

# 寄付 たくさんのご厚意ありがとうございます。

## 寄付をいただいた皆様

- |           |             |                     |
|-----------|-------------|---------------------|
| 燈 早 苗 様   | 濱 谷 正 子 様   | 山 中 雅 意 様           |
| 伊 藤 祐 輔 様 | 牧 野 和 香 子 様 | 上 磯 調 剤 薬 局 三 厩 店 様 |
| 笠 原 久 子 様 | 正 木 秀 樹 様   | 三 厩 郵 便 局 様         |
| 熊 谷 栄 子 様 | 三 浦 和 恵 様   | 元 宇 鉄 地 区 会 様       |
| 谷 口 則 子 様 | 三 上 政 子 様   |                     |



## Uターンで就職された方の声

### Uターン転職をお考えのみなさんに ~Uターンのすすめ~

私は、高校卒業後に関東で就職しました。コロナ禍を経験する中で家族と離れて生活していると、心配になることも多く地元で働きたいと思い、Uターンで特別養護老人ホームあじさいで働くことになりました。

私が地元に戻って就職してよかったと感じたことは家族の近くで仕事ができると、祖母の見守りもできるので安心できたことです。また、家族と過ごす時間が増えて楽しい時間も増えました。

生まれ育った自然豊かな環境で仕事ができることでストレスなく仕事をする事ができています。帰省を決めるまでは、交通の便も悪いし今までのように遊べなくなるし...と迷うところもありましたが、いざ地元で仕事をしてみると新たな楽しみも増え、今現在の方が幸せだと感じています。

特別養護老人ホームあじさいは、仕事をするうえで無資格でも働くことができ、働きながら資格を取れる支援があり、自分の目標を支援してくれる制度があることでやりがいも感じながら仕事できています。

賃金はもちろん関東にいた時より減りましたが、実家暮らしになったことなどからさほど差は感じていません。

今の職場は些細な悩みであってもしっかり相談できる上司が近くにいる、私にとって魅力的な職場です。

(令和6年7月新入職員筆)

## 社会福祉法人あじさい会 特養あじさい・寿楽園

# 苦情解決第三者委員

介護サービスに関わる苦情・相談の受付を行っています。

(第三者委員 伊藤和之・駒谷富代・秋田幸代)



# 会報 あじさい

令和7年  
1月号

発行日/令和7年1月1日  
発行/社会福祉法人あじさい会

特別養護老人ホームあじさい/青森県東津軽郡外ヶ浜町字三厩新町8番地 電話0174 (31) 7000  
外ヶ浜町三厩高齢者生活福祉センター寿楽園/青森県東津軽郡外ヶ浜町字三厩新町7番地 電話0174 (37) 2280



## 新年 あけまして おめでとうございます

令和6年12月11日  
もちつき会

## 年頭のご挨拶

社会福祉法人あじさい会 理事長 川村 和 夫

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

特別養護老人ホームあじさい並びに外ヶ浜町三厩高齢者生活福祉センター寿楽園をご利用の皆様、ご家族、そして地域の皆様におかれましては、新春を健やかにお迎えのこととお喜び申し上げます。また、旧年中は法人の福祉事業運営に多大なるご支援とご愛顧を賜りましたこと、心より御礼申し上げます。

私たちを取り巻く社会環境は、少子高齢化や労働力不足といった厳しい課題に直面しており、福祉の現場も例外ではありません。こうした中、利用者様に安心と満足をお届けするためには、課題に真摯に向き合い、解決を図る取り組みが必要です。

そのための重要な取り組みの一つが「生産性の向上」です。限られた人材や資源を有効活用し、質の高いサービスを持続可能に提供するため、介護ロボットやICT(情報通信技術)の導入、業務プロセスの見直しを進め、働きやすい職場づくりに努めてまいります。

また、「家族や地域とのかかわり」も大切なテーマです。ご家族や地域の皆様は利用者様にとって心の支えであり、その絆を深めることが生活の質向上につながります。本年は、ご家族が参加しやすいイベントや交流の場を充実させるとともに、地域行事への参加も進め、安心していただける環境づくりを目指してまいります。

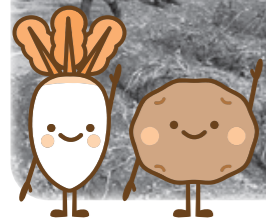
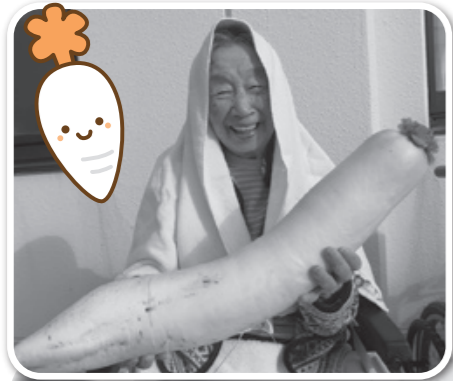
本年も、利用者様が安心・安全かつ楽しく生活できるよう、役職員一丸となり取り組んでまいります。地域の皆様、そしてあじさい会に関わるすべての方々のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、新年の挨拶といたします。

