



特別養護老人ホーム もみじ館 定期発行広報誌

人をつなぐ広報誌 “もみじん”

# momiji人

2018, April Vol.03

おかげさまで第3号となりました。  
今号も取り組みや地域貢献活動  
「内原元気プロジェクト」などなど、  
盛りだくさんの内容をお届けします。

今までにない広報誌「momiji 人」  
人と人を笑顔でつなぎます。



## 次のステージへ。

日々急速に変化する社会のニーズに応えるため、  
私達もステップアップしていきます。





### さをり織展 (2017.12 ~ 2018.1)

皆さん、「さをり織」をご存知ですか？  
大阪発祥の織物で「感性的織物」と言われています。  
さをり織アーティストshirokoさん、ギャラリー vieill大山さんの協力を得て、2ヶ月間、展覧会を開催しました。展示中2回開催したワークショップには、保育園児、学生、入居者の方などたくさんの方が参加。初めて織り機に触った方も、昔に使っていた方も、みなさん目を輝かせながら体験されていました。ワークショップで完成した作品は現在ロビーにて展示しています。是非皆さん見に来て下さい。

### 水戸黄門漫遊マラソン応援

去年10月29日(日)に第2回水戸漫遊マラソンが開催されました。いばらき中央福祉専門学校の生徒や内原に在住の小、中学生がボランティアに参加し、もみじ館のご利用者様や内原スワン保育園の園児らと共に沿道から声援を送りました。



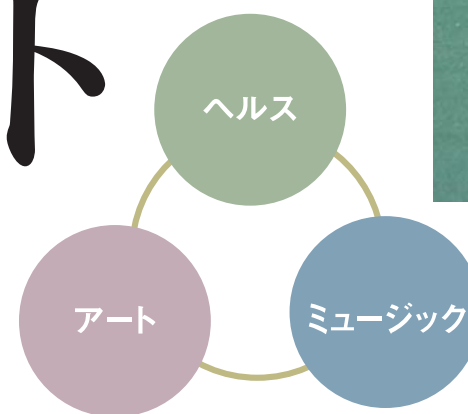
### サロンもみじ

もみじ館は公民館や集落センターをお借りして、地域の社交場づくりをサポートしています。スクエアステップや脳を刺激して活性化を図るシナプソロジーの実践であったり、介護についての勉強会を主に実施。その地域に住んでいらっしゃる方ならどなたでも気軽に運動や勉強を通して交流ができる取り組みを行っています。今回は、中原地区の公民館に向きスクエアステップやシナプソロジー、インボディ(体力測定できる機器)を活用し、現在の身体状況を把握して頂きました。これからも様々な地域にお邪魔し、地域の活性化を目指していきたいと思います。

ART × HEALTH × MUSIC

このプロジェクトは、アート、ヘルス、ミュージックで内原・鯉淵の皆様を元気にしようという試みです。今回ご紹介するようなイベントを通じて世代を越えた皆様がつながることを目的としています。

# 内原元気プロジェクト



地域  
貢献

### うちはらフィジカルチャレンジ

(2017.10.14)

うちはらフィジカルチャレンジとは「内原でいつまでも元気な体でいることに挑戦する」をテーマとしたフィットネスイベントです。ヨガインストラクター 沼晶恵先生ご指導のもと、【ヨガ教室】や【体力測定会】を行い、自分自身の体を見つめ直しました。内原の体力自慢を競い合う【チャレンジ・ザ・スーパー GENSHIJIN】では皆様と一緒に限界にチャレンジすることができました！！







スタイリッシュ外出計画

# 温泉旅行に行ってきました！

■日時：平成29年6月15日・16日、11月20日・21日 ■場所：大洗 かんぽの宿

皆さん、ご存知の通り  
もみじ館は、  
「スタイリッシュ介護」です！

スタイリッシュ介護とは、もみじ館独自で命名した介護です。  
リスクマネジメント重視になりがちな利用者様への介護をハッピー（笑顔になるためのサービス）にも焦点をあて、  
利用者様の望む暮らしを実現するケアを目的とします。この取り組みは職員のモチベーションにも繋がっています。  
今回は、1泊2日の温泉旅行に行ったプロジェクトをお伝えします。

