

陽だまり通信

季刊誌

Vol.

68

2020年5月29日発行

特集

- ① 新入職員さん
あなたの意気込みを教えてください!
- ② もっと知りたい!あまの保育園
ロングインタビュー
あまの保育園で大切にしていること

望海の里からのお便り
生活不活発病予防メニュー



<http://www.amano-reha.com/>

アマノリハビリテーション病院



これからよろしくお願いします

特集①

令和2年度

新入職員紹介

新入職員さん、あなたの意気込みを教えてください！

令和2年4月1日、令和になり初めての入职式が行われました。入职式の会場では換気や一定の距離を取るなど新型コロナウイルス感染症の対策を行いました。

新しい環境でのスタートを切る新入職員たちは緊張や期待、やる気に満ちた面持ちで式に臨んでいました。

そんな新入職員たちに意気込みを聞いてみました。

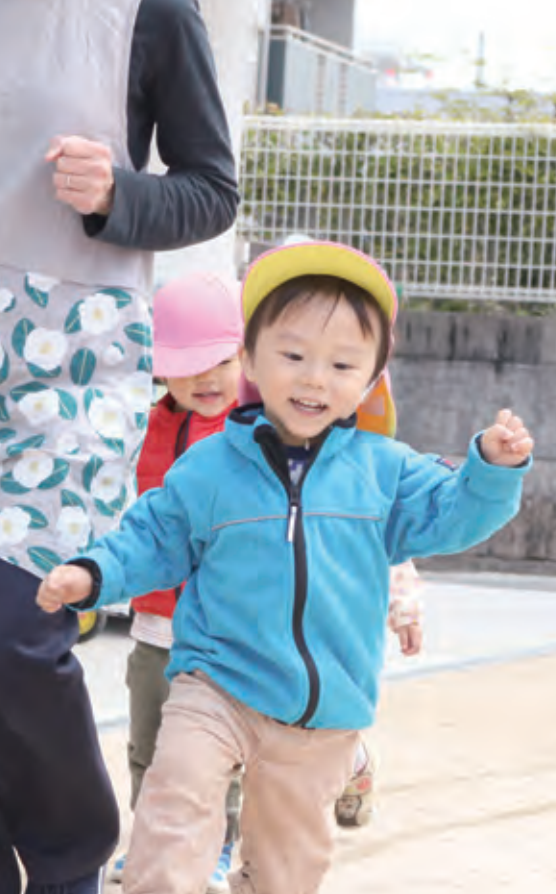
介護付有料老人ホーム カーサ ミーア



介護付有料老人ホーム 望海の里



入职式で
真剣な表情の
新入職員



複合施設あまのコミュニティケアプラザLaLa(ララ)にある「あまの保育園」について本田園長にお話を聞きました。

特集②

もっと知りたい！

あまの保育園



本田園長

2019年3月に新築移転

「こちらはどいつた保育園ですか？」

あまの保育園は医療法人ハートフルで働いている職員の子どもさんと地域のお子さまを数名受け入れる施設です。以前は院内の託児施設だったのですが、保育をしてほしいという要望があり2013年5月にあまの保育園になりました。この5月で8年目になります。

利用者の方が年々増え、保護者の方のニーズに対応できるよう、2019年3月にあまのコミュニティケアプラザLaLaに移転しました。こちらに来て1年2カ月になります。



夜勤や病後児保育にも対応
「職員の子どもさんということば看護師や介護士もいますよね？」
そうですね。なので夜勤の職員にも対応しています。保護者の方が夕方にお子さんを連れてこれてお預かりしています。お父さんもお母さんも安心して仕事に臨むことができます。
また「病後児保育」も行っています。熱は下がったけど様子を見たい、病み上がりだからゆとりさせてあげたいという子どもさんを病後児保育でお預かりします。子どもさんが少しでも早く元気になるように医師、看護師、保育士のチームで連携を取り合い診ています。医師は当法人の小児科医福田純男先生で、週3回来て子ども達の体調をチェックしてください。保育をしていると、一番気がかりなのが子ども達の体調面で、そのことに関してすぐに先生からアドバイスをいただけるのはとても心強いですね。

