

NEWS LETTER

Vol.13
2023年 12月



今年も一年、お世話になり、ありがとうございました。
あっという間に、2023年もあとわずかになりました。

今年もあんなことやこんなことがありました。
2023年三大(?)トピックスとして取り上げています。
ぜひ、ご高覧くださいませ。



おしゃれで快適な生活プロジェクト2023の取り組み

昨年度活動していた、おしゃれ生活プロジェクトと環境衛生ハイクオリティプロジェクトが合体して
おしゃれで快適な生活プロジェクトとなり、今年度の活動を開始しています。

〈おしゃれで快適な生活プロジェクトとは〉

「◇おしゃれな服装、空間、環境美化や衛生管理に配慮が行き届いている状態を維持し、
よりレベルアップをしていく取り組みを進めていく」を目標として取り組んでいます。

今年度の取り組みとしては

- ・食中毒予防
- ・水分補給と体調管理
- ・みんなが使いやすい収納術について
- ・清潔感の向上
- ・おしゃ1グランプリ

利用者さんのおしゃれを紹介する企画や季節に応じた環境衛生に関する広報を
作成・発信して啓発活動を行っています。

水分補給は早めにこまめに!

のどの渇きは脱水が始まっている証拠です。
喉の渇きを感じる前に水を飲みましょう。

水分不足になると...

一日に必要な水分摂取量

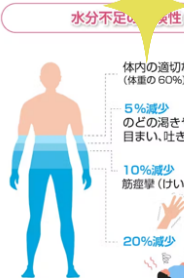
人間は1日に2.5Lの水が必要で。
食事 1.1L
体内で作られる水 0.3L
飲み水 1.2L

一度に大量に飲まずに、**コップ1杯程度**
をこまめに飲みましょう。

水分を5%失うと
脱水症状や熱中症
等の症状が現れます。

10%失うと 筋肉
のけいれん循環不
全等が起こります。

20%失うと死亡の
恐れがあります。



引用元: Medi Palette
<https://medipalette.lotte.co.jp/bodycoordit>

おしゃれで快適な生活プロジェクト ～食中毒予防について～ 広報vol1

食中毒予防の三原則
箸を食べ物に「付けない」
食べ物に付着した箸を「ゆさない」
食べ物や調理器具に付着した箸を「やっつける」



生活介護での取り組みとして

食事を扱う際に**グローブの着用「付けない」**
提供の前に600Wで1分間以上の**加熱「やっつける」**
を実施しています。
簡単な取り組みですので、是非、他部署でも実施の方を宜しく
お願い致します。

利用者さんのおしゃれで素敵な
食中毒予防の取り組み



生活介護利用者Oさん

Oさんは手洗い30秒
アルコール消毒を30秒
手順書を用いながら綺麗に実施しています。

日々当たり前に実施している手洗いが
食中毒予防の「つけない」にも繋がっており、
職員もしっかりと見習わないといけないと感じました。

今後の取り組みとして

インフルエンザやノロ・ロタ等の感染症が増えてきます。
利用者様の生活を守るために職員がしっかりと対応出来るように感染症対策の啓発をしていく予定です。
今後も利用者様の「暮らし」をより良くしていき、快適に生活できるように取り組みを続けていきます。

(医務)



NEWS LETTER

Vol.13
2023年 12月

2023三大トピックス ～職員に聞いてみました～

①以前から行きたかった洞爺湖キャンプ場に行けたお話

キャンプに行くのが趣味で普段は近場が多い中、今年は昨年行けなかった洞爺湖にキャンプに行きました。湖も見えるのでリフレッシュになりました。

②日本酒にハマったお話

自分はお神酒すら飲めなかったのですが、たまたま飲んだ日本酒が美味しいと感じそこから飲むようになりました。冷、熱で同じ日本酒でも違った風味になるのでそれもまた深いなあと思いました。

③GH勤務3年目も無事に年末を迎えられてほっとしている話

夜勤が主な勤務なので体調やリズムを崩さないようにと毎年神社で祈願している自分ですが今年も大きな事故なく新年迎えられそうで良かったです。



(名乗ることが憚られる職員O)



①グランピング旅行

芦別市のグランピング施設に宿泊。薪割り、焚火、コーヒーと普段の生活では味わえないアウトドア盛り沢山の体験をしてきました。ミルで挽いてくれた外で飲むコーヒーは格別でした。



②ゴミ拾い活動

支援で公園や道路沿いのゴミ拾い活動を週一回行なっています。今年は地域の方から声をかけていただいたりと活動を続けてきてよかったと思える瞬間に立ち会えました。来年は町内会の合同ゴミ拾いにも参加したいです。乞うご期待☆

