

# らぱすたいむず



夏から秋へと少しずつ季節が移るい、朝晩はすいぶん過ごしやすくなりました。

秋は空が澄みわたり、上空まで見通しがきくようになります。ひつじ雲やうろこ雲など、ぽっかりと浮かんで流れる雲をみると気分が晴れますね。また、水田の稲もすいぶん丈が伸びてきました。たくさん作物が収穫の時期を迎えます。

秋は9月から11月の3ヶ月間と、とても短いものですが、米・野菜・果物・木の実・山野草の実・きのこなどのさまざまな食材に恵まれます。まさに実りと食欲の季節の到来です。



ラパスの栗の木も実り始めました。



当施設のホームページをスマートフォンやタブレット端末からもご覧いただけます。



# ラ・パス 夏祭り 2021



## アロハダンス

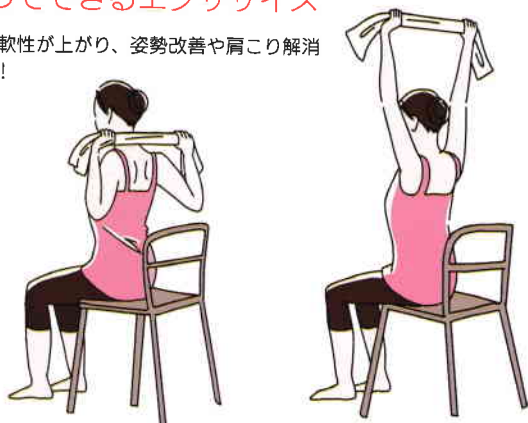


暑い日が続いた令和3年夏。

入所者に夏らしい雰囲気味わっていただけるよう夏祭りを実施し、スイカ割りやヨーヨー釣り、輪投げ、屋台めぐりなどを楽しんでいただきました。職員も炭坑節やアロハダンスで場内を盛り上げました。締めくくりに、御年98歳の入所者様にお誂いを披露していただきました。

## 椅子に座ってできるエクササイズ

肩や肩甲骨の柔軟性が上がり、姿勢改善や肩こり解消が期待できます！



1. タオルの両端をもって、上方向に腕を伸ばします。
2. 肩甲骨を斜め後ろに引くように、脇腹を意識しながらゆっくりとタオルを下げます。

いつまでも元気で生活したい、今の状態を保っていきたくて考える方は多くいらっしゃると思います。体の機能を維持するためには、一定の運動が重要となってきます。使わない筋肉はどんどん衰えていってしまいますので、それを防ぐためにも簡単な介護予防トレーニングをやってみませんか。  
ちよとしたものであっても継続していけば徐々に効果が感じられるでしょう。

からだの知恵袋  
介護予防トレーニング



# 中秋の名月

空の青さが増し、草の蔭から虫の声が聞こえるようになると、そろそろ「お月見の季節」です。年に12回ないしは13回ある「十五夜の月」。中でも特別なものとして扱われるものがあります。「中秋の名月」と呼ばれる旧暦八月の十五夜の月です。日本では古くから、この名月を眺める「お月見」が秋の重要な年中行事の一つとなっています。また、十五夜のころは稲が育ち、間もなく収穫が始まる時期。無事に収穫できる喜びを分かち合い、感謝する日でもありました。月の見える縁側などに机を置き、薄（ススキ）やその他の秋の花を飾り、里芋や枝豆、茄子などの野菜や梨や柿などの果物、そして団子を供えます。今年は9月21日がその日にあたります。ぽっかりと夜空に浮かぶ満月を眺めてみませんか？



## ススキの花言葉は「活力」「心が通じる」

秋を象徴するススキ。風に揺れると、涼感が増してきますね。ススキの語源には諸説あり、「スス」はすすくとまっすぐに立つことを表し、「キ」は草や茎の意味であるとも言われています。ススキは耐暑性や耐寒性が強く、土質もあまり選ばず丈夫に成長する特徴があります。そのたくましい性質から「活力」や「生命力」という花言葉がつけられました。



## 野菜づくりのススメ

5つある寿泉会の施設のひとつ、ケアハウス雅では、敷地内の小さな菜園で野菜を育てています。その菜園でこの夏収穫されたカボチャを紹介します。ひとつ目はラグビーボールのような形をした「ロロン」。この品種名は、育成者の「ロマン」と「マロン」のような甘さとおいしさ持つことが由来とされています。もうひとつは、かわいいひょうたん型の「バターナッツ」。長いツルを地面にはわせて育ちます。味は名称のように「バターのようなコク」と「ナッツのような風味」を持っています。コロナ禍で家で過ごす時間が増え、野菜づくりを楽しむ方が増えているそうです。とれたての美味しさを味わったり、普段見ることのできない野菜の成長過程を楽しんだりしてみませんか？



