



# 北海道ひとり旅

介護老人保健施設 **オアシス** [入所介護]

介護福祉士 富永 蒼



今年の4月、北海道へひとり旅に行ってきました。初めての北海道、どこまでも広大な自然が広がり、雄大な山々、清流、美しい花畑など、目に入るものが全て新鮮でした。

大自然の中で過ごす時間は日常の喧騒を忘れさせ、心を落ち着かせてくれます。

小樽では堺町通りや小樽運河沿いを散策。歴史的な建物や運河が点在するレトロな街並みとグルメ

を満喫し、心身ともにリフレッシュしました。

また、今回の北海道ひとり旅を通して自分自身の内面ともじっくりと向き合う事ができました。

これからも「旅」を通じて視野を広め、多くの出会いや経験を積み重ねていきたいです。

次はどんな冒険になるのか、今からワクワクしています。



Let's go Travel



○7月の花/蓮:花言葉「清らかな心」「神聖」

## 教えて!

# あなたの○○

特別養護老人ホーム **オアシス寿安**

介護士 前田 絢晨

## 身体づくり「ジョギング」

いよいよ今月末に開催されるパリオリンピック。皆さんは、どの競技に注目されていますか?お家芸の柔道や男子体操の団体競技、女子レスリングなどでメダルが期待されていますが、結果はいかに…私は、体を鍛えるのが好きで、特に休みの日はジョギングや筋トレなどに時間を費やしています。今年の夏も「暑い夏」が予想されていますが、ジョギングするには早朝や夕方などの時間帯であれば、気持ちよく走れます。但し、1kmも走ると汗びしょり。オリンピックイヤーの今年を皮切りに、皆さんも短い距離からチャレンジしてみは。



## 教えて!

# オアシスに入職してよかったこと

オアシスでは毎月外部から専門の講師をお招きして、さまざまな勉強会や研修が開催されます。新型コロナウイルス、インフルエンザ等の感染症対策、接遇や医療・福祉への理解を深める機会も多く、職場の仲間と共に成長していることを実感しています。



# 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!

## 開運行動 その2 厄を落とし、しっかり眠りましょう!

坊や〜良い子だねんねしな♪ 龍に乗ってぐんぐんと大空へ舞い上がる。龍は、命の源である水を司る水神様、水は変幻自在に循環し流れ込みます。辰歳は悪い循環を断ち切り、厄を落とすことで運気をリセット出来るんです!日本は新しい環境を想像する好機が来ている年です。開運したいならやはり厄を落とし、運気をリセット、リスタートさせましょう。厄とはこびりついたストレスそのもの。放置すると真っ黒に。人の嫉妬や恨み、悪意も厄であり伝播します。この厄は泥棒、病魔と同じ、いずれ、みなさんの心身を脅かします。ラッキーが遮断され開運が来ず、せつかくの努力も水の泡です。家の厄は掃除を、ご自身の厄はぐっすりの睡眠から。梅雨から夏に向けては、睡眠とストレスに注意報です。



- ❖肩こりや腰痛、体調不良や、間合いの悪さや不調続きは厄。
- ❖つらい過去も厄、キッチン、トイレ、浴室の水回り、そのグッズも清潔第一。

- ❖汚れた床は不運や厄が付着。拭き掃除で洗い流しましょう!
- ❖「寝る子は育つ」「寝れば治る」の諺通り、安眠は病や厄を跳ね除けます。枕カバーやシーツ、パジャマも清潔に。

長年、お人と諸問題や老いの過酷を伺っています。老いとは失うこと、不如意も衰えも付き合うしかない…。仏教で「諦」という文字は「真理・道理」の意味。その心境に達せず、苛立ち、もやもやするのだと、教を乞う機会がありました。安眠は上手な老いのひとつ、また、生物は機械と違い、適度に動かすほど馴染み、心身の調子が上がるものです。今後も熱中症警戒、大雨予報の梅雨、猛暑を予想される昨今、厄を落とし睡眠パワーで、ネガティブは一掃!ポジティブ思考で、『安心・健康』が味方に!これはオアシスの理念です。みなさんのご多幸を心より祈念申し上げます。

## 時は流れ、時を刻む

医療法人 隆星会  
社会福祉法人 大和福寿会  
法人本部 営業部  
部長 神田 稔幸



大阪はとても怖いところ、女性はヒョウ柄の服を愛し、アメちゃんをバッグに常備、紫色のパーマ、男性は全員タイガースファンでヤンキー。絶対に足を踏み入れないと誓っていたのに天の導き? 住めば都、オアシスに勤務して早くも5年が過ぎました。

今から33年前の夏、ニューヨークからスタートした私のワールドスタディツアーは南仏・トゥールーズで無事に修了。帰国前の約1か月、アルルにあるクラスメイトの実家で東の間の休息。平均睡眠3時間、孤独に包まれた厳しい学びの日々から完全に解放され、赤ワインとバゲット、チーズ、パテで優雅に遅い朝食、芝刈り機に跨りゆっくