



ふたば診療所通信



医療法人社団 支心 事務局
〒085-0008 釧路市入江町9番14号
Tel. 0154-23-3001 Fax. 0154-64-6611
2025年7月15日(通算第59号)

公式 HP「医療法人社団支心～ふわり～」
<https://shishinn.com>
公式 Facebook
<https://fb.me/HospiceCareFuwari>

～ふわり園芸部～

今年も待ちに待った畑おこしを5月17日に行いました。

毎年お世話になっているベテランの町内会長さん、入居者様のアドバイスを受けながら汗をかきながら行いました。

入居者様も久しぶりの畑作業で満足な表情をしながら

「こうした方がいいよ」

「こうなってきたらこうしたらいいよ」等

さりげないアドバイスをして下さり無事に終えることができました。

ふわりの窓からも入居者様がワクワクした表情で応援して下さいました。

職員の中には畑未経験者もあり、色んな方に教えていただくことも多いですが、

皆様の知恵をおかりし職員同士で知恵を出し合って今年も豊作を目指して気合い入れていこうと思っています。

今年は種から植えている物が沢山ある為しっかり出てくるか不安と希望が混ざった不思議な気持ちです。

収穫が待ち遠しいですね。



畑おこしから約2ヶ月たった今は
花も咲きはじめ、野菜も少しずつ
ですが芽が出てきました。
収穫まではまだまだですが、大切に
育てていきたいですね。

畑おこしが待ち遠しく、ふわりの中でペットボトル大根、オクラを栽培して、

すでに2度目の収穫を終えました。

デイサービスでもペットボトルで大根、牛乳パックでしそ、レタスを

利用者様と育てています。



お花見

長い冬がやっと終わり、少しずつ室外でのイベントも行えるようになってきましたね。

今年も、入居者様やデイサービスの利用者様と一緒にお花見にいってきました。少し風がありましたが、暖かくみなさん桜に負けない満開の笑顔がいっぱいでした。

ホスピス・ケア ふわり

柳町公園、別保公園に桜を見に行きました。

普段外に出ていない方も桜を見ると「綺麗だ」

「来てよかった」と喜ばれていました。

桜に詳しい入居者様は桜の名前も教えて下さり

楽しめてとても良いお花見になったと思いました。

別保公園では桜を見た後にソフトクリームを食べ別保公園に

初めて来たという利用者様も「アイスもあるんだね」

「また来たいな」と大満足な表情を浮かべてのドライブでし



大気になるようにとみんなで作った
『てるてる坊主』



日帰りふわりデイサービスセンター

デイサービスではお花見第一弾として柳町公園に行きました。風の強い日でしたが、桜がきれいに咲いており、皆さんニコニコ笑顔でした。

「次は別保公園に行くぞ」

「新しい目標のために足腰元気でいなきゃ」

とたくさんお話しされていました。

そして第二弾として念願の別保公園へ

たくさんの桜に気分もウキウキ、ワクワク！

ソフトクリームをみんなで食べて楽しい時間を過ごしました。



BCPについて（研修報告）



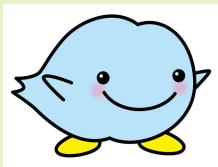
BCP？あまり馴染みのない言葉かと思います。BCPとは事業継続計画（Business Continuity Plan）の略で、自然災害などで緊急事態となった場合に、事業の継続や早期復旧を可能とするための計画のことで介護事業者は計画の策定、訓練の実施などが義務付けられています。当法人でも策定の準備をすすめ2024年3月に初版を策定し、以後計画の見直しや机上訓練などを定期的に行っていました。

今年度は、6月17日に職員全体研修で地震（津波）、停電、断水、感染症などの発生を想定した机上訓練を行いました。部署別のグループワークでは職員からいろいろな意見や不安に思っている点などが出されました。

研修会で出された意見などを参考に、災害時においても利用者様にサービスの継続ができるよう、危機管理体制について引き続き取り組んでいきたいと考えております。

🍉 高齢の方の夏バテの特徴 🍉

若いころに比べて体力は低下していきます。同時に「暑さに対する感覚」「体温調整する機能」も低下する為、熱中症のリスクが高まります。また、喉の渇きに気付きにくく、あまり水分を口にしないという傾向にあります。加えて、夏の暑さによって胃腸の働きが悪くなり、食欲がわかなくなると体調を崩すこともよくあることです。一度健康を損ねると、持病を悪化させてしまうなどの危険性も高まってしまいます。そのため、日常から体調管理に注意して健康を維持していきましょう！



🍲 おすすめ食事メニュー 🍲



- ・主食：白米、麺類など
- ・タンパク質：半熟卵、鶏肉、豆腐、納豆など
- ・野菜類：煮野菜（きゅうり、トマト、なす など）
- ・果物類：バナナ、オレンジなど
- ・その他：発酵食品（味噌、甘酒など） やくみ（しょうが、みょうが、青ネギ、大根おろし など）

水分不足には乳酸菌の摂取を

年齢を重ねるにつれてトイレを使用する頻度が高くなります。この点こそ水分補給をしなくなる大きな理由の1つと考えられています。特に「夜に尿漏れするのは恥ずかしい」と水分を控える方は多いようです。腸のはたらきも低下するため排出すること自体も困難になっていきます。この問題を解決してくれるのが、スーパーなどで気軽に購入できる乳製品です。ヨーグルトやチーズに含まれる動物性乳酸菌はお通じを良くしてくれますので積極的に取り入れましょう！



新しく入った職員を紹介いたします



看護師 菅原 剛聖

【自己紹介】

資格：看護師・防災士・大型免許・けん引免許
趣味：プラモデル作り



【一言ご挨拶】

5月に入社しました菅原剛聖（つよし）と申します
長年の夢だった訪問看護の道を開いて頂き
感謝いたします
これからたくさんのごこと学び日々精進し
皆さんのお役に立てたら幸いです
見かけたら気軽に声をかけてください



祝

少し前になりますが
看護師の山田美葉留さんと
ケアマネジャーの田代真祐香さんが、
女の子を出産し遊びにきてくれました。
とても癒されますね。
おめでとうございます！

右の写真は田代ケアマネジャーが
遊びに来てくれた時に
谷藤先生と一緒に撮った写真です。
赤ちゃんを抱っこしていると自然
と笑顔がこぼれますね。



編集後記

気温は涼しい釧路ですが、熱中症や食中毒に注意が必要な季節になりました。
熱いからと言って冷たいものばかり摂ると胃腸のはたらきを悪化させてしまいます。
少し温かいが常温くらいを目安にすると良いようです。
訪問看護は若干人数が減りましたが新しい仲間を迎え、利用者様に満足いただけるよう
今後も精進してまいります。皆様体調崩さぬよう夏をのりきりましょう

編集担当

ふわり訪問看護ステーション

久保