16:00 もみじ館到着



2日目 10:30 大洗水族館到着



18:00 リフレッシュ&宴会



15:00 大洗 かんぽの宿到着



1日目 14:00 もみじ館出発

YES スタイリッシュ

かっこいい・おしゃれ・とっぴい・素敵  
尖ってる・大胆・攻め・おもしろい



モリシマ

実はこのキャラクターは実在の人物、森島ヘルパーをマスコット化したものです。スタイリッシュ介護のマスコットキャラとして誕生しました。

NO スタイリッシュ

ださい・もやっばい・つまらない・無難  
普通・消極的・守り・つまらない



ビールが  
飲めるなんて  
思ってなかったよ！



## 概要・旅行の体制について

- リフト車1台（ご利用者4人乗る）軽自動車1台（荷物運搬用）の計2台で行きました。
- 車椅子が乗る軽自動車を緊急時対応車として配置しました。
- 福祉施設（車椅子が入る広さのトイレがあるお部屋等）がある温泉宿を探しました。
- 入浴は家族風呂を貸切り、ご利用車1名に対し職員2名で介助しました。

## ご利用者の声

旅行に行けるなんて、  
思ってなかった。

- ・体が不自由になると色々諦めてしまうことが多いが、今回一泊旅行に行くことができた。今度は家族と一緒にいきたい。
- ・職員と一緒にお酒を飲んだのは初めてだ。
- ・とても嬉しい企画だったよ。また一緒に行きたいね。

## 職員の声

こんな企画  
やってみたかった！

- ・一緒にお酒を飲んで、お風呂に入ってご利用者の笑顔だけでなく自分たちも笑顔になりました。
- ・旅行の道中にご利用者の昔話がたくさん聞け、日常のケアにつながることができました。
- ・最高の旅行でした。





## ユニットケア全国実践研究フォーラム 2018.3.10

第17回気づきを築くユニットケア全国実践研究フォーラムに参加しました。  
会場は神戸。高知県に続き「スタイリッシュ介護」を事例発表。立ち見も出る満員御礼で聞いていただきました。  
今年度の取り組み集大成、次に繋がる手応えを感じる事ができました。



## 全国老人福祉施設研究会議 2017.10.17-18

10月18日に高知県の県民文化ホールで全国老人福祉施設研究会議が行われました。もみじ館は介護課の職員が中心となり取り組んでいる「スタイリッシュ介護」についての事例発表で全15施設中見事「奨励賞」を頂く事ができました。今後も自分たちが行っている介護に自信をもって前進していきます。いばらき介護フェス2017にも参加させていただきました。



## もみじコロシウム 2017.10.13

介護課5チームによる、フロア対戦型事例発表会が行われました。公平を期す為に投票は介護課以外の職員が実施。優勝したのは4階でした。ですが、どのフロアの発表もとても良かったです。  
それぞれのフロアがどのような事に取り組んでいるかが、施設内で共有できたように感じます。好評につき次回も開催決定！  
今度のはどのフロアが優勝できるか、楽しみです。



## ケアデザインコンテスト 2017.11.17

ケアデザインコンテストとは、北水会グループの研修システムstepによる介護技術コンテストです。普段、自分のケアをじっくりと他人に見てもらおうということは中々ないですね。このコンテストは他人に自分のケアを見てもらい、評価してもらうだけでなく、それを振り返り、自分の介護力のステップアップができるものとなっています。平成29年度は認知症ケアについて行いました。



Watanabe Miki

Saito Kengo

My recommended staff



## 私のいち押し職員

ご家族様、ご利用者様から見た、頑張っている職員への投票を昨年11月に行いました。  
総投票数192件の中から投票数トップ3の職員を、受賞コメントとともに紹介させていただきます。  
多くの方にご投票いただき、素敵なメッセージもたくさんいただきました。  
ご協力ありがとうございました

