



オアシスファミリーの オフたいむ



新しい家族が仲間入り♪

医療法人 隆星会/社会福祉法人 大和福寿会
管理本部 人事部 大村 理加

昨年11月に我が家にゴールデンハムスターの女の子「ももちゃん」がやってきました。

引越しを機に「ワンコを飼いたい!」と息子たちから言われていたのですが、実家でワンコを飼っていたことがあり、飼育の大変さや亡くなった時の悲しみが忘れられず踏み切れませんでした。

寿命は短いけれど、ハムスターだったらワンコよりもお世話しやすいのでは?と思い、子どもたちとハムスターについて沢山調べ、小さくて



も命あるものを預かる重みを考え、私の覚悟が出来るまで半年くらいかかってしまいました。

そうと決めたら即行動!!ペットショップでビビッと来たハムスターをついにお迎えすることになりました。

ほお袋いっぱいにごはんを詰めてマッチョになったり、ちょこんと座って毛づくろいをしたりと様々な表情や動きを見せてくれる「ももちゃん」と、一生懸命にお世話をする息子たちの姿に毎日癒されております。

我が家の一員になったからには世界一幸せなハムスターにしたいと思います。

教えて! あなたの○○

デイケアオアシス寿安
介護福祉士 戸田 敦子

おすすめ「ジャザサイズ」

2年ほど前に「ジャザサイズ」にハマっていました!ジャザサイズとは洋楽の最新ヒットチャートに乗せてダンス・エアロビクス・ボクササイズ・ヨガ・ピラティスなどの要素を含んだ有酸素運動と筋肉トレーニングをする60分のクラスです。曲に合わせて楽しく踊ることでカロリーを消費し、知らないうちに脂肪燃焼できるプログラムになっています。最近肩こりがひどく運動不足だなと感じているので、今は時間がなく止めてしまいましたが、また復活したいなと思っています。効率よく運動できるので運動不足の方におススメですよ。



教えて! オアシスに入職してよかったこと

今までパソコンを使う機会がなかったのですが、オアシスに入職してパソコンを使う機会が増え、さらに「パワーポイント」の機能を初めて教わりました。入職して9カ月、今月パワーポイントを使っての勉強会を披露します。色々な機能のあるパワーポイントを使いこなせるように楽しみながら日々挑戦しようと思っています!



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開運していく方法を、ご紹介させていただきます!

光のパワーで運氣アップ!!

エネルギーがぐんぐんアップ!浄化作用も抜群!光は私たちの生活に、元気を注入してくれる驚異のパワーです。光の採光が十二分にある家は、運氣の良い家の必須条件。たくさんの自然光は活力源ですが、風水も時流から、最近は電磁波やUVケアにも配慮を。

照明も電磁波が多いものは、イライラなど、心理的にNGですが安価です。高価な白熱灯は、マイナスイオンを期待出来、家族でくつろぐ部屋に最適です。

照明を変えて「仕事運が上がった!」とお声をいただきます。気の流れの悪い場所に、気を活発にさせる効果があることは確実です。特定の場所に光を当てるスポットライトを用いると最適!実は防犯効果もぐっと上がっています。用い方で、照明は安い投資になるわけです!落ち着かない、もったいないと考えて、例えば就寝中でも、あまりに暗闇だと悪い気が充填されます。どうしても、暗闇でないと眠れない方は、アイマスクをオススメします。なお、写真に写り込んだオーブと言う光の玉や、ひと筋の差し込む自然光は、まさに「げん(縁起)がいい!」光です。物価高の

現在、電気料金を比較すると、LEDに軍配が上がります。白熱電球の下だと頭痛もなく、集中力が上がる人もいますが、電気代が高いですね。一方、電磁波過敏症の人は、白熱灯は嫌い!など、様々なご意見を伺います。

パソコンやスマホのブルーライトは可視光線と言う電磁波ですが、就寝前に見過ぎはNG。LED照明の欠点の「まぶしさ」も克服されつつあり、環境にも良い光の開発が進んでいますね。

何事も使い過ぎ、行き過ぎを抑えて工夫し、ご自分に合った光を選択。運氣上昇の好転にもひと役買う、良い光を取り入れて下さい。



2023 APRIL

Azure

○4月の花/牡丹:花言葉「風格」「高貴」

コロナ禍の3年間で振り返って

医療法人 隆星会
社会福祉法人 大和福寿会



理事長 木下 真一

麗日の候、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。新型コロナウイルスの発生から3年余が経ち、感染者数も徐々に減少し、人々の交流を通じた活力ある日々が戻ってきていることを実感します。政府はいよいよ5月8日に、感染症法の分類を「5類」に引き下げることを決定しました。季節性インフルエンザと同等の扱いとなり、入院勧告や就業制限、外出自粛などの要請がなくなります。一方、感染者の診察は保険診療で自己負担が発生し、ワクチン接種はいずれ自費診療となっていくでしょう。コロナウイルス感染に対する世間の認識が大きく変わっていきませんが、それは私たち人間側の認識変化であり、ウイルスは急に消えてなくなるわけではありません。これまでに習得した感染対策を継続していきましょう。