③料理

ジビエ料理をするようになって3年目が経ちました。トリミングから料理する過程を楽しんでいます。料理人ではないです(笑)

(村瀬)



①初めての職場で人に恵まれた話

就職するにあたって本当に自分がやっていけるのか不安があったのですが、いざ仕事に就くと、優しく丁寧に教えてくださる方ばかりで、とても安心しました。自分も先輩方みたいな人になれるように頑張ります！

②カフェでフレンチトーストを食べに行った話

今年の秋に気になっていたカフェに行くことが出来ました。さつまいものフレンチトーストを頼んだのですが、今まで食べたことがないくらい美味しくて幸せでした！



③車を買った話

大学入ってすぐに免許を取って以来、運転をしてこなかったのですが、6月頃に通勤のために車を購入しました。色も形も気に入っているので、運転はまだ慣れないのですが、雪が解けたら遠出をしてみたいです！
(2023.4NewFace 道林)

生活介護給食のご紹介

2023年11月より生活介護の給食がリニューアルされました。食器や設備等も一新して、みなさんにより満足していただける形になったように思います。

これまでなかなか提供することのできていなかった麺類等の提供もスタートしています。





NEWS LETTER

Vol.13
2023年 12月

2023三大トピックス ～職員に聞いてみました～



山下京美と申します。

今年9月4日よりなないろに勤務させていただいています。戸惑いの毎日ですが、優しい職員の皆様の支えがあり、日々過ごすことができます。感謝申し上げます。



11月より生活介護の給食調理に関わらせていただいております。お食事はできるだけ温かい状態で提供し、きれいな盛り付けを目標にしています。皆さま、どうぞよろしくお願いいたします。



私の2023三大トピックス

- ①約35年間勤務した職場を退職したこと
- ②求職活動中に偶然にはるにれの里人事部のKさんに会い、なないろを紹介していただき、勤務に至ったこと
- ③7月22日、全国高校総体がきたえーるであり、秋篠宮様・紀子様にお会いしたこと

(2023.9NewFace 山下)



私の2023年三大ニュース

お題を渡されまして。気づくと年の瀬になっており、「そうか。そんな時期か」とハツとする、そんないつも通りの一年だったようにも思います。

第3位 30年ぶり(くらい)に高校の同級生と再会

ゆい生活介護の津呂さんとは同級生なのですが、そのつながりで懐かしい人と会うことができました。元来の性格もあいまって長年交友関係の不精をしていましたので、津呂さんには本当に感謝、でございます。

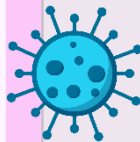
第2位 侍ジャパンWBC優勝

年齢的なものか、世の中的にもそうなのか、「ワクワク」することが減ってきたこの頃だっただけに、久々にスカッとする出来事だったと思います。日ハムOBだらけ、という選手・コーチ・監督というメンバー構成も推しチームがファイターズの私にとって、さらにときめくものでした。



第1位 新型コロナウイルスが5類移行

感染症が収束したわけではないのですが、規制が緩和され、元の生活にほぼ戻りつつあります。エスコンフィールド北海道が開業し、去年まで我慢していた試合観戦に出かけることもできましたし、しばらく会うのを控えていた人たちと交流が復活しました。利用者の皆様の外出の選択肢も広がっています。不便を知って当たり前であること、ありがたさが身に染み込ませた数年でした。



その他、「アレクサが反抗期」「気づくと自宅がNPO」というニュースが惜しくも次点になってしまいました。気になる方は直接お問い合わせください。それでは皆様良いお年を！

(上田)

[取材]

11月某日、メディア取材が入りました。発達障がいテーマに番組が作られるようです。

あまりない機会なので、取材の様子を撮影してみました ▶



[利用者年取向上計画プロジェクトより]
なないろのアート活動から生まれたLINEスタンプを販売しています
内容は右のQRコードを読み込んでご覧ください

アート活動・創作活動からの作品は順次更新予定です

◀ 2024カレンダー(1点500円)、メモ帳も販売しています
ご用命の方はなないろまでご連絡ください

*写真は2023カレンダーになります。メモ帳のデザインは変更ありません。





NEWS LETTER



Vol.13
2023年 12月

2023三大トピックス ～職員に聞いてみました～



我が家では六歳と三歳の男の子ふたりが日々元気に大暴れ中です。三大トピックスと言えるほど大きなことではないですが、今年の我が家の出来事を紹介させて下さい。

◎ 習い事を始めました

あまり運動が好きではない上の子ですが、夏頃からスポーツの体験教室に行くようになり、毎週一回通い続けています。「運動つらいんだよ」と言いながらも、お友達との時間を楽しんでいるようです。

