踊り、利用者様と職員が一つになり、皆様楽しく参加して下さいました。

これからの季節、お天気の良い日は外へ散歩に出かけ、利用者様と秋を感じられれば幸いです。



レクリエーション等で利用者様に四季を感じて頂ける様、職員一同努めて参ります。厳しい寒さがやってきましたが、皆様お身体に気を付けてお過ごし下さい。(黒澤)

# 🍎 ケアサポートセンターようざん小埜



皆様、こんにちは。ケアサポートセンターようざん小埜でケアマネジャーをしている片平と申します。ケアサポートセンターようざん小埜に着任して早1年と半年以上が経過しました。本当にあっという間だったなぁと実感しています。

さてケアサポートセンターようざん小埜で行った催しについて紹介したいと思います。

10月と言えば食欲の秋、読書の秋、運動の秋と様々ありますが、ケアサポートセンターようざん小埜では秋の運動会ウィークということで、「輪投げ」と「パン食い競争」の競技をそれぞれ1日ずつ開催しました。やはり皆様で行うとなると、普段は隠している野心をむき出しにし

て負けてたまるかという精神のもと、本気で輪投げとパン食い競争に向き合ってくださいました。いつもとは違った新たな一面を垣間見ることができました。特にパン食い競争では両手でパンをつかむ方もいらっしゃるほど盛り上がり、スポーツの秋ではありませんが食欲の秋の方が優るのかなぁ、と実感させられました(笑)。

またパンつながりの話で、ケアサポートセンターようざん小埜には毎週火曜日の14時頃に宅配パンのトラットリア・フォルツアが来ます。長野県の安曇野で作ったパンを夜のうちにトラックで高崎まで運び売りに来ます。ここの牛乳パンがとても美味しく、利用者様や職員は、毎週火曜日が楽しみです！(片平)

# 🍌 グループホームようざん飯塚

山もだいぶ色づき始め、朝晩の冷たい風に手がとても冷たくなってしまいますが、毎日出勤すると、利用者様が「冷たい手だね～」と私の手を取って温めて下さいます。手だけではなく、心も温まる毎日を過ごしています。コスモスもあちこちで美しく咲き誇り、久しぶりに鼻高展望花の丘に利用者様と一緒にドライブに出かけることが出来ました。山の上から高崎市内の景色を見下ろしながら、青空と山の美しい色のコントラストに皆様と感激して参りました。10月は、きんもくせいの香りに包まれながら外を散歩したりと、気持ちの良い秋を感じていただくことが出来ました。ランチレクリエーションでは、秋の味覚を堪能して頂こうと、「さつまいもご飯」「かぶの浅漬け」「豚汁」「リンゴのコンポート」を皆様で作って召し上がっていただきました。ほくほくのさつまいもご飯に、秋の匂がたくさん入った豚汁、デザートリンゴのコンポートは、皮も一緒に煮込むことで、とてもきれいな色合いに仕上がりました。利用者様も「食欲の秋だから、たくさん食べちゃおう！」と喜んでくださり、秋を満喫して頂けたご様子でした。お誕生会では、2名の利用者様がお誕生日を迎え、記念のバースデーカードをプレゼントしました。手の平に朱色の絵具を塗ってその手形を「紅葉」に見立てた、秋ならではの素敵なお誕生カードが出来ました。バナナパンケーキにヨーグルトクリームを添え、華やかに飾り付けたバースデーケーキを、美味しく召し上がっていただきました。

空気が乾燥し始め、感染症が気になる時期となりましたが、一に栄養、二に運動、これからやってくる寒い時期を元気で過ごせるよう、しっかり健康管理を行っていききたいと思います。(柳澤)



## 特別養護老人ホームアダージオ



皆さんこんにちは。特別養護老人ホームアダージオの関口由紀子と申します。最近朝晩すっかり肌寒くなり、先日慌てて長袖を引っ張り出し掛布団も厚物と交換しました。

先日特別養護老人ホームアダージオの1階では食育レクリエーションとしてフルーチェパーティーとハロウィンパーティーを開催しました。職員がダースベイダーやバカ殿、豚さん、お化けなど思い思いに扮装し、利用者様の周りをグルグルと回り、脅かしたり、笑わせたり、おどけてみたり…、利用者様の中には目を丸くして驚く方やゲラゲラと