オアシスでは、基本感染対策として「①手洗い②うがい③歯磨き④マスク⑤換気⑥加湿」を励行しています。さらに、迅速な情報共有を徹底することで感染拡大を防ぎ、入所施設の一部でクラスター感染が発生したものの、すべての事業所において営業停止することなく現在に至っております。皆様のご協力に深く感謝申し上げます。

日本では「失われた20年」という言葉が人口に膾炙して久しいですが、コロナ禍の3年間も「失われた3年」だったのでしょか?確かに、行動制限が課されたことで、さまざまな機会が奪われたということはあるでしょう。しかし、この間に掴

んだこともあるはず。私どもの介護老人保健施設(定員100名)では、オミクロン株が大流行した昨年8月に、入所者様17名・職員15名のクラスター感染が発生しました。職員が次々と出勤できなくなり、一時は運営を継続できるかどうかの土俵際に追い込まれましたが、職員の懸命な努力により持ち堪え、入所者様は一人たりとも医療機関へ搬送することなく、終息させることができました。この経験の中で職員の協調性と結束力は高まり、今となっては自信に繋がっています。そして驚いたことに、クラスター発生から1ヶ月後に実施された職員のストレスチェック(労働安全衛生法による)において、ストレス度が悪化していると予想されたのですが、むしろ前年より大幅に改善し、業界平均よりもかなり良好な結果が出たのです。これは、職員が悪戦苦闘のなかで精神的に成長した事実を示すものであり、とても嬉しいことでした。

コロナ禍は「逆境を乗り越えるときに成長する」という真実を、改めて智慧として掴む貴重な機会でした。即ち、「幸運は不運の姿をしてやって来る」という言葉が心に染み入ります。幸不幸は絶対的なものではなく、その人の解釈が決めているだけであり、成長の真実を掴めば、起こることすべてに意味があり、すべてが肯定されます。人生において成功は約束されていませんが、成長は約束されています。解努力を磨きながら、人生の修行を続けていきたいと思っています。



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

自宅で楽しむアロマ

木下内科クリニック ©06-6790-1200

春の心地よい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

桜の花がとても美しく街並みを彩っていますが、マスクを付けたままで春の訪れを満喫するのはちょっと難しいですね。そこで、ご自宅で香りを楽しみながらリラックスできるアロマはいかがですか？お花見気分を味わいたいときには桜の香り、新生活への緊張を和らげたい時にはラベンダーの香り、



リフレッシュしたい時には柑橘(オレンジ、マンダリン)の香り、集中力を高めたい時にはペパーミントの香り、また殺菌作用があるとされているユーカリの香りなどもお勧めします。

その他にも沢山の種類の香りがあります。自分好みの香りを日常に取り入れるとストレスも制限され、免疫力アップにも繋がります。是非素敵な香りを楽しんで下さい。(受付/O.N)

充実した体操やイベントをご提供!

特別養護老人ホーム オアシス寿安 ©06-6769-6200

日増しに春めいてまいりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

先月よりマスクの着用が緩和され、徐々にではありますが、コロナ禍前の日常に戻りつつあります。

特養オアシス寿安でも、入所者様の外出される機会が限



られる中で、季節を身近に感じていただき、なおかつ楽しく体を動かしていただけるイベントや体操を企画しています。

コロナ禍での制約の多い生活も3年を過ぎ、一日も早く、自由にご家族様との団らんの機会が持てますよう、心から願っております。(介護福祉士/S.K)

ハンドトリートメントで癒しの時間を...

