



地域交流事業グラウンド・ゴルフ大会 なんかいカップ

昨年11月16日（土）、南海寮敷地内の運動広場において、法人主催のグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。記念すべき第1回目となる今大会は、地域のグラウンド・ゴルフ愛好家66名の方にご参加をいただきました。初めて企画・実施する大会で、様々な不手際もありましたが、地元地区振興会や関係者の皆様にご協力をいただき、盛会裏に大会を実施することができました。参加者より「来年以降も（第2回、第3回と）してくれっちょるもん」（＝来年以降も開催してくれるよね）という嬉しいお言葉をいただきましたので、地域に定着するような名物大会の一つになれるよう来年以降も盛大に企画をしたいと思っております。

今回の研修を受けるにあたり、デジタル関係が詳しくない私でも理解出来るのか不安がありました。2日間の研修にて少しは理解が出来たかなと思います。

この研修で初めてDX（デジタルトランスフォーメーション）という言葉を知りました。DXとは簡単に言うと、デジタル技術を活用することで、

業務の効率化と、質の向上の両立を実現する事です。日常生活の中で考えるパソコンやスマートフォンとの普及のように以前と比べるとデジタルが当たり前なこと、無くてはならないモノとなっていることがたくさんあります。福祉業界では他の業界と比べると、仕事の中のDX普及が遅れているとの話でしたが、私達の施設では見守りシステム（生体感知センサーや離床センサー、見守りカメラ等）や、支援記録システム、勤怠管理システム等、仕事の効率化の為に様々なシステムが導入されています。

支援記録システムの導入により、記録の入力や、確認等の作業がし易くな

り、時間の短縮に繋がっています。また夜間の見守りシステムが導入されてからは、毎時行っていた夜勤の巡視も少なくなり、利用者の方の睡眠状態もパソコン上で確認出来るようになりました。さらに勤怠管理システムの導入で電子決裁が可能となり、業務に関する申請手続きも簡単になりました。

今後、利用者の方の重度化や高齢化がどんどん進んでいく事を考えると、支援に人手がかかり、身体的な負担も多くなってくると思います。移動や乗車を支援する介護ロボットや、見守り時に便利なインカム等が、今回研修を受けて導入されると良いなと感じました。しかし新たなシステムの導入となると、基盤整備やメンテナンス、資金の問題などもあり、簡単にはいかなのが現状です。

今回グループワークの中で、福祉の現場におけるデジタル機器の活用等について、他の施設の方とも情報交換をすることが出来、とても勉強になりました。

皆さん、浮腫（ふしゅ）という言葉をご存知でしょうか。浮腫とは「むくみ」とも呼ばれ、余分な水分が皮膚の下にたまっている状態です。通常、体内の水分は動脈からそれぞれの組織に供給され、役割を終えたら静脈やリンパ管に戻っていきます。ところが、何か

しらの理由で静脈やリンパ管に戻れなくなると、皮膚の下に水分がたまり内側から押されて膨らんでしまいうす。

症、肝硬変、下肢静脈瘤、ネフローゼ症候群、リンパ浮腫など、様々な原因疾患が考えられます。

当施設でも、むくみのある利用者の方がいらっしやいます。対策として、車椅子乗車中も下肢の挙上をして循環を促す、弾性ストッキングや弾性包帯を使用することでむくみの改善を促す、寝る時も下肢を軽度挙上する（クッションなどに乗せて心臓より高くする）などの対応をとっています。

浮腫が起ると、腫れているような症状が現れます。浮腫が起きやすい部位として、顔や腕、手指、膝下から足にかけてです。水は重力で下にたまりやすいため、特に膝より下は浮腫が発生しやすいです。原因として、生活習慣の乱れや立ち仕事・デスクワーク、疲労やストレスが多い人、ホルモンバランスの変化や、貧血・冷え性もむくみの原因となることがあります。他にも、濃い味付けを好む人や、タンパク質をあまり摂らない人もむくみやすい傾向があります。また、心臓や腎臓などの病気、甲状腺機能低下

他にもむくみ対策として、体を動かさふくらはぎの筋肉を動かすことを意識することが重要です。座りっぱなしの人はこまめに立ち上がったたり、歩いたりしてみましよう。食事の面では、塩分控えめの食事と適度な水分補給を行い、食事制限などがない方は、利尿作用のあるカリウムを多く含む食べ物（果物、海藻、芋類、豆類、肉類、魚介類）や、カフェイン（コーヒー、紅茶、緑茶）を取り入れて、むくみの改善に繋げてみてはいかがでしょうか。



施設内で職員も利用者さんも仮装して
みんなでハロウィンを楽しみました!