### 職員

### 紹介

今回は、50代の男性看護職員を紹介しします。

Q 看護の仕事に  
ついたりきつかけ  
は？

A 自衛隊で勤務し  
た際、准看護師  
と救急救命士の  
資格を取得しました。定年を迎え、福  
祉関係の仕事についてみたいと思いラ  
パスに入職しました。ブランクがあり、  
看護基礎手技も忘れていたので、勉強  
をやり直しました。実際に活かせるよ  
うになると看護の仕事の楽しさを実感  
しました。



Q 利用者様と日々接することで気を付け  
ていることは何ですか？

A 利用者様の尊厳を大切にし、安全に生  
活できるよう気配りをする事です。

Q 仕事のやりがいは、どんなことで感じ  
ていますか？

A 利用者やスタッフから「ありがとう」と  
と一声かけられたときです。

Q 高齢者施設の看護師の仕事についてひ  
とこと。

A 女性が多い職場ですが、男性も活躍で  
きる職場です。長く日本の社会を支え  
てこられた方々に寄り添って、ともに  
歩んでいく仕事だと思っています。興  
味のある方は、ぜひ一緒に働いてみま  
せんか

Q リフレッシュは何をしていますか？

A 犬の散歩と家庭菜園です。今年はナス、  
オクラ、ピーマン、キュウリ、スイカ  
を育てています。46センチの長ナスを  
収穫したときは、とてもうれしかったです。

## 園内研修を実施しました。

ラ・パスでは、職員のスキルアップを目指し、さまざまな園内研修を行っています。

今回は、急変時の対応についての研修を実施しました。急変時対応要項マニュアルをもとに、初動対応や必要な物品の確認、全館緊急コールや吸引器の使用方法を確認し、対応力を向上させるため模擬訓練も行いました。参加した職員からは、「慌てずに行動することの難しさを実感した。冷静、的確な行動がとれるよう意識を向上させたい。」との感想が聞かれました。



利用者様が食事中に誤嚥した場合の対応をシュミレーションしました。

ラ・パスでは、人材育成と活気に満ちた働きがいのある職場づくりに取り組んでいます。

人材育成の一環として、職員の外部研修への参加を推進しています。認知症介護研修や介護職キャリアパス対応生涯研修などで、さまざまな知識と技術を学び、日々の業務に活かしています。最近では、オンラインでの研修参加も多くなりました。

## 人材を募集しています。

社会福祉法人 寿泉会  
The Social Welfare Corporation SHOSUNKAI  
採用サイト  
ほしいから笑っていて支える人も、  
利用者様に良質なサービスを提供するためには、スタッフの笑顔と活力が大事。やりがいにあふれる職場づくりに力を注いでいます。

ラ・パスでは、介護職員・看護職員を募集しています。採用特設サイトでは、募集要項などを見ることができます。

TEL0946-23-1322

(担当:三田)



## トンネル抜ければ夏の山♪

ラ・パスに併設されている通所リハビリテーション(デイケア)の利用者様と八丁トンネルへドライブに行ってきました。久しぶりのドライブに「気分転換になって楽しかったです」との声が聞かれました。

昨年秋に開通したトンネルは、朝倉市と嘉麻市を結ぶ長さ3791m。走行時間約5分。あっという間にトンネルを通過しました。以前は急カーブの多い八丁峠を通過していましたが、トンネルの開通により道路の利便性が向上し、北九州市、行橋市～朝倉市の自然景勝地や歴史文化遺産などへの観光が気軽に楽しめるようになりました。



### 編集後記

豊かな自然に恵まれ、果樹栽培が盛んな朝倉地方。桃、梨、ブドウなど、今年も新鮮な果物がたくさん市場に出回りました。みずみずしくて甘い果物は幸せな気持ちにさせてくれますね。加工してもおいしい果物。ケーキショップのショーケースに並ぶ色とりどりのスイーツにも笑みがこぼれます。

私たち社会福祉法人寿泉会グループは5つの施設で構成されています。

介護老人保健施設 ラ・パス/指定介護老人福祉施設 甘木愛光園/住宅型有料老人ホーム 筑前梨ノ木城/グループホーム 愛らんど/軽費老人ホーム ケアハウス雅