◎ 一泊旅行に行きました

家族四人で旭川に一泊旅行をしています。もともと去年予定していた旅行でしたが、子供が風邪をひいてキャンセルになり、一年越しのリベンジでした。子ども二人は大好きな動物園を、大人は旭川グルメを満喫した旅でした。

◎ 入学準備をしています

上の子が春から小学校なので、絶賛入学準備中です。ランドセルは散々迷って、拘りの赤黒モデルを購入。保育園の仲良しのお友達も同じ小学校なので、親の不安をよそに、本人は今からとても楽しみにしているようです。

(八子)



① 行きたかった山に登れたこと

今年の春頃は熊のニュースが多く、登山に行けてなかったのですが、秋になりそろそろどこか山に登りたいなと思い、ずっと行きたかった塩谷丸山と樽前山に登ってきました。

塩谷丸山は緑がいっぱいで頂上まで行くと岩場から綺麗な海を眺めることができ風がとても気持ち良かったです。

樽前山は10月中旬に行きましたが、行ってみると軽く雪が降り積もっており風が冷たく体力を消耗しましたが、日常生活では見られない活火山や高山植物、支笏湖や紅葉の綺麗な景色を見ることができてとても楽しく大満足でした。



② 初めて自分の車で帰省したこと

これまでは飛行機や夜行バスでしか帰省していなかったのですが、今年の夏に初めて自分の車で帰省しました。

一人で高速道路を運転するのと長時間長距離の運転だったので、朝出発する予定でしたがドキドキして眠れず夜中の2時に出発しました。夜は交通量は少なかったのですが、途中工事で通行止めもあり最終的には9時頃に到着しました。事故もなく無事に帰れて良かったです。

③ 甥っ子が誕生したこと

今年の初め頃に甥っ子が誕生して叔父さんになりました。20年ぶりくらいに赤ちゃんを抱っこしたので、緊張しましたが全然泣かずにニコニコしてくれていたのでも癒されました。

(事務 二本柳)

自己紹介

11月からはるにれの里に入職しました、西山由希子と申します。北海学園大学経営学部出身で、福祉の分野は全くの素人なのですが、1日でも早くお力になれるよう、そして利用者様にとってよりよい支援をしていけるよう努力していきます。よろしくお願ひします。

1) 引っ越し

内定をいただいた時は豊平区に住んでいたのですが、なないろに配属が決まり、住んでいる家からの通勤は厳しかったため、徒歩で通えるお部屋に引っ越しをしました。するとなんと！そのお部屋は先輩職員のIさんが今年の3月まで住んでいたそうです！！びっくり！！

仕事のことでなく、家のことで困ったことがある時にはIさんに色々聞いて、教えてもらっています。

2) 東京下町観光

中学時代の友人が葛飾区に住んでいて、その友達の家を拠点に東京の下町を巡ってきました。北海道の夏の終わりくらいに行ったのですが、まだ東京は暑く、冷えたビールがとても美味しい気温でした。

花屋敷で遊んだり、こち亀聖地巡礼をしたり、朝から晩までハシゴ酒をしたり…。とても楽しい旅になりました。家に泊めてくれて、飲みにつき合ってくれた友人にとっても感謝しています。



3) ピクミン4

今までピクミンをプレイしたことがなかったのですが、ニンテンドーSwitchのピクミン4体験版をきっかけにピクミンのかわいさにはまってしまい…。

まんまと発売初日に購入してしまいました。とてもかわいくて、しばらくの間は口癖が「ピクミンやりたい」になりました。岩ピクミンと氷ピクミンが好きです。

(2023.11NewFace 西山)



三大トピックスじゃないですが、、、わが家の闘病日記？

こんにちは。雪が積り寒さが身に染みる季節になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？

今年は数年ぶりにインフルエンザが猛威を振るっていますね。先日、私自身もインフルエンザに罹患し大変な思いをしました。

あれは11月某日…小学生の息子が「今日インフルで友達12人休んだー！明日から学級閉鎖になった！」と帰宅したのです。息子と「今年はインフルすごいね～なりたくないね～」と話していたその日の夜、息子と私の体に異変が。とにかく寒い！（あれ？もしかして…）と思っているうちにみるみる熱があがり気付けば2人とも体温が40℃目前になっていました。翌日、ふらふらになりながら病院に行き2人でインフルと診断されました。その後の事はあまり覚えていませんが息子は2日、私は3日間何もできませんでした。ワクチンも打ちましたが辛かったです。

皆様もお気を付けくださいね。

(医務 池上)