祭 秋まつり

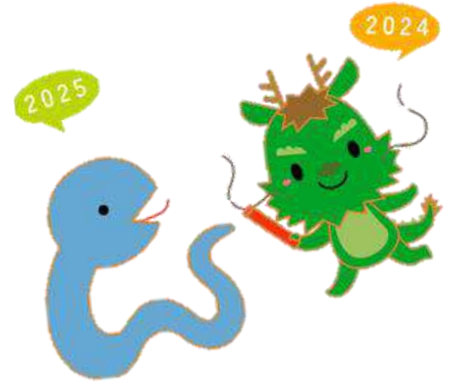
みんなで食べるごちそうは格別!
歌に踊りに大盛り上がりでした♪



2024年 餅つき忘年会



忘年



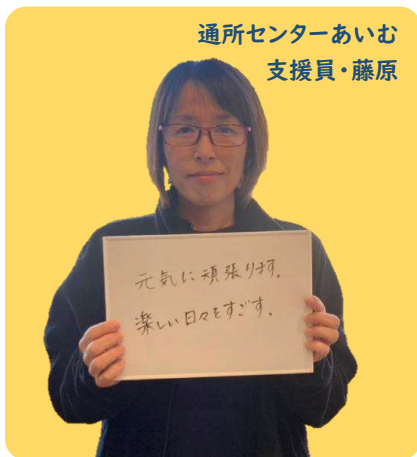
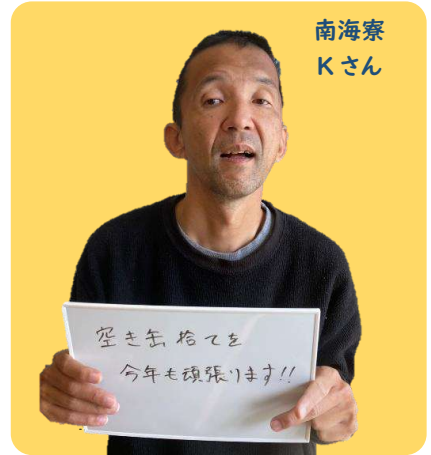
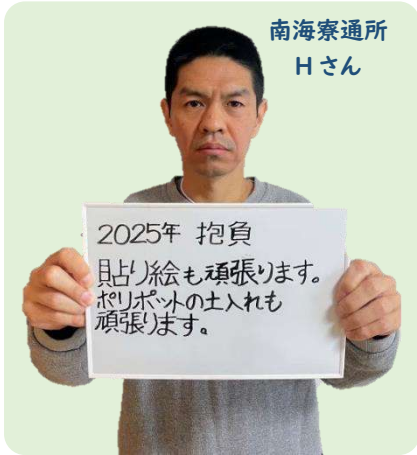
2025年 お正月・初詣

忘年



新年
企画

年男、年女の皆さんに 今年の抱負を発表してもらいました！



巳年に込められた意味

へびが脱皮を繰り返す姿は「新たな自分に生まれ変わる」という意味を持ち、巳年は再スタートや変化のチャンスに恵まれる年とされています。



「どんどや」で今年一年の無病息災をお祈りました！



あいむだより

～JUMP会（自治会）会長が決まりました～

2年前の会長選挙にて当選された江崎会長が任期満了を迎えるにあたり、11月28日に第2回会長選挙を実施しました。今回は、会長選挙投票と最高裁判所裁判員の国民審査ならぬ、嫌いな食べ物国民調査投票を設け、2回投票を行う形式で行ってみる事にしました。

3名の方が立候補してくださり、イメージカラーを決めようとした際、色が3人とも被ってしまうというアクシデントもありましたが、それぞれが優しい気持ちで譲り合い、イメージカラーが決まりました。ポスター用の写真撮影→ポスター作製→開示→選挙運動→投票所入場券と投票用紙の作製…という流れで進めていき、あっという間に投票日当日となりました。

<選挙を行ってみて気付いたこと>

・立候補者3名の中から、投票用紙に名前を書いて投票する事が出来ていたが、中には自分の名前を書こうとされたり、衆議院議員の名前を書いたりされる方がいた。立候補されたKさんは自分の名前を書いてはいけないと思い、他の立候補者の名前を書いて投票していた。

※嫌いな食べ物国民調査では、注意として「嫌いな食べ物がある場合はその食べ物の上に×を書くこと」「嫌いな食べ物がない場合は、何も書かないこと」と投票用紙に記入し、投票用紙を渡す前にも事前に説明を行ったところ…

・ほとんどの方は注意を理解し、嫌いな食べ物だけに×を付けたり、嫌いな食べ物がない方は何も付けずに投票する事ができていたが、中には全てに○を付ける方や全ての項目に○×を付けている方が数名いた。

・嫌いな食べ物の項目は、皆さんからよく聞く嫌いな食べ物（ピーマン・チーズ・みかん）の他に、あえて皆さんが好きな食べ物（寿司・ハンバーグ）を入れ、質問内容の理解度を確認してみたところ、ランチ外出に寿司屋さんを希望された方が寿司の上に×をしていた。

というような状況で、今回の選挙を通して皆さんの理解度の確認や今後の課題を知る事ができました。

会長選挙の結果は、Mさんが見事当選。以前自治会名の募集を行った際に「JUMP会」と提案してくださった方です。JUMP会の名前に込められた、「上に上に上昇していけるあいむ」を、新会長と一緒に皆さんで作っていきましょう！

