



雪の大谷 —立山黒部アルペンルートをめぐる—

特別養護老人ホーム オアシス寿安
介護福祉士 曾根 浩一

今年の春に念願であった立山連峰の「雪の大谷」をめぐることができました。コロナ禍ということもあり、感染対策には十分配慮しながら、目的のルートをとることができました。

再びトローリーバスで立山トンネルを抜けて、目的地の「室堂—雪の大谷」に到着します。
乗り物好きの方には、たまらない旅です。目の前にそびえ立つ20mにも及ぶ雪の壁に圧倒されつつ、3,000m級の山々をめぐる。

是非皆さんも一度、訪れてみてください...



長野県側の黒部駅より富山県側をめざして、関電トンネルをトローリーバスで抜けて、黒部ダムへ向かい、ダム見学後、黒部湖から黒部平までケーブルカーで登ります。さらにそこから立山連峰の最高峰をロープウェイで登り、最後に

教えて! あなたの○○

特別養護老人ホーム オアシス寿安
【総務課】事務 斎藤 みのり

大好きなケーキ屋さん「Chatnoir」

秋といえば、食欲の秋、読書の秋、行楽の秋、スポーツの秋と様々ですが、皆さんはどんな「秋」を連想されますか? 私は、食欲の秋、特に「スイーツの秋(笑)」と答えますね...
ご存じの方も多いと思いますが、黒い猫ちゃんの絵柄でお馴染みのChatnoir(シャノワール)さんのケーキは、程よい甘さのクリームとふわふわのスポンジ感が何とも言えません。甘いものが苦手な方も、一度召し上がられてはどうでしょうか。きっとファンになりますよ。



教えて! オアシスに入職してよかったこと

オアシスは、毎月 接遇研修や介護実践研修が開催され、感染対策や医療・福祉を中心とした勉強会、グローイングアカデミーへの参加など多くの学びの場が設けられており、自己啓発を高められる素晴らしい職場です。また、職員同士の相互理解が図られ、相談しやすい環境にあります。



公文レイナの「ちょこっと風水」

Oasis Counseling Room(オアシス カウンセリングルーム)の公文レイナ先生に風水を生活に取り入れて実践していく方法を、ご紹介させていただきます!

「五行食」 生年月日から自分の九星(一白水星~九紫火星)を早見表の男(女)方欄(女(男)方欄)から五行がわかります。例)昭和44年10月生まれ「四緑木星」なら「木」の項目をご覧ください。

健康管理の近道に五行食は如何でしょう!

五味、五色というのは五行の木、火、土、金、水に対応したもので、身体に不調な部分があれば、そこに良い作用を与える味付けや、色の食べ物を重点的に摂ると良いとされます。
例えば、夏の間に冷たい物を摂り過ぎて、胃が疲れている方は、五味の中で胃は土なので、土の中から取れる野菜を少し甘めに調理すると、逆に酸味が強いと胃の不調にNG。酸味や飲み過ぎで、肝臓の調子が悪いと言う方は、マリネや酢の物と言った酸味の味付けが吉。反対に辛味の強い食べ物は、悪い作用を促すので控えましょう。呼吸器系の不調や肌荒れは芽キャベツやチコリなどの苦み食べ物が吉。湿度に熱い、冷たい物や塩味の強い物は控えてください。
また、市販の物よりも手作りの食事が吉。油分を控えるなら揚げ物より蒸し物が人気ですが、焼く、煮る、炒めるなどの調理法の工夫も大切ですね。なお、栄養士監修のオアシスのお弁当は高齢の方に多くにオススメです。運動や栄養でコロナに負けない身体を作りましょう!

五行	木	火	土	金	水
五色(食品の色)	緑 ・緑黄色野菜 ・かぼち・ねぎ	赤 ・エビ・タコ・鮭 ・肉類・にんじん	黄 ・生米・油揚げ・卵 ・豆類・米・味噌 ・豆腐・こんに	白 ・豆腐・米・味噌 ・白米・ねぎ・餅	黒 ・のじろ・昆布 ・しいたけ・漬物
五味(オススメの味)	酸味	苦味	甘味	辛味	塩味
五臓(摂り過ぎ注意)	辛味	塩味	酸味	苦味	甘味
五臓(好影響が出る臓器)	肝 ・肝臓・胆のう ・精神	心 ・心臓・血管 ・小腸・神経	脾 ・胃など ・消化器系	肺 ・呼吸器系 ・大腸・皮膚	腎 ・泌尿器系 ・生殖系
五臓(悪影響が出る臓器)	脾 ・胃など ・消化器系	肺 ・呼吸器系 ・大腸・皮膚	腎 ・泌尿器系 ・生殖系	肝 ・肝臓・胆のう ・精神	心 ・心臓・血管 ・小腸・神経
五季(五臓が不調で発現)	爪	顔色	唇	体毛	髪
備考	植物性	常温や温湯	土の中の物	ミネラル豊富	水分が多い