仕切りを開放して異年齢で関わる

「どんなクラスがありますか？」

0歳から3歳まで現在4クラスあります。0歳から預かっているので、保護者の方は、育児休暇明けにすぐ仕事に復帰できます。

「部屋と部屋の間にドアがありませんね。」

部屋を仕切っているドアを解放したら大きな部屋として使用できます。保育室で行事をする時には棚を動かしたりして使うことができます。保育計画に沿って保育をしやすい環境を作ることができ、その中で異年齢児の子ども同士の交流を深めることができます。年齢の小さな子ども達がお兄さんお姉さんから遊びの広がりを見せてもらい、年齢の大きな子は小さい子に優しく声をかけたりと、関わりを持つことで接し方も身につけることができます。

「2階に遊戯ホールがありますね？」

ホールではリズム遊びや、大きなボールを使うなどして日々しっかり体を動かして遊びます。ステージもあり、発表会や卒園式などの年間行事も行っています。お誕生日会もするのですがやっぱり特別感があります。

「園庭が素敵ですね。」

移転するときに園庭を作っていたきました。スマホやパソコンで映像を見て知識を広げることはいいのですが、やはり本物を見て、触り、匂いを嗅いで、五感を使って遊ぶというのが必要だと思います。だから園庭や砂場で土を触って遊ぶというのが大切なことですね。

管理栄養士が考えた給食

「お昼ご飯はお弁当ではないと聞きました。」

管理栄養士さんが考えたメニューの給食が提供されます。保護者の方にとっても好評です。お弁当のときは子どもさんの好きな物が中心のお弁当になりやすく、野菜がなかなか入らないんですね。だから給食が始まった当初は、野菜の苦手な子どもさんもいたのですが、少しずつ野菜を食べられるようになりました。みんなと食べるとおいしかったり、「お友だちも食べているから私も食べてみようかな」と思って食べたっているようです。今は苦手な食べ物も完食できるようになりました。

次ページに本田園長と保育士さんに「大切にしていること」を聞いてみました



お花見に行ってきました

例年なら全員参加の大変賑やかなお花見会を開催しますが、今年は新型コロナウイルスの影響で少人数グループでのお花見散歩になりました。

数日前から、天気予報では雨の予報が続き半分諦めていましたが、当日は風がすこ〜し冷たいものの、良いお天気になりました。これも楽しみにしていたご入居者様のパワーだと思えます。

桜は八分咲きでとても綺麗でした。皆さま目を輝かせ「うわー！綺麗ね」「こりゃ見事じゃ」と、とても喜ばれました。同行したスタッフは桜の綺麗さもありますが、それ以上に、皆さまが喜ばれるご様子に嬉しくなりました。又、皆さまの代わりにスタッフが滑り台を滑る（転がる?）姿を見て大笑いしたり、笑顔が多い時間を過ごしました。

この冬は暖かったため、つつじが咲いていたり、鶯の声に春を感じたり…と、心とむお花見となりました。

来年は、いつものようにご家族様も一緒にお花見が出来ることを切に願っています。

屋上庭園で収穫

段々と暖くなり絶好のお散歩日和となりましたが、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、外出は自粛要請されていますが、我が施設には素晴らしい屋上庭園があります。先日は皆さんとイチゴの苗を植えました。また昨年秋に植えたスナップエンドウを収穫しました。あまりにも美味しそうだったため、「直ぐに食べたい」という声があり、ご希望に応じてその場で電子レンジで調理し美味しく頂きました。



▲ 3月30日阿品台公園にて



体や頭のあらゆる機能が低下してしまう

生活不活発病になっていませんか？



新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため外出を自粛する生活の中で、『生活不活発病』が心配されています。生活不活発病は、その名の通り日常の「生活が不活発（社会参加の減少、運動機会の減少・精神心理的活動の減少）」なことが原因で、体や頭のあらゆる働き（機能）が低下してしまう病気をいいます。

虚弱、要支援、要介護とすすんでいきます。聞きなれない病名ですが「年だから」「病気をした後だから」として仕方がないと思っていたことが、実は生活不活発病だったということが少なくないのです。

そこで今回は、生活不活発病の予防策として、自宅でも手軽にできる運動メニューを紹介します。

生活不活発病 予防メニューで時々しっかり運動しましょう！

①椅子からの立ち上がり（スクワット）運動

- 椅子に少し浅く座ります。
 - 両手を胸の前で組みます。
 - 4秒間でゆっくり立ち上がります。
 - 4秒間でゆっくり座ります。
 - 可能であれば、10回程度行いましょう。
- ※息切れや痛みのある方は椅子などを持って行いましょう！無理は禁物です！



