

社会福祉法人慈雲福社会

# みづほだより

ウエルコートみづほ・コムネックスみづほ・アルメゾンみづほ・みづほ保育園

www. jiunfukushikai. com

2020

6・7月号

Vol. 25 No. 2

理事長 林 倫子

木々の緑も日々濃くなり、みづほ保育園の白い園舎が初夏の装いに美しく映えています。4月の入園式から二か月、園児たちも新しい担任に慣れ、元気に遊ぶ姿が見られます。

今年の1月に始まった国内の「コロナ禍」。テレビや新聞などで報道される感染拡大の状況と死者の数、経験のない外出自粛や休校の要請が打ち出され、私たちも得体のしれないウイルスの脅威にさらされました。

早い段階から、特に高齢者は感染すると重篤化しやすい、という情報がありました。先ず、当法人が運営する在宅サービス（デイサービス・ショートステイ）の受け入れをどうすべきか。

サービスがなければ、「日常」に困る方がいる。

他市での高齢者施設クラスターが報道される中、高齢者事業継続を決めました。また、医療従事者や社会インフラを支える保護者が仕事を続けられるよう、みづほ保育園も「限定保育」という形で事業を継続しました。

事業継続を支えてくれた全スタッフに感謝します。仕事に来れば、感染のリスクはある。不安な毎日の中、最大限の感染対策をして、自分たちの職業に誇りをもって出勤を続けてくれた。おかげさまで、今のところご利用者さまにもスタッフにも一人の感染者も出さず、通常通りの稼働ができています。

しかし、今でも、感染リスク軽減のため、ご利用者さま、園児、ご家族の皆さま、地域の方々に、それぞれご不便をおかけしている状況はあり、心苦しくも感じています。

緊急事態宣言解除後の東京はまだ2桁台の感染者が続いています。

いつまで続くかわからないこのコロナ禍。スタッフみんなで気を引き締めて、更なる感染予防に努めてまいります。皆さまにはご協力のほど、お願い申し上げます。



愛知県ファミリー・フレンドリー・マーク

館内の節電にご理解ご協力お願いいたします。



みづほECO対策委員会



Thank you



# 新型コロナに負けない 健康のヒント

～感染予防のために～

家庭の密室を避けるために「換気」を心掛けましょう

換気の頻度は部屋の広さと人数によりますが、おおよそ6畳の部屋に成人2人の場合では、2時間に1回以上が適当です。

手洗いと室内の消毒について

新型コロナウイルスがプラスチックや金属などの表面に付着した場合、しばらくの間は感染力を持っていることが報告されています。手洗いは10～30秒洗った後に、しっかりすすぐことも大切です。

免疫力アップ！

外出自粛の環境の中で、生活のリズムが崩れていませんか。近くの公園や住んでいる街をウォーキングやジョギングして、心拍数のアップを試してみるのもよいと思います。免疫力を上げるポイントは「運動で体温を上げる」「バランスの取れた食事」「睡眠で脳や身体の疲労回復」の3つです！

お口の健康アップをしましょう

食生活の変化やパソコンの作業環境も、お口の健康に影響を与えることがあります。

**あなたのお口の健康チェック！ 当てはまったら注意です**

- ① 早食い、インスタント食品など軟らかい食事が多くなった
- ② 会話する機会が少なくなった
- ③ 間食や甘味飲料を摂取する機会が増えた
- ④ 自宅でのパソコン作業環境が整っていないため、作業しにくい
- ⑤ 定期歯科検診に行けず、歯や歯肉の調子がよくない

①と②番が当てはまった方は口の周りの筋力が低下している可能性があります。筋力が低下するとむせこみやすくなったり、滑舌が悪くなったりします。筋肉を動かすことで、唾液の分泌が増えお口の中がキレイになります。唾液腺マッサージも効果的です。⇒歯磨きのタイミングで、左のお口の体操することをおすすめします

唾液腺マッサージ 1. 肩下顎マッサージ 2. 肩下顎マッサージ 3. 肩下顎マッサージ



パタカラ体操



参考：全日本民医連 日本口腔保健協会

## 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：(1)ソーシャルディスタンスの確保 (2)マスクの着用 (3)手洗い

※高齢者や持病のある、重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

## 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ・こまめに手洗い、消毒 ・咳エチケットの徹底 ・まめに換気
- ・ソーシャルディスタンスの確保 ・「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ・毎朝の体温測定、健康チェック（症状あれば、無理せず自宅で療養）