楽しそうに声を出して笑う方、そのご様子に私達職員も一緒に笑い、皆様と楽しむことができました。

パーティーが終わってからも「これは来年も開催してくれるのですか?」と既に来年もまた期待し楽しみにして下さる利用者様がいらっしゃる程でした。

これからも利用者様と共に日々楽しく心穏やかに過ごしていけたら幸甚です。(関口)

## ケアサポートセンターようざん倉賀野



この原稿の提出日がもう迫っているのになかなか筆が進まず、いつもながら慌ててやる始末です。次回こそは、早め早めの行動を心掛けたいものです。

カレンダーを眺めていると、今年もあとわずかになりました。つい数日まで、世間では、今年いちばんの暑さを記録しましたなんて言っていたのに、いつの間にか涼しいどころか寒くさえ感じられるような気候に変化してきました。皆様いかがお過ごしですか?季節の変わり目に風邪などひかないよう体調管理に十分にご配慮ください。

ケアサポートセンターようざん倉賀野では利用者様の9月、10月の誕生日会や敬老会、運動会等を催し、創作レクリエーション活動など楽しく毎日を過ごしています。とにかく利用者様の笑顔を見るのが一番という気持ちを忘れずに日々取り組んでいます。これからもこの気持ちを忘れず頑張っていこうと思いますのでよろしくお願いします。(阿藤)

## 居宅介護支援事業所ようざん

気温も大分下がり一気に秋本番の季節になりました。皆様体調はいかがでしょう?

私は、1年の中で秋が最も好きな季節です。山々の紅葉に加え食べ物もおいしい物が出回り、さらに食欲も増してしまうので、体重増加には気を付けたいものですが、食べてしまった後後悔するという事の繰り返しで、意志の弱い自分をどうにかしなくては…と思いつつ日々葛藤の中で過ごしております。

人生100年時代を迎えようとする現在において、2040年までに健康寿命を男女とも2016年と比べて3年以上伸ばし、75歳以上とするという目標「健康寿命延伸プラン」を掲げています。

いつまでも健康で、美味しいものが食べられて元気に過ごせる事を目標に、体力の維持も出来るように少しは運動を心がけながら、過ごして行きたいものです。(中條)

## 🍇 スーパーデイようざん双葉



11月も近くなりやっとな秋を感じる今日この頃、山も赤や黄色と色付き、朝晩はぐっと寒くなりました。寒暖差疲労にならない様、体調管理に気を付けて頂けたらと思います。

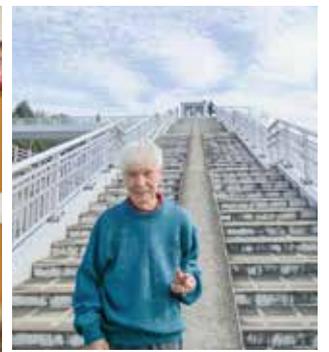
秋…やっぱり食欲の秋ですかね(笑)。そこで、たこ焼き作りを行いました。初めて挑戦する利用者様は、具沢山のたこ焼きをひっくり返すのに悪戦苦闘しながらも、まん丸なたこ焼きに仕上がりました。味も好評で、皆様熱々をたくさん召し上がってくださり、笑顔と一緒に美味しくいただきました。

制作レクリエーションではハロウインの飾り作り。折り紙をジャバラ折りにして顔をつけました。キッチリと線を気にして折る方や、何枚も重ねて折る方と色々ですが、華やかに飾る事ができました。

天気の良い日には苑近くの散歩や、ドライブへ行きました。高崎公園では、サルや孔雀、亀、オカメインコなどを見ながらゆっくり散歩が出来ました。

今年は紫蘇の葉が良く育ち紫蘇の実がいっぱい収穫できたので、醤油漬けにしてお昼のご飯のお供に召し上がって頂きました。

これから益々寒さも厳しくなりますが、楽しく笑顔で一年が締めくくれるよう、過ごして行きたいと思います。(猪俣)