③かかと上げ運動

- 20回を2セット行いましょう。



これらの運動を収録した動画を作成しました



天野理事長も運動しています

YouTubeに掲載

理学療法士がアドバイスする生活不活発病予防メニュー

②膝伸ばし運動

- 椅子に少し浅く座ります。
- 4秒間で膝をのびし、伸びたら足首を上げます。
- 4秒間でゆっくりと元の位置に戻します。
- 左右行いましょう。
- 可能であれば、10回程度行いましょう。



介護付有料老人ホーム 望海の里 からの お便り

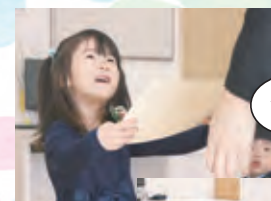
松林 そつですね。日々計画を立てて保育をしています。例えば今日は外遊びと散歩や戸外でやりたいことを計画するのですが、結構天候に左右されます。



「人を育てるのは人」だから全力で保育
—保育の中で大切にしていることを教えてください。
本田 私が番大事にしているのは当たり前ですけど「子どもは人」なので、人を育てるのは人だと思っています。それだけ責任を感じながら仕事に臨んでいます。
ですので保育士達が全力で保育をしています。また遊びは子どもにとって心の栄養なので、日々計画を立てて保育に取り組んでいます。
また季節の行事を大切にしています。行事を通して子ども達の発達段階が上ります。例えば発表会だったり「みんなと力を合わせてやる」「こう思ったことを大事にしています」。



保護者とともに子育て
松林 そして私は保護者とともに子育てをされています。例えば0歳児の保護者の方は、初めての子育てをされる方もおられ、親と子の関わり方などの悩みを聞くことがあります。そのことに私達がアドバイスをしたり、一緒に解決策を考えたりしています。私達は子どもだけでなく保護者支援を行うことも仕事だと思っています。



今年は3人卒園しました



「元氣な笑顔」からパワーチャージ
松林 私は日々子どもが笑いながら「まつせせいー」とそばに来てくれることで元気をもらっています。それにつきます。言葉を話せるようになると子ども達が「まつせせいー」と元気に呼んでくれることや笑顔で元気に過ごしてくれることが嬉しいことです。

子ども達の「できた」はともに成長できる瞬間
松林 また日々子ども達の成長する段階でやりがいを感じています。子ども達はスモールステップを繰り返して成長していくのですが、ステップを重ねる時にやっとつまずく時があるんです。そういつ時には優しい声をかけて励まし見守ることもありますが、優しいさの中に頑張りや、やりきる力を信じて厳しくするときもあります。そういうときに子どもが「がんばるぞー」という気持ちを見せやってくれるときがあります。それを乗り越えたり、やり遂げた時に「できた！」「やったー」という表情がとても良くて、嬉しそうに喜ぶ姿を見たり、やる気を引き出せた時はとても嬉しいですし、やりがいを感じます。

本田 そつですね。保護者の方にご理解とご協力をいただいて運営できています。保育士は明るくて元気で子ども達を生懸命見てくれていて、日々感謝しています。
保護者の方と信頼を築いて一緒に子育てをする中で、子ども達に生き生きと健やかに育ってほしいと思っています。



あまの保育園で大切にしている「3つ」

本田園長に引き続き松林先生を加えてインタビューをしました



あまの保育園 園長 本田 徳子

好きな言葉 子どもは宝
子ども 2人 孫3人



あまの保育園 保育士 松林 友紀

好きな言葉 笑う門には福来る
子ども 3人の男の子の母
(21才・19才・14才)

新任医師紹介



はっとり よしひろ
医師 内科・循環器科 **服部 好浩**
令和2年4月1日付けでアマノリ
ハビリテーション病院へ入職。

資格・免許

- ・総合内科専門医
- ・認定内科医 他



かきざわ まさき
医師 リハビリテーション科 **柿澤 昌希**
令和2年4月1日付けでアマノリ
ハビリテーション病院へ入職。

資格・免許

- ・神経内科専門医
- ・認定内科医 他

アマノリハビリテーション病院

診療		月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	1 診	中島 康 内科・循環器科	菊地 由花 リハビリテーション科	山根 浩介 内科・放射線科	—	山根 浩介 内科・放射線科	川上 恭司 循環器科
	2 診	—	—	—	服部 好浩 内科・循環器科	大森 信忠 心療内科	—
	3 診	—	—	—	松本 彰紘 リハビリテーション科	嘉村 雄飛 リハビリテーション科	—
午後 14時～17時	1 診	—	—	—	非常勤医師 内科	—	—