2

齋藤賢吾

一押し職員に選んで頂き感謝の気持ちで一杯です。私は日々笑顔で仕事に組み、又ご利用者様にも笑顔で過ごして頂ける様、心懸けております。これからも「笑顔と感謝」の気持ちを忘れずに頑張っていきます！

1

渡邊美樹

館内で会うすべての方に挨拶をする事が私の目標です。  
沢山の方に出会い、人生の一時に携わらせて頂けることに感謝して  
今後も皆様と楽しい日々を過ごせたら  
と思います！

2

石川綾香

皆様の温かい票を頂き有難う御座います！これからもご利用者様にとって、日々の生活の中で安心して穏やかに生活して頂けるよう一生懸命サポートして参ります。

3

郡司知子、西野聖史、久野仁和、川崎聡美 以上の結果となりました。



# 健康で美しく。 バランスのとれた身体へ

**M-FIT**  
エムフィット

30分フィットネス

## M-FIT 3つの特徴

- ① 短時間で無理なく続けられるトレーニング
- ② 専属トレーナーが教えます！
- ③ 福祉施設で最新のトレーニングが受けられる

初回のみ  
無料体験  
実施中！

レッスン料 **500円**／回[1回 30分]

定員：各回10名 **要予約**

開催場所：特別養護老人ホーム もみじ館 トレーニングスタジオ

持ち物：室内用シューズ、タオル、飲物

平日毎日営業

- ①16:30-17:00 ②17:15-17:45 ③18:15-18:45  
④19:00-19:30 ⑤19:45-20:15

## 福祉施設が地域の健康を担う！

M-FITのMは「もみじ館」と「マッスル」の頭文字から名付けられました。  
営業時間外のトレーニングスタジオを地域のみなさまに開放して使用しています。

正しい運動方法を覚えてバランスのいい筋力アップを目指しましょう！  
継続して行うことでシェイプアップも期待出来ます。体験者のビフォー  
アフターはFacebookで公開中です！

## 機能的なインターバルトレーニング

M-FITではファンクショナル・インターバルトレーニングで全身の筋肉  
を刺激します。プロスポーツ選手も取り入れている効率の良い運動方  
法で、20秒トレーニングと10秒の休憩を繰り返していきます。  
運動がツライと感じる前に休憩に入るため、無理なく続けられます！  
フィットネスジム出身のスタッフが個別に指導いたします。

### 体験者の声

20秒の運動→休むの繰り返しで、辛くない！  
これなら続けられそうです。  
たくさん汗をかくて、終わったあとは達成感があります！

facebookで気になる情報をCHECK！

 [www.facebook.com/momijifitness](http://www.facebook.com/momijifitness)



## Q&A 気になる質問にお答えします！

### 週何回通うのがいいのか？

週2～3回来て頂くことがベスト。身体を休める日とのメリハリ  
をつけると良いです。

### 開催曜日は？平日毎日？

毎週月～金曜日まで実施しています。祝日はお休みです。

### 予約方法、お問い合わせは？

電話又はfacebookから予約することができます。

### 筋力UP以外にどんな効果があるの？

基礎筋力の向上、快眠、体幹トレーニングによるシェイプアップ  
が期待できます。(＃引き締まったカラダ ＃姿勢が良くなる ＃基礎代  
謝が上がる ＃疲れにくいカラダづくり)



## 特別養護老人ホーム もみじ館

〒319-0323 茨城県水戸市鯉淵町2222-1

電話番号 029-259-9295 / FAX番号 029-259-9296

## 提供サービス

- 特別養護老人ホーム 定員54名(ユニット型個室)
- 地域密着型特別養護老人ホーム 定員23名(従来型個室)
- 短期入所生活介護 定員30名
- 通所介護 定員40名
- 訪問介護 ○居宅介護支援サービス ○配食サービス

※同建物内に水戸市内原高齢者支援センターもございます。

『特別養護老人ホーム もみじ館』公式ホームページ  
<http://hokuyoukai.jp/momiji/>



『特別養護老人ホーム もみじ館』公式Facebook

<https://www.facebook.com/momijikan1997/>