## 🍏 ケアサポートセンターようざん栗崎



皆様こんにちは！いつの間にか秋本番になり、過ごしやすい今日この頃となりました。いかがお過ごしでしょうか？私は最近お布団が気持ちよすぎて、起きるのが億劫になりつつあります…これから寒くなりますので皆様健康管理には十分お気をつけください。

去年や一昨年のこの時期はあちらこちらにドライブに出掛けていましたが、今年は運動の一環ということで、事業所の周りのお散歩にたくさん出かけました。もちろん室内でも、棒やタオルを使った体操や、大きな風船を使ったバレーボール、射的等様々なレクリエーションを行いました。以前バレーボールの選手だった利用者様のスパイクを打つ姿はまるで先日行われたアジアカップ日本選手のようにとても綺麗です。射的では皆様片目をつぶり一点集中！的を狙う姿はまるで本物のガンマンのようで、私の心も撃ち抜かれそうぐらい格好よく、なかなか本格的なレクリエーションとなり、大変楽しんでいただくことができました。



これからも、利用者様と一緒に季節を感じながら楽しんでいただけるよう、職員一同力を合わせて思い出に残るような良い企画を実行して行きたいと思います。

今年も残すところ2ヵ月と少しです。新型コロナウイルス感染症は勿論、インフルエンザ・ノロウイルスと感染対策に気が抜けない日々が続きます。引き続き手洗い、うがい、アルコール消毒を徹底し、利用者様が毎日健康に過ごせるように体調管理に気を付けてまいります。皆様も体に気をつけてお過ごしください。(小此木)

## 介護付き有料老人ホームグランツようざん



皆様こんにちは。10月1日付で施設長に着任しました岡沢です。  
介護付き有料老人ホームグランツようざんの開設時より生活相談員として勤めておりましたが、介護付き有料老人ホームグラシアようざん開設に伴い施設長に着任しました。新しい体制のもと、利用者様、ご家族様に安心してお過ごしいただけるよう職員一丸となり努めて参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

介護付き有料老人ホームグランツようざんは、平成30年6月に開設し6年目を迎えました。10月末現在で59名の方が入居されており、総勢41名のスタッフで利用者様のケアを行っております。

毎月ご紹介しているイベントの他にも、日中活動で機能訓練を行っております。歩行練習や椅子に座った状態での上下肢運動、手すり・平行棒を使った運動、映像を見ながらの健康体操等一人一人のニーズに沿った計画を立てて実施しております。

「介護付き有料老人ホームってどういう所なのだろうか」「施設がたくさんあって分からない」というお問い合わせをよくいただきます。

サービス内容や施設の違いについてご説明させていただきますので、是非一度介護付き有料老人ホームグランツようざんへお越しください。お待ちしております。(岡沢)

## グループホームようざん栗崎第2



日ごとに秋が深まり過ごしやすい季節になってまいりましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

グループホームようざん栗崎第2ではようやく訪れた秋を利用者様と存分に味わおう!と「秋の味覚を味わうレクリエーション」を行いました♪

まずは、さつまいも入りの炊き込みご飯を作りました! さつまいもをご覧になって「秋だねえ～」と仰る利用者様。慣れた手つきで調理も手伝っていただきました。炊きあがったご飯を提供すると皆様ペロリと召し上がっていらっしゃいました。

お次は秋刀魚です! 新鮮な秋刀魚を購入しバーベキューコンロで焼きました。天気が良かったので、利用者様にも外へ出ていただき、焼きたての秋刀魚を召し上がっていただきました♪皆様普段とは違う雰囲気と焼きたての秋刀魚のにおいに、食事すすんでいるようでした(\*^\_^\*)目が見えづらく、耳も聞こえづらい利用者様も、コンロで焼いている秋刀魚に近づくと、「お魚を焼いているにおいがする」と仰り、「秋刀魚を焼いているんです」と伝えると「秋と言えば秋刀魚だね。秋になるとよく食べたよ。」と教えていただきました。皆様焼きたての秋刀魚に舌鼓を打ち「おいしい!」と声を大にして喜んでいただきました。