デイサービス オアシス長瀬 ©06-6726-0107

桜の花も咲きそろい心躍る季節となりましたね。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

今回は、新しく始まったイベント『ハンドトリートメント』についてご紹介します。

メディカルアロマセラピストの資格をお持ちの先生が来られアロマオイルを使い、手首から指先に溜まっている余分な水分や老廃物を流し、指先まで血液を行き渡らせ、末端の冷えを解消する事で、



全身の血行を改善していきます。アロマの香りですリラックスし、さらに手の保湿ができるのでご利用者様からも「いい匂いするし気持ちいい」や「リラックスできて良く寝むれそう!」と嬉しいお言葉をいただいております。これからは職員一同ご利用者様が充実した時間を過ごせるよう努めてまいります。(介護福祉士/Y.O)



うさぎとともにのびのびした職場

介護支援センター オアシス ©06-6790-2823

介護支援センターオアシス平野では現在5名のケアマネが在籍しております。

事務所は平野区役所の裏のグループホームオアシス平野の1階にあります。ケアマネの業務は区役所に行くことが多々ありますので、抜群の立地です。役所が混雑している時には、チケットの順番だけ取って出直します。地下鉄平野駅から徒歩3分。自転車



でのご利用者様宅の訪問等もありますので、駐輪場は自転車を出し入れしやすい場所に設置して下さっています。

他事業所を経験したケアマネとしては事業所内のムードがとても良く、意見交換も気軽にできる雰囲気、和気藹々と日々笑いの絶えない中で業務を行っています。(介護支援専門員/N.K)



お気軽にご相談ください

介護老人保健施設 オアシス [事務管理課] ©06-6790-1760

私ども、介護老人保健施設の事務管理課一同は、地域の方々に寄り添いながら、介護や看護に関する様々なご相談に応じております。

また、事務作業に限らず、ご利用者様と交流を持ち、ご家族様の信頼に応える事が出来る様に、事務管理課職員だけでなく、事務長自らデイケアの送迎業務に協力する事もあれば、入所フロアの業務を協力する事で、ご利用者様の状況を把握し、ご家族様へ精度の高い情報を常時伝達する事が可能となっております。

老健の利用に限らず、介護や看護のご相談には、ご自宅での介護をはじめ、介護施設利用に関し、皆様方どの様なご相談にも応じる準備を整えております。

事務管理課職員7名全員で、全力で地域の方々のご相談に応じさせていただきますので、どの様な小さなお悩みでもご遠慮なく、介護老人保健施設オアシスの扉をお開きください。一同、心よりお待ち申し上げます。(事務管理課)



『新しい』をご紹介します!

デイサービス オアシスきずり ©06-6723-0288

皆様いかがお過ごしですか?春の暖かい日差しが心地よい季節になりましたね。

デイサービスオアシスキずりでは待望の柔道整復師が2月よりスタッフに加わりました。「金が生まれる」と書いて「かねき」と読む金生柔道整復師です。最初は緊張気味だった金生職員も最近はお一人おひとりに合った体操などをご提案、ご利用者様も「最近肩が痛むけどどんな体操がいいかな?」等、気軽に相談、リハビリの体操も一層充実してきました。

新しいと言えばもうひとつ!麻雀、囲碁、将棋などがアクティビティーに加わり、ご利用者様同士で楽しまれています。頭の体操にもなり指先も使うので一石二鳥です。今後も活気に溢れ、笑顔いっぱいでお過ごしいただけるよう、スタッフ一同頑張っております。(介護士/N.Y)



デイケア・ロングへようこそ!

介護老人保健施設 オアシス [デイケア・ロング] ©06-6790-3300

各地で桜が咲き誇り、新生活をスタートさせる人も多い季節となりましたね!

デイケア・ロングでは、お食事や入浴だけでなくプロの歌手による歌謡ショーやビンゴ大会など特色あるイベントはもちろん、毎月、職員が創意工夫しご利用者様と一緒に作成する壁画がダイニング入り口を彩っています。そして、今年はなんと... 昨年も開催し大好評だったフロア飾り付けプロジェクトの第2弾を作成中です。何が出来るか楽しみですね!

これからも感染対策を継続しながら個性豊かなメンバー一同、皆さんに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)



新企画★サイフォンコーヒー

グループホーム オアシスキずり ©06-6723-0211

令和4年9月から毎週末サイフォンコーヒーのご提供を始めました。東大阪市南小阪にあります「カブンス」珈琲店の高橋様をお招きし、美味しいコーヒーの淹れ方を教えていただきました。

アルコールランプ式を取り入れており、芯の出し方で火加減が調整できて、炎を見ながらコーヒーの抽出の観察ができます。

サイフォンは気圧による高温抽出化が可能なので、香り高く濃度の濃い美味しいコーヒーが淹れられます。コーヒーが好きな入居者様が多いので皆様喜ばれています。コーヒー豆も「カブンス」珈琲店で購入し、使用する豆の種類を変え、いろんな味や香りを楽しんでいただいています。(介護福祉士/K.Y)



カブンス珈琲店 x オアシスキずり



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”お待ちしております!