▲「五行食」早見表



2022 OCTOBER Azure

○10月の花/秋萩:花言葉「調和」

「事実というものは存在しない。 存在するのは解釈だけである。」

医療法人 隆星舎
社会福祉法人大和福寿会 管理本部 部長 吉本 大輔



タイトルに拝借したニーチェの言葉に関連するイソップ寓話を紹介します。

旅人が道中、レンガを積んでいる3人の男に会い、それぞれに「ここでいったい何をしていますのですか?」と尋ねた。

難しい顔をしていた1人目:「日が一日レンガを積んでいる。腰は痛いし、手はひび割れる。なんでこんなことをしなければならぬのか、まったくついてない。」

旅人は、男に慰めの言葉を残して歩き続けた。
一所懸命な様子で2人目:「大きな壁を作っているんだ。この仕事のおかげで俺は家族を養っている。愚痴や文句を言ったらバチがあたるよ。」

旅人は、男に励ましの言葉を残して歩き続けた。
活き活きと楽しそうな3人目:「歴史に残る偉大な大聖堂を造っているのだ。ここで多くの人が祝福を受け、救われるんだ!この仕事に関わって光栄だよ。」

旅人は、男に感謝の言葉を残して元気いっぱい歩き続けた。

この話はよく、ABC理論により解説されます。「ある出来事(A)に直面したときに芽生える感情(C)は、その出来事自体が生み

出すのではなく、自身の受け止め方(B)が引き起こす」という考えで、「ある出来事に対して、どのように考えるかがその後の結果を決める」と言い換えることができます。3人の男のように同じ賃金で同じ仕事をしていても、その目的をどのように解釈するかによって姿勢の次元(被害者意識<義務感<責任感<使命感)が異なり、結果的に他者に与える影響にも差が生じるということです。



※ABC理論:臨床心理学者アルバート・エリスによる論理療法の中心概念

私たちの仕事(A)は、すべてがオアシスの理念「安心・健康」を提供します」に基づくものであることを正しく深く理解すれば(B)、仕事に対する姿勢が高次になり(C)、周囲にもたらすものの質が向上します。この状態を持続的に高め、ご利用者やご家族、地域社会から、慰めや励ましではなく「感謝」をいただける存在になった時、理念が実現されたと言えるでしょう。

ちなみに、3人の男の10年後についての寓話もありますので、興味のある方は調べてみてください。



THE WAY OF WELL-BEING 「安心・健康」を提供します

オフィシャルサイトをリニューアルオープンしました <https://oasisgroup.or.jp>

理念

“安心・健康”を提供します

運営方針

- 1.利用者中心のサービス
- 2.快適な環境の整備
- 3.地域社会への貢献
- 4.職員・組織の向上
- 5.健全な法人経営

毎日の食事から健康づくり

木下内科クリニック ©06-6790-1200

今年の夏は猛暑でした。夏バテで体調を崩してしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。食欲が低下している方は、毎日の食事から少しずつでも体に良い栄養素を取り入れて体力の回復を図ってください。

食欲がない時は具だくさんスープがおすすです。旬の食材を使うことで、味だけでなく栄養価が高くなります。今この季節はたくさんの美味しい食材が旬を迎えます。きのこ類やさつまいもが代表的です。きのこに含まれるビタミン



日群は疲労回復、さつまいもに含まれるビタミンCは疲れにくい体を作るために欠かせない栄養素です。

食後のデザートには梨もおすすです。梨にはカリウムが含まれているので体のむくみ解消につながります。

朝夕は涼しくなってきました。いよいよ秋本番です。旬の食材をたくさん食べて快適な毎日をお過ごしください。(受付/N・E)

平野郷夏祭り「だんじり見学」

介護老人保健施設 オアシス【入所介護】 ©06-6790-1760

例年30万人以上が集まる平野郷夏祭り、「杭全神社のだんじり祭り」が3年ぶりに開催されました。

新型コロナウイルス感染防止対策として入所者様には1階食堂からガラス越しでの見学、ご実家が平野区の入所者様も多く、だんじりの太鼓の音が聞こえると皆さんとてもウキウキした様子で、だんじりの引手に手を振って



出迎えておられました。新型コロナウイルスの影響でお祭りだけではなく様々なイベントが中止になる中、今年は無事に平野の伝統あるお祭りが再開され、入所者様は大喜びでした。

来年こそは以前のように玄関前で平野の夏祭り「だんじり」の迫力を直接、肌で感じていただきたいと思います。(介護福祉士/N.T)

