

# 精華だより

発行：社会福祉法人多摩養育園 障害者支援施設 精華 <https://www.seikaryo.net>  
〒192-0375 東京都八王子市鎌水 428 TEL.042-676-9178・FAX.042-676-9387



## クリスマスイルミネーション ☆三

### 新年のご挨拶

障害者支援施設 精華

施設長 加藤 敏隆

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

新しい建物での生活が始まり、早いもので五ヶ月が経過しようとしています。とても長いようで、あっという間の時間でした。新しい生活をゼロから生み出すことの楽しさと大変さを痛感した期間でもあり、まだまだ、これから更に良くなっていくために、長い道のりになると思われます。

そのような中で演芸会は、私自身も就任してから初めてご家族の方をお招きし、盛大に行わせていただきました。クリスマスイルミネーションも、新園舎に合わせて新規一転。利用者の皆様が更に楽しめるように設置をしました。

一つひとつが新鮮であり、もっと良くするためにはどうしようと、職員と試行錯誤を繰り返しております。利用者の皆様からも「旅行に行きたい。一緒に旅行いこうよ。」などと、希望の声をいただいております。

新たな年を迎え、これから、もっとご家族の皆様や地域の皆様と共に行える行事やイベントを、たくさん実施していきます。

皆様方のお力をお借りしながら、利用者様と職員一同力を合わせ、新たな精華を創って参ります。

新しい精華の様子

明るいリビングで楽しくお食事しています。



演芸会



楽しく踊って演技しました。  
観に来てくださりありがとうございました。  
ございました。



## 看護師より

## 感染症について



冬は気温や湿度が低下し、様々な感染症が流行する季節です。感染症の予防として手洗いは最も効果的な対策の一つですが、一方で汚れとともに皮脂を洗い流すことで肌が乾燥し、手荒れにつながります。手荒れの部位には病原体が定着しやすくなったり、痛みによって手洗いや手指消毒が十分に行えなくなるなど、手荒れは感染症予防を妨げる要因となります。肌を清潔に保ち、クリームやローション、ワセリンなど、自分に合った外用薬を使用して保湿・保護するなど、スキンケアもしっかり行って感染症に負けることなく元気に冬を過ごしましょう。

## 福祉係より

## 介護者の心と身体の健康について

今回は『介護者の心と身体の健康について』ということでお伝えしていきたいと思います。介護と一言で言っても、身内の方への介護や、ボランティア、仕事としての介護、様々な形での介護があります。

そんな中で、介護者が健康でなければ、介護される側もする側もつらい思いをしてしまいます。良い介護をするために、職員が心がけていることを紹介したいと思います。

福祉業界、特に生活支援員は、9割が対人援助になるので、支援員の気持ちが健やかな状態でなければ、良い支援はできません。どんなに笑顔を繕っても心の中の感情は、ふとした拍子に見え隠れしてしまいます。だからこそ、いつ心の中の感情がポロリと顔を出しても大丈夫な状態に整えることが大切です。ストレス発散！嫌なことをため込まない！

けれどやっぱり一番大切なのは健康な身体です。しっかりと休息を取る、栄養バランスの良い食事を摂る、しっかり眠る。夜勤などの変則勤務があり、いずれの条件も全て満たすのは大変ですが、どれか一つだけでも、しっかり満たす。健康な状態に近づけるようにして、自然と溢れる笑顔で利用者の皆さんと関わっています。

人を大切にすることとは、自己犠牲ではなく、自分（介護者）を大切にすることから始まります。まずは、心と身体のバランスを整えましょう。



# SDGsの取り組み



## 《振り返りと反省》

SDGsという言葉は、2015年国連サミットにおいて、採択された、2030年への目標です。来年で10年が経過することになり、あと5年で実現しなければならない取り組みです。大小さまざまありますが、取り組みを行っていく中で、現在継続していることは何だろう？と振り返ることも必要なのではないのでしょうか？

・はちポッター ・御殿峠PJ ・アジサイの移植 ・ペーパーレス化 などなど

これからも継続して行くことで、少しでもSDGsの取り組みとして未来に役立つことを実現できればと思います。



## 新入職員紹介



10月から精華で働くことになりました。鈴鹿です。実習を通してこの業界に興味を持ち、アルバイトとして働かせていただくことになりました。初めてのことが多いですが、頑張りますので宜しくお願い致します。

## 行事予定

- |                  |           |      |      |
|------------------|-----------|------|------|
| 1月：新年祝賀式         | 4月：新年度開始式 | お花見会 | 花まつり |
| 2月：節分 初午         | 5月：端午の節句  |      |      |
| 3月：ひな祭り 防災訓練 お彼岸 | 6月：時の記念日  |      |      |

## お知らせ



精華  
HP



精華  
LINE



多摩養育園  
Facebook



いきいきプラザ動画公開中 !! 健康動画活用ください!



## 編集後記

これからも、利用者の皆様やご家族様そして地域の皆様に、安心して生活をお送り頂けるよう職員一同、精一杯努めてまいります。今後とも皆様のご協力をよろしくお願い致します。