来月も利用者様の喜んだ顔をたくさん拝見できるよう、いろいろなレクリエーションを行っていききたいと思います。

寒くなってきましたので風邪等引かないよう十分注意して過ごしていききたいと思います。(情野)

## 🍎 スーパーデイようざん小埜



こんにちは。10月に入り日に日に秋が深まってきておりますが、お変わりなくお過ごしでしょうか？秋の空が気持ち良く高く、さわやかな気持ちになりますね。今月もスーパーデイようざん小埜では利用者様はもちろんのこと、私たち職員も一緒に楽しんだイベントレクリエーションが盛りだくさんでした。

赤白のチームに分かれミニミニ運動会を開催いたしました。「玉入れ」「輪っかりレー」「借り物競争」どの競技にも皆さん真剣にご参加下さり、笑顔や笑い声が溢れていました。

食事レクリエーションでは利用者様が手打ちうどんを打って下さいました。職員と力を合わせ出来上がったうどんは本当においしくて何

とも言えないコシがあり、皆さん残すこと無く召し上がっていました。「おかわり」という声も聞こえてきました。

また秋といえば紅葉です。鼻高展望花の丘へドライブに行ってみました。秋の空気を存分に感じて頂きました。ちょうどコスモスが見頃を迎え、沢山の観光客の方と綺麗ですねと言葉を交す様子も見られました。帰りの車の中で「また行こうね！」「よろしくね！」と声が弾んでいらっしゃいました。まだ少し紅葉には早かったので、次回は色づく葉っぱを見に出かけていきたいです。

来月も楽しいイベントを沢山考えています。楽しみにしててください。季節の変わり目ですのでお身体を大切になさってください。(河合)

## 🍌 スーパーデイようざん石原



うらがれの未枯野美しき晩秋となり、肌寒さが身に染みる冬隣り。季節の変わり目なので、利用者様はもちろんのこと職員も体調管理をしっかり行い過ぎて行きたいと思えます。

10月よりコロナ禍で長らく中止となっていた慰問が再開する運びとなり、ご夫婦による音楽ユニットでギターとマンドリンを演奏して下さい下さる“わわわ”さんが一時間にわたって秋にちなんだ曲を演奏して下さい、秋を満喫することが出来ました。

続いてスーパーデイようざん石原の10月のイベントの様様をご紹介します。10月のイベントといえばジャン!!!!運動会!!!!。まずは準備運動で手足をほぐしてから「エイエイオー！」と気合を入れて、いざ真剣勝負。勝負は一進一退。勝っては笑い、負けては涙の悲喜こもごもの30分でした。金メダルを手に誇らしい姿の利用者様はあっぱれです。

これからも利用者様にたくさんの笑顔をお届けられる様に、スーパーデイようざん石原の『見て・聞いて・感じて・考える』の理念を浸透させていこうと思えます。(櫛田)



## 🍇 ケアサポートセンターようざん中居



朝夕めっきり涼しくなり、日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。ケアサポートセンターようざん中居では、利用者様に楽しんでいただくために皆様のご意見も取り入れながら様々なイベントを企画しています。今月は食事レクリエーションとして手作りクレープイベントを行いました。【生クリーム、バナナ、キウイ、レタス、チーズ、ツナ、ハム】など色々な食材の中から好きなものを選んでいただき、オリジナルクレープを作りました。手作りのクレープ作りは皆様慣れていないため少し大変そうでしたが、出来上がりを召し上がると、皆様「美味しい!」「いくらでも食べられそうだよ!」と喜んでいらっしゃいました。「美味しい&楽しい」で喜びも2倍ですね!

また誕生日会も実施しました。手作りケーキにメッセージを添えた色紙をプレゼントしました。いつまでも元気で明るい笑顔を見せてくださいね!

