



雪の大谷 —立山黒部アルペンルートをめぐつて—

特別養護老人ホーム オアシス寿安
介護福祉士 曽根 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、目的のルートをたどることができました。

長野県側の扇沢駅より富山県側をめざして、関電トンネルをトロリーバスで抜けて、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経て、最後に

再びトロ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、たまらない旅ですし、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級の山々をめぐります。

是非皆さんも一度、訪れてみてください...

Let's go hiking!



教えて! あなたの○○

特別養護老人ホーム オアシス寿安
[就務課] 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。



教えて! オアシスに入職してよかつたこと

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、グロービ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

健康管理の近道に五行食は如何でしょう!

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開運していく方法を、ご紹介していただきます!

「五行食」
早見表の見方
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。

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、色の食べ物を量的に摂るといわれています。

例えば、夏の間に冷たい物を振り過ぎて、胃が疲れている方は、五臓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言、逆に酸味が強いと胃の不調にNG。疲れや飲み過ぎで、所調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。極度に熱い、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、蒸す、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特にオススメです。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	赤	黄	白	黒
五味(オスメの味)	酸味	苦味	甘味	辛味	塩味
五臓(便り過ぎ注意)	辛味	塩味	酸味	苦味	甘味
五臓(好影響が出る臓器)	肝	心	脾	肺	腎
五臓(悪影響が出る臓器)	肝	心	脾	肺	腎
五臓(五臓が不調で発現)	脾	肺	肝	心	腎
偏嗜	植物性	常温や適温	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／秋桜：花菖蒲「調和」



「事実といつもの
存在しない。
存在するのは解釈だけである。」

医療法人 隆星会
社会福祉法人 大和福寿会 管理本部 部長 吉本 大輔



タイトルに採録したニーチェの言葉に関するイソップ寓話をご紹介します。

旅人が道中、レンガを積んでいる3人の男に出会い、それぞれに「ここでいいたい何をしているのですか?」と尋ねた。

難しい顔をしていた1人目:「日がな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ないのか、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。

一所懸命な様子の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く。愚痴や文句を言つ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さ。ここで多くの人が祝福を受け、救われるんだ!この仕事に觸れて光榮だよ。」

旅人は、男に感謝の言葉を残して元気いっぱいに歩き続けた。

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」という考え方で、「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資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量が向上します。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、懇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>

oasis



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かでしょうか。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めです。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



日々は疲労回復、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めです。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。

新型コロナウィ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ご様子で、だんじりの引手に手を振って



出迎えておられました。新型コロナウィ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 オアシスきずり ©06-6723-0211

新型コロナウィルスの発生から、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、そんな職員の強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「コミュニティホテル・祥瑞樓」様から、6月は天津飯、7月は中華丼を提供し



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、元気でお過ごし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いり、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)



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ましたね。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言われています。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。

秋は運動を行いややすい季節、デイケア・ショートでは体力づくりに最適なリハビリ機器がそろっています!イベントだけでなく、体操にも参加していただくななど、みんなで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

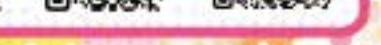
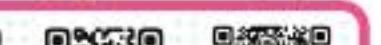
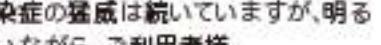
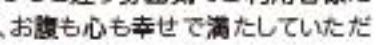
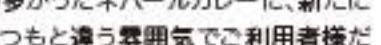
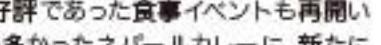
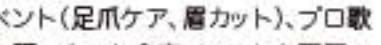
©06-6769-6712

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、皆さんに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バールカレーに、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、お腹も心も幸せで満たしていただいているいます。

新型コロナウィルス感染症の猛威は続いているが、明るい世の中になると願いながら、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、随時配信しております。“いいね！” “フォロー”お待ちしています！

