# ★ひらはらの郷新人紹介★

**①氏名　②趣味・特技　③今後どんな職員になっていきたいか**

①峰松　宏樹　（機能訓練指導員）
②読書・DIY
③体操やリハビリを通じて、利用者様の健康や体力作りに携わっていきたいと思います。
よろしくお願いします。

①髙尾　美子（介護職員）
②三線
③足りない所が沢山あるので日々努力しスキルアップ出来る様に、笑顔で頑張りたいと思います。

## 消防大会

第17回尾道防火協会消防競技大会が11月2日13時から、東尾道市民スポーツ広場で行われました。
ひらはらの郷は、屋内消火栓の部に1チーム（職員3名）参加しました。 今年で6回目の挑戦です。
色々な企業や施設の14チームが参加された中、ひらはらの郷は初めて第1位になることができました。

スタート前、緊張しています。

放水をし、火点を倒しています。

負傷者を搬送しています。

屋内消火栓の部　優勝です。

優勝トロフィーです！

## ご寄付ありがとうございます。

平 和彦様よりおんぶらっく（福祉用具）やオムツなどを寄付していただきました。ありがとうございました。

## 編集後記

こんにちは。広報委員の内海です。
2018年もあと少しとなってしまいました。平成最後の年末ですね。年初めにたてた目標は達成できませんでしたが、ふり返り、反省し、また気持ちを新たに、新しい年に向けて、新しい目標!?に向かって取り組んでいこうと思います。
皆様はいかがでしたか……よいお年をお迎えください。

発行日：平成30年12月
発行元：高齢者総合ケアセンター
ひらはらの郷
〒722-0018
尾道市平原一丁目10番30号
TEL（0848）21-2223（代表）



# ひらはら便り

No.19
平成30年12月

## ひらはらの郷　基本理念

利用者様一人一人が主役、明るく楽しく生活します。

1. 私達は利用者様の笑顔を守ります。
1. 私達はご家族の心を支えます。
1. 私達は地域に愛され信頼されるよう努めます。
1. 私達は互いを思いやる職場を目指します。

# 敬老会

これからも元気で
長生きして下さいね！

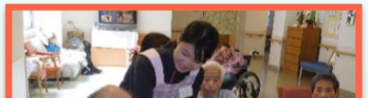
喜寿のお祝いです。
まだまだ元気に頑張ります。

９月15日に敬老会を行いました。今年は24名の歳祝いの利用者様がおられ、ご長寿をお祝いさせていただきました。余興には職員が参加して、寸劇や二人羽織を行い好評をいただきました。これからもお元気でお過ごしくださいますように、職員一同心からお祈りしております。



# 実習生の受け入れ

尾道福祉専門学校より2名の実習生が来られました。
普段は学校の中で仲間たちと勉学に励んでいる学生たち。学校の外という慣れない環境で心細い思いをすることもあったでしょうが24日間の実習をやり遂げて学校に帰って行かれました。
ひらはらの郷での実習が、秋の実りのように、豊かなものとなったことを祈るばかりです。そして、将来は立派な介護福祉士になられることを職員一同、期待しています。



福山大学から管理栄養士の実習に来られました。
実習生が考案した利休饅頭をユニットの入居者様と一緒に作りました。

# 郷のひろば

街路樹の枝々も葉を落とし、いよいよ冬本番が近づいていますが、防寒対策はされていますか？効率的で上手な暖を取りながら、冬を楽しく過ごしていきましょう。

★：体の熱は、どこから逃げやすいかご存知ですか？

首や手足は良く聞きますが、頭から逃げる熱量も多くあり、帽子やフードを被るだけで暖かさが違います。また、足の裏は血液循環で大きな役割を担っているので、足裏用カイロなどもおすすめです。

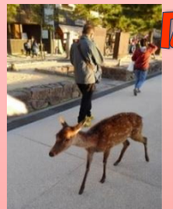
★：冬の模様替えはされていますか？

厚めの素材のカーテンは断熱効果が高いので、外の冷気の侵入を防いだり、室内の暖房の熱を逃がしにくくします。床からの冷気を防ぐために、カーペットを敷くのもおすすめです。

★：暖房器具は何を使われていますか？

こたつは、厚めの敷布団や上掛けを使うと熱を逃がしにくく足元が温まりやすくなります。こたつを囲んでの近い距離が、みんなの会話を増やしてくれそうです。江戸時代に家庭の囲炉裏から生まれたという鍋料理、手軽で栄養バランスもよく、家族みんなで囲めば体もぽかぽか、部屋も温まります。

# 職員旅行



どこを撮っても絵になる風景ばかり。
宮島の静かな朝も散策しました！

## 島根県

足湯に浸かりながら秋を感じ、出雲大社でお参りして来ました。

## 香川県

僕たちは秋をつき頂上まで着実に上りますよ～！

金毘羅さん頂上までラストスパート！
階段ダッシュで競争だ！

晴天に恵まれて最高で～～～す！！！

行楽シーズンが到来し、10月に各班に分かれて、職員旅行に行ってきました。香川県は金毘羅さんにレオマワールド、島根県は出雲大社、広島県は宮島に行ってきました。

動くとじんわり汗をかくような秋晴れの中、食に観光に楽しみ、心も体もリフレッシュさせていただきました。

# 祝 長寿

二人羽織で～す。
ケチャップが目に入るよー！

美男美女によるおてもやん

寸劇でセリフが覚えきれず前にカンペが・・・

デイ職員によるハンドベル演奏

# 梨狩り

9月12日に世羅の大豊農園へ梨狩りに出かけました。
食べごろの梨はジューシーでとてもおいしく、利用者様が何個も食べれそうな勢いでした。
職員もいただき、みんなお腹いっぱいになりました。

# 灯りまつり

10月13日　尾道駅前へ灯りまつりに行きました！
職員といろんな灯篭を見て周りながら、お話に花を咲かせました。



# ケーキバイキング

今日のおやつは、ケーキ！！
好きなケーキを選んで食べていただきました。どのケーキも大好評で、あっという間に食べられました。

# 神輿

10月20日　烏須井八幡神社より、神輿が来て下さいました。神輿を担ぐ姿は迫力があり、皆さん喜ばれていました。元気に過ごせるように、神主さんに祈願していただきました。