乾燥しやすい季節になりましたが「手洗い」「うがい」を徹底して健康管理に気を付けていきたいと思えます。年末にも楽しいイベントが盛りだくさんですので是非お楽しみにしていってくださいね♪(アルディ、今泉)

## 🍏 ケアサポートセンターようざん藤塚



皆さんこんにちは。10月になり朝晩冷えてきましたが、日中は半袖でも過ごせる日が多くあり散歩日和です。施設の周りを散歩しながら稲刈りの終わった田んぼをみて、「新米の時期だね。」「もう秋も終わリだね。」など利用者様と季節の移り変わりを感じました。

ケアサポートセンターようざん藤塚では、鼻高展望花の丘へ利用者様をお連れし、コスモスを見てきました。一面に広がるコスモスの中を歩くと、まるで別世界へやってきたような感動があり、皆様とても喜んでいらっしゃいました。また、あんしんセンターへは、ギター演奏を聞きに行き、懐かしい歌に酔いしれながら口ずさみ、地域の方たちと触れ合うこともできました。

10月といえば、ハロウィンですね。ケアサポートセンターようざん藤塚では、玄関やホールに吊るし飾りなどハロウィングッズを飾りました。おやつにさつまいももちを作り玄米茶と一緒に召し上がって頂きました。「甘くて美味しい」「玄米茶も久しぶりに飲んだよ」など嬉しい言葉がたくさん聞こえてきました。



2人の利用者様がケアサポートセンターようざん藤塚に仲間入りしました。毎日を元気に楽しく過ごしていただけるように気を配りながら見守っていかれたらと思います。また育休中だった職員が復帰しました。ケアサポートセンターようざん藤塚をより一層盛りあげていければと思います。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどまだまだ油断はできませんが、利用者様が元気に過ごせるように、感染対策、安全運転を心がけていきたいと思えます。(篠原)

## 🍪 ケアサポートセンターようざん双葉



皆様、こんにちは。ケアサポートセンターようざん双葉です！

暑い、暑い夏からようやく解放され、過ごしやすい陽気となりました。厳しい夏を利用者様が元気に笑顔で乗り越えてくださったことに感謝と安堵しています。

やっと皆様とお散歩に出掛けられるようになり、金木犀の甘い爽やかな香りが漂い始めコスモスを目にし紅葉の美しさに心弾む季節になりました。

早く涼しくなれと先月、皆様と一緒に制作したコスモスの壁面ができあがりました。やっと本物のコスモスを目にし「本当にコスモスの色って色々あるのね。ピンクにも濃淡があって」と外に出掛けられるようになったことを、楽しんでいらっしゃいました。

先月といえば、敬老の日にはささやかなプレゼントとデザートでお祝いをさせて頂きました！お一人ずつに合った品を一生懸命考えて選んだので、利用者様がプレゼントを開けた時に喜んでくださった顔が忘れられない日になりました。

ケアサポートセンターようざん双葉では、これから寒くなる冬に向け、油断することなく感染症予防対策を行い、利用者様には体力が低下することのないように機能訓練を工夫し取り組んで頂きたいと希望します。一に安全、二に笑顔で職員一同頑張ってます！（川岸）



## 🍇 ショートステイようざん



朝夕めっきりと涼しくなり、秋を感じる季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？ショートステイようざんでは、利用者様と一緒に体操をしたり、お散歩やレクリエーションに力を入れ、毎日元気に過ごしていらっしゃいます。

職員手作りのパズルや数字合わせを楽しむ方、歌を歌う方、塗り絵や貼り絵をする方、ボール投げを楽しまれる方…

利用者様がやりたい事、出来る事を職員と一緒にいき、楽しく過ごしています。

9月のお誕生日の利用者様がいらっしや、何と102歳を迎えられ

ました！皆様でお祝いの歌を歌い、手作りのケーキを用意し、盛大にお祝いをしました。利用者様は、皆様、実年齢よりも若く見えて素敵です。

9月は、敬老の日もあり、皆様に美味しいおやつを召し上がっていただき、記念撮影をしました。来年も再来年も皆様健康で笑顔で過ごせる様に祈るばかりです。私達職員も、利用者様に負けなくらい元気で笑顔の絶えない日々を過ごしたいです。