# 特別養護老人ホーム あじさい

## あじさい農園

芋掘り 7月31日(水)  
大根掘り 11月13日(水)

今年も大豊作！  
おいしく  
いただきました



## お花クラブ

10月



冬でもお花を咲かせたい。  
あじさいに  
お花を咲かせよう！



## 大相撲星取り

11月27日(水)



相撲も星取りも千秋楽まで  
優勝が分らない  
白熱した展開に！



## 三厩小学校訪問学習発表会

12月5日(木)

5年ぶりの開催！  
感謝をありがとう



# 寿楽園

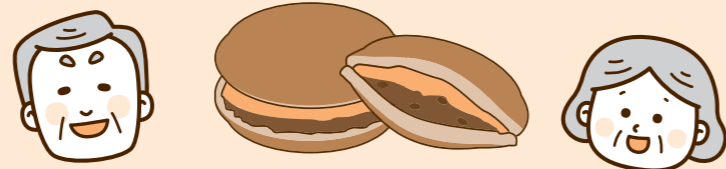


## 手作りおやつ作り



これでいんだが?

木曜日の利用者様と手作りおやつ「どらやき」を作りました。  
あんこやいちごジャム・はちみつなど、好きな物をはさんでおいしく頂きました。



水入れますよ～



ちょっとこげてるな!!



初めて作った、おいしそうだな



あんことジャムのミックスどらやき



## 買い物ドライブ



平館の道の駅へ買い物ドライブへ出掛けました。  
帰りは高野崎でおやつを食べてきました。



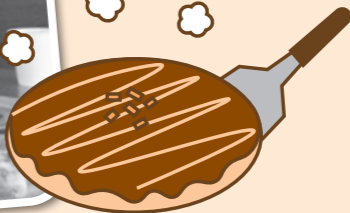
何買おうかな～?



このもち、めそんだな



め～お好み焼だ、3回もおかわりしたじゃ



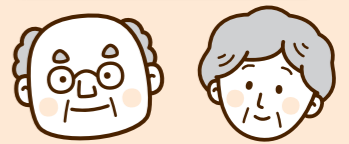
主婦目線  
お買得な商品はあるかな



おやつを食べて  
コーヒーで一服中



コーコー、あつつ



# 看護便り

## おしゃべりによる健康効果



### ◇脳が活性化する

おしゃべりをするにより脳の広い範囲が刺激され、脳の働きが活性化し集中力や生産性の向上に繋がります。

### ◇脳血流を増やす

おしゃべりにより脳の動きが活発になると、脳に酸素や栄養を運ぶ血液の流れが良くなり脳の老化を防ぎ認知症予防に繋がります。

### ◇ストレス解消になる

心に悩みや不安を溜め込むと、どんどん大きくなります。誰かとおしゃべりすることで、考えていたことが整理されスッキリします。抑うつ傾向の防止と、人との繋がりを感じ安心感を得ることも出来ます。

### ◇人との繋がりが生まれる

健康な暮らしには、健全な体と心、生活や目的を共有している仲間が必要だと言われています。おしゃべりは良好な人間関係を築くのに重要で、コミュニティの中での人との繋がりは生きがいや楽しさが脳に好影響を与えると考えます。

## 脳が喜ぶおしゃべりのポイント

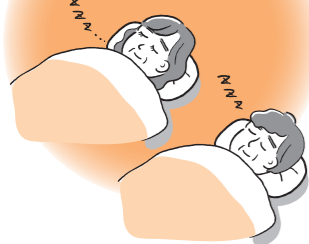
- ◆前向きな話でポジティブに
- ◆新しいこと、知らないことで刺激を与えよう
- ◆相手との言葉のキャッチボールを大切に



冬をのりきりましょう

## 毎日カンタン 免疫力アップ法

十分な睡眠



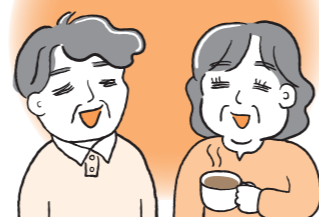
適度な運動



バランスの良い食事



よく笑う



# 厨房便り

## パイキング給食

11月27日、パイキング給食が行われました。今回は【にぎりずし、天ぷら、韓国風焼肉炒め、えのきと菊の酢の物、フルーツ（梨・ぶどう）、ケーキ、ジュース】でしたが、にぎりずしは6種類、天ぷらは3種類と盛りだくさんの献立でした。「おいしかった。」「おかわりした。」「腹いっぱい食べた。」など声が上がっていました。



エビフライ、いかがですか？



ただいま待機中！