◎暮らしや働く場での感染拡大を防止する習慣＝「新しい日常」を、一人ひとりが実践しましょう

出典：厚生労働省 HP





特別養護老人ホーム・ケアハウス・ショートステイ・デイサービス他

# Well court ウェルコートみづほ

6/10 現在	特別養護	ショートステイ	デイサービス	ケアハウス
空き情報	0室	お問合せ下さい	お問合せ下さい	2室

## 毎年恒例！！ ウェルコートみづほ 夏祭り

◆令和元年8月開催  
ウェルコートみづほ各階フロアにて

みづほ恒例の夏祭りを今年も開催しますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、規模を縮小して行います。自粛ムードの中ですが、少しでも利用者様に「夏」を感じていただける内容を職員一同で準備しておりますので、ご期待下さい！！

### 特養春の外出ツアー

今年は、寿福寺庭園のバラを見に行きました！色とりどりに咲き誇るバラの美しさと香りに皆さんうっとり！



## ウェルコート菜園



5月初旬からウェルコートみづほでは野菜作りを始めました。ご利用者様と一緒に水やりをして生長を見守っています。植えた野菜はトマト、小玉スイカ、メロン、きゅうりの4種類です。大きく育てて食べられる日が今から待ち遠しいです。

在宅複合型施設・ケアハウス・一宮市包括支援センター他

# Comnex コムネックスみづほ

4/10 現在	ケアハウス	特定施設	ショートステイ	デイサービス	特別養護
空き情報	0室	0室	お問合せ下さい	お問合せ下さい	0室

### 東館／おやつクラブ

#### ◇桜餅づくり◇

春の日差しが心地よくなり、ケアハウス入居者の方と桜餅を作りました。

新型コロナの影響もあり、少人数で距離をとりながらはなりましたが、自粛生活の中の楽しいひと時を過ごしました。



### ◆アルバム◆



【上】5月の日向ぼっこ（東公園にて）

【右】小夢音農園でたくさん採れたイチゴ！

今、ネギやカボチャ・ウリの実がなるのを楽しみに待っています。6月末にはジャガイモが収穫できそうです。





6/10現在	特別養護	ショートステイ	デイサービス
空き情報	0室	応相談	応相談

## ～通常行事中止のお知らせ～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため6月中の下記の行事は中止させていただきます。

- わくわく体操 6/10(水)・6/24(水)
- こもれび音楽コンサート 6/4(木)



## ○行事再開について○

緊急事態宣言解除を受けて、当施設でも下記の行事について再開を予定しています。

但し、感染のリスクを減らす為、再開にあたっては「三密」を避ける予防策として人数の制限や健康チェックなどの対策を取らせて頂きます。

詳細はお問い合わせ下さい。

- わくわく体操 7/22(水)・7/29(水)
- こもれび音楽コンサート 7/29(水)



先月の水彩画クラブの様子



## ◆今だからこそ、できること◆

気候の良いこの季節、当施設ではほぼ毎月、外出ツアーを企画しておりましたが、今期は中止となりました。施設内若しくは近隣で楽しめること、何が企画できるのか、このような時だからこそ、向き合う機会としています。


写経や製作、近所の散歩。単独で、少人数で「ソーシャルディスタンス」を保ちながら行えることはたくさんあります。新たな生活様式の中であっても、四季折々の気候に触れ、感性が豊かになれば、しぼんでいた気分もどんどん膨らんで♪ 次は何をしようかな、みなさんのつづやきをスタッフ皆で集めて実現していきます。





## 主な行事予定

6月12日(金) 消防自動車が園にやってきます 

6月17日(水) 避難訓練(地震)

7月7日(火) 七夕会  
保護者の観覧は行いません 

7月8日(月) プール開き 


誕生会: 6/25, 7/30 

体操教室: 6/16, 7/14, 7/21, 7/28

硬筆教室: 6/24, 7/8, 7/22, 8/5

サッカー教室: 6/22, 7/13, 7/27

英会話教室: 6/15, 7/20, 7/27, 8/3

絵画教室: 6/12, 7/17, 8/7 

## みづほ保育園

### 園長先生のひとことコラム

新型コロナ感染予防の「限定保育」が始まり、計画していた年長児の野菜栽培ができなくなってしまいました。赤ピーマン、人参、とうもろこし、おくら、かぼちゃ、いちご、ひまわり、...。年長児みんなで生長を観察できる日が来ることを祈りつつ、5月に職員が種をまき水やりをしていました。6月1日に「限定保育」が解除され、やっとにぎやかな保育園が戻ってきました。今では写生をしたり、当番が水やりをしたり、それぞれの野菜に生長の違いを見つけて喜んだり、「発見・驚き」の毎日です。大切に栽培し、子供たちと一緒に収穫の喜びを味わいたいです。そして、太陽のような大きなひまわりの下で、新型コロナウイルスの憂いなく、みんなで笑いあえる日が来ることを願っています。