今後もショートステイようざんを末永くよろしくお願い致します。（イエン）

# ケアサポートセンターようざん 事業所案内

所在地	提供サービス	事業所名	電話番号	FAX
高崎市 上並榎町 1180	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん	027-386-6643	027-387-0310
	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん並榎	027-386-5843	027-387-0310
	グループホーム	グループホームようざん	027-362-0300	027-362-7720
	訪問看護	訪問看護 ケアサポートセンターようざん	027-381-8511	027-362-7720
	請求事務	本部事務所	027-362-0300	027-362-0036
高崎市内並榎町 1164-1	デイサービス	デイサービスようざん並榎	027-362-4373	027-329-6648
	ショートステイ	ショートステイようざん並榎	027-329-6643	027-329-6648
高崎市内並榎町 1182	居宅介護支援事業所	居宅介護支援事業所ようざん	027-329-5443	027-388-9144
	高崎市地域包括支援センター	高齢者あんしんセンターようざん なみえ	027-388-9143	027-388-9144
高崎市栗崎町 141-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん栗崎	027-353-4393	027-353-4392
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん栗崎	027-350-9981	027-353-4392
	ショートステイ	ショートステイようざん	027-386-8643	027-386-8644
	グループホーム	グループホームようざん栗崎	027-381-8283	027-381-5050
	グループホーム	グループホームようざん栗崎第2	027-384-2929	027-384-2989
高崎市貝沢町 1492-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん貝沢	027-386-5043	027-386-5044
高崎市双葉町 22-9	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん双葉	027-386-9943	027-386-9843
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん双葉	027-386-9743	027-386-9843
高崎市石原町 4516-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん石原	027-381-6743	027-381-6943
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん石原	027-381-6843	027-381-6943
高崎市飯塚町 1030-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん飯塚	027-381-6812	027-381-6544
	グループホーム	グループホームようざん飯塚	027-381-6543	027-381-6544
	定期巡回・随時対応型訪問介護	キュアステーションようざん	027-381-6136	027-381-6294
	デイサービス	デイサービス プランドールようざん	027-381-6429	027-381-6294
	サービス付高齢者住宅	ナーシングホームようざん	027-381-6457	027-381-6294
高崎市倉賀野町 2191-1	グループホーム	グループホームようざん倉賀野	027-329-5743	027-329-5843
	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん倉賀野	027-387-0043	027-387-0343
高崎市内中居町 557-2	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん中居	027-386-8043	027-386-8143
高崎市内小埜町 1052	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん小埜	027-386-4343	027-386-4443
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん小埜	027-386-4143	027-386-4443
高崎市八幡町 768-1	特別養護老人ホーム	アングアンテ	027-395-7077	027-395-7078
	ショートステイ	アングアンテ	027-395-7077	027-395-7078
高崎市八幡町 768-56	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん八幡	027-386-6703	027-386-6704
高崎市藤塚町 324-2	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん藤塚	027-395-5543	027-395-5544
高崎市八幡原町 1009-30	特別養護老人ホーム	モデラート	027-386-6255	027-386-6245
	ショートステイ	モデラート	027-386-6255	027-386-6245
高崎市八幡原町 1009-31	特別養護老人ホーム	アダージョ	027-386-2117	027-386-2568
	ショートステイ	アダージョ	027-386-2117	027-386-2568
高崎市八幡原町 1009-35	介護付き有料老人ホーム	グランツようざん	027-395-4043	027-395-0643
	配食サービス	配食センターぽから	027-388-1343	027-388-8743
	グループホーム	グループホームようざん八幡原	027-395-4911	027-395-4910
群馬県高崎市綿貫町 82-1	介護付き有料老人ホーム	グラシアようざん	027-386-3603	027-386-3604
高崎市柴崎町 1160-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん大類	027-386-8604	027-386-8605
高崎市大橋町 104-10	生活支援サービス 便利屋さん	暮らしのサポートようざん	027-386-2297	027-386-5177

お問い合わせは、右記フリーダイヤルまで **0120-43-6541** ようざん で 老 後 良い

お急ぎの相談は、**090-6046-2055** 堀江までお願いします。