あまのクリニック

診療		月	火	水	木	金	土
午前 9時～13時	1 診	串畑 重行 内科	串畑 重行 内科	串畑 重行 内科	串畑 重行 内科	—	—
	2 診	榎津 優 心療内科	福田 裕恭 内科・心療内科	—	福田 裕恭 内科・心療内科	福田 裕恭 内科・心療内科	福田 裕恭 内科・心療内科
	小児	福田 純男 小児科	—	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科
午後 14時～17時	1 診	串畑 重行 内科	串畑 重行 内科	—	—	—	—
	2 診	福田 裕恭 内科・心療内科	—	—	福田 裕恭 内科・心療内科	—	福田 裕恭 内科・心療内科
	小児	福田 純男 小児科	—	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科

※急患はこの限りではありません。お気軽にお問い合わせのうえ、受診してください。 ※都合により、外来担当医が変更になる場合もございます。ご了承ください。

医療法人 ハートフル <http://www.amano-reha.com>

アマノリハビリテーション病院

廿日市市陽光台5-9
TEL.0829-37-0800

診療科目 内科・リハビリテーション科・神経科・心療内科・循環器科・皮膚科・小児科
診療時間 午前9時～12時
休診日 日曜・祝日

廿日市在宅総合ケアセンターあまの

廿日市市串戸5-1-37

在宅医療支援室
地域連携室

TEL.0829-31-5122
TEL.0829-31-5226

廿日市在宅総合ケアセンターあまのは、医療法人ハートフルの在宅医療、高齢福祉、障がい福祉サービス・施設の総称です

あまのクリニック ■通所リハビリテーション ■重度認知症患者デイケア

廿日市市串戸5-1-37 TEL.0829-31-5151(代)

診療科目 心療内科・内科・循環器科・リハビリテーション科・小児科
診療時間 午前9時～13時(受付は12時まで) 午後2時～5時
休診日 水曜(午後)・金曜(午後)・日曜・祝日

アマノ居宅介護支援事業所

廿日市市串戸5-1-37 TEL.0829-31-5213
電話対応可能時間 月曜～土曜 午前8時30分～午後5時30分

訪問看護ステーション ハートフルステーション あまの

廿日市市串戸5-1-37 TEL.0829-31-5212
電話対応可能時間 月曜～土曜 午前8時30分～午後5時30分

介護付有料老人ホーム 望海の里

廿日市市宮島口東2-13-15 TEL.0829-56-4580

介護付有料老人ホーム カーサ ミーア

廿日市市陽光台3-1-3 TEL.0829-37-1133

児童発達支援センター おひさま

廿日市市陽光台3-1-3 TEL.0829-37-1166

あまのコミュニティケアプラザ LaLa

あまの保育園

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内1F
TEL.0829-32-8800
電話対応可能時間 月曜～土曜
午前7時50分～午後6時30分

生活介護事業所 ハートフルあまの

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内2F
TEL.0829-31-5581
電話対応可能時間 土曜・日曜を除く
午前8時30分～午後5時30分

放課後等デイサービス オレンジ・スマイリー

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内2F
TEL.0829-31-5582
電話対応可能時間 日曜・祝日を除く
午前8時30分～午後5時30分

広島西障がい者就業・生活支援センター もみじ

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内2F
TEL.0829-34-4717
電話対応可能時間 土曜・日曜・祝日を除く
午前8時30分～午後5時30分

相談支援事業所 あおぞら

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内2F
TEL.0829-34-4710
電話対応可能時間 日曜・祝日を除く
午前8時30分～午後5時30分

高齢者デイサービスセンター ゆうゆうあまの

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内3F
TEL.0829-31-5588
電話対応可能時間 日曜を除く
午前8時30分～午後5時30分

あまの訪問看護ステーション

岩国市牛野谷町3-49-53
TEL.0827-32-6265

● 電話対応可能時間 月曜～土曜・祝日
● 午前9時～午後6時 ※緊急時は24時間対応

発行:医療法人 ハートフル

企画・編集:広報委員会

発行日:2020年5月29日 季刊誌