



みぬま★広場

2025年8月号 No.207

発行：医療生協さいたま

介護老人保健施設 みぬま

〒333-0831 川口市木曽呂1347

TEL.048-294-9222

<https://rouken-minuma.jp>

3階ユニットの紹介

3階ユニットでは、10人の2ユニットが2つあり合計20人が生活されております。少人数で生活を送れるため、家庭的な環境でケアを受けることができます。ユニットでは、利用者様みなさんが自分らしい生活を過ごすことが出来るよう、日常生活から要望の聞きとりを行ない、きめ細やかなケアを提供できるようにしています。日常の様子では、散歩や外気浴、少人数での体操を行っております。

3階ユニット 介護副主任 石川潤



3階本館の紹介

日々多職種と協力しながら利用者様のケアや日常生活のサポートをおこなっています。

4月から新入職員がチームとして加わり、日々成長している姿が感じられます。私たち先輩職員は、新入職員に良い手本となるような行動をとりつつ、利用者様が安心してもらえる関り方をしていき、満足してもらえるイベントを行っていきたくと思います。

こちらの写真は3階で行なっている集団体操の様子です。暑い日が続きますが、利用者様が体調を崩すことなく、この夏を元気に過ごせるようサポートしていきたいと思います。

3階療養棟 介護主任 片山 侑大



生協10の基本ケア 第2章 床に足をつけて座る

椅子に座り替えをすることで、「立ち上がる⇔座る」の動作を一日何度も繰り返すことになり、脚の筋力のアップという大きな効果をもたらします。立ち上がり運動で太もも、おしり、ふくらはぎの筋力をつけることで、次第に座位のバランスが改善され、立ち上がりなどの日常動作が行いやすくなるのです。日常生活の中で、足を使って立ち上がる習慣をつけることが重要になってきます。

リハビリという構成てしまいがちですが、日常的な積み重ねでできることで、筋力向上に繋がります。

10ケア委員会 委員長 石川潤



夏バテにご注意

暑い日が続くと「疲れがとれない」「だるい」「食欲がわからない」など体の不調を感じていませんか？その症状は「夏バテ」かもしれません。夏バテは、辞書的な意味としては「夏の暑さによる疲れ」と表現されますが、実際の症状には以下のようなものがあります。

全身の疲労感、倦怠感、食欲不振、熱、下痢などです。夏バテしないためには、規則正しい生活で睡眠をとること、栄養バランスの取れた食事、適度な運動をすることです。夏バテかなと思っても、別の病気がかかっていることもあります。安易に夏バテと決めつけずに、医療機関で正確な診断を受けることが大切です。



看護長 千葉 妙子

健康診断を受けよう

利用者様はもちろんのことですが、介護している家族の健康も大事です。

介護する側も、される側も、お互いに元気で過ごすことができるよう、年に1回は健康診断を受けましょう！

事務長 小林 美沙



みぬまの食事について

食養科では、利用者みなさまに季節感を味わっていただくため、行事食やイベント食を実施しています。7月7日の七夕には「2色ようかん」を提供させていただきました。普段の食事は咀嚼・嚥下状態により個々に合わせた形態での提供ですが、今回のようかんはどなたでも安全に召し上がっていただけるよう仕上げました。次回の行事食もお楽しみに！

食養部門主任 吉田 順子

サマー増資のおねがい

医療生協さいたま及び老健みぬまは、皆さまのご利用や出資金、組合員との協働により、これまで地域の健康や生活を守ってきた、皆さまのための施設です。

みぬまでは8月を『サマー増資月間』として、利用者様、ご家族様に増資をお願いしております。お預かりした出資金は浴室やトイレ、居室等の大規模修繕、車いすやリハビリ機器等の購入資金の一部となっています。

出資金は1口1,000円からではありますが、お一人おひとりがそれぞれ出し合える金額が集まることで、大きな力になるものです。より良い医療・介護の実現のため、継続したご協力をお願いいたします。

組合員になるということは、出資金でみぬまを応援するだけでなく、支部活動という健康増進を目的とした地域での活動・交流ができる側面もあります。まだ加入されていないご家族様がいらっしゃいましたら、これを機に加入されてはいかがでしょうか？

組織・社保・平和委員会委員長 小林 光



原水禁への思い

戦後、被爆80年の今年、原水爆禁止世界大会（広島大会）に参加させていただきましたことになりました。原水禁への参加を通じて、過去の悲劇から学ぶことの大切さを胸に刻み、現在の世界が直面している課題についてより深く理解し、平和の実現に向けて自分には何ができるのかを考える機会にしたいと思います。

相談部門 宮田 陽香



オレンジカフェのお知らせ

6/17（火）にオレンジカフェを開催しました。参加者は、先月に続き40名を超える43名でした。酷暑の中ではありませんでしたが、「オレンジカフェに来ると元気になるから」「みんなに会えるのが楽しみで」と足を運んでくださりました。

今回は笑いヨガを行い、みんなで笑い合い心も体もリフレッシュできました。 介護長 山田 茂

次回開催は、8/19（火）

9/16（火）

13:30～です。

参加をお待ちしております。



異動者よりひとこと



事務部門主任
藤川 知子

所沢市にある老人保健施設さんとめから異動となりました事務の藤川です。

以前は埼玉協同病院で勤務していたこともあり、懐かしくもあり、新鮮な気持ちで日々を過ごしています。請求や制度のことなど、ご不明な点がございましたらお気軽にお声掛けください。

フードパントリーのお知らせ

次回の予定は

・8月30日（土）

・9月27日（土）

13:00～14:00

みぬま新棟1階駐車場