自立支援型ケアマネジメント検討会議(地域ケア会議)の参加について

介護老人保健施設 オアシス【リハビリ】 ©06-6790-1760

地域ケア会議とは「高齢者個人に対する支援の充実と、それを支える社会基盤の整備とを同時に進めていく、地域包括ケアシステムの実現に向けた手法」と厚生労働省は位置付けています。

平野区においては今年7月から地域ケア会議の1つとして【自立支援型ケアマネジメント検討会議】が開催され、毎月1回開催されています。この会議は大阪市から委託された平野区の地域包括支援センターが主催、自立支援・重

度化防止の観点から要支援認定者の生活行為の課題解決、自立を促すためのケアプラン検討を行い、生活の質向上を目指すものです。今回、外部リハ職(助言者)としての参加依頼があり、事例に合わせて助言する立場で参加しています。今後もオアシスにおいても地域貢献活動として関わりができるように研鑽していきます。(理学療法士/M.Y)



お食事イベントを開催しました

グループホーム オアシスキズリ ©06-6723-0211

新型コロナウイルスの発生から、感染防止対策のため外出・外食が難しくなりました。その中で入居者様に美味しいものを召し上がっていただきたい、少しでも笑顔になっていただきたい、そんな職員の高い想いがありました。

今回、周りの方々の多大なご協力を得て、東大阪市御厨にありますU・コミュニティホテル・「祥瑞楼」様から、6月は天津飯、7月は中華丼を提供し



ていただきました。さすがプロが作るお料理は格別ですね。上品なお味に皆様とても喜んでくださいました。美味しいものをいただくと会話も弾み、笑顔が増えますね。心も身体も元気になった一日となりました。これからも美味しいお食事をしっかり召し上がっていただき、元気で過ごしていただけるよう支援してまいります。(介護福祉士/K.Y)

夏の思い出

介護老人保健施設 オアシス【デイケア・ロング】 ©06-6790-3300

長かった夏がようやく終わり秋らしく涼しくなってきましたね!

デイケア・ロングがある平野区では、約3年ぶりに杭全神社夏祭りが復活しました。3年前に引き続き、今年も老健前で「野堂町 南組」様がパフォーマンスしてくださり、この地域出身の方はもちろん、初めて見られた方もお囃子に合わせて声を上げ、身体中で満喫しておられました!

コロナ禍が続く中ではありますが、皆さんに少しでも楽しんでいただけるデイケア・ロングでありたいと思います。(介護福祉士/N.M)



元気いっぱいシニアリズム体操

デイサービス オアシス長瀬 ©06-6726-0107

秋の気配を感じられるようになってきましたね。皆様体調にお変わりございませんか?

今回は体操イベントのひとつ「シニアリズム体操」をご紹介します。音楽と先生の元気いっぱいの声に合わせて体を動かしていきます。ゴミ袋を使った体操や持ちやすいように空気を抜いたボールと大きな輪っかを使用したゲーム感覚の体操等も行っています。とにかく先生の元気っぷりが素晴らしい、汗だくで走り回られています!そんな先生の姿に自然と笑顔になり、こちらも明るく元気になります。みんなで身体を動かして楽しく元気に過ごしていきましょう!! (看護師/F.C)



秋の訪れ!

介護老人保健施設 オアシス【デイケア・ショート】 ©06-6790-3300

みなさんこんにちは、デイケア・ショートです。今年の夏も猛暑日が続きでしたね。夏の暑さと季節の変わり目で体調を崩しやすくなっていると思います。そんな時は睡眠や入浴が一番の薬とされています。"疲れた体を休めたら冬に向けてエネルギーを蓄えていきましょう。

秋は運動を行いやすい季節、デイケア・ショートでは体力づくりに最適なりハピリ機器がそろっていますよ!イベントだけでなく、体操にも参加していただくなど、みなさんと楽しみながら体力づくりをしてみませんか?お待ちしております。(介護士/K.T)



イベント多数開催中!

デイケアオアシス寿安 ©06-6769-6712

夏の暑さも徐々にやわらぎ秋の涼しさを感じる季節となりました。

デイケアオアシス寿安では、皆様喜んでいただけるようにしっかりと感染対策のもと、多くのイベントをご用意しています。

通常イベントでの体操や制作活動などに続き、美容イベント(足爪ケア、眉カット)、プロ歌手による歌謡ショー、大好評であった食事イベントも再開いたしました。リクエストの多かったネパールカレーに、新たに本格中華丼が加わり、いつもと違う雰囲気でご利用者様だけでなく職員にも大好評、お慶びも心も幸せで満たしていただいています。

新型コロナウイルス感染症の猛威は続いています。明るい世の中になることを願いながら、ご利用者様の「安心・健康」を第一に今後も職員一同精進してまいります。(理学療法士/O.M)



オアシス公式 SNS 発信中!

オアシス最新情報や各施設でのイベント・レクリエーションの様子等、随時発信しております。「いいね!」「フォロー」お待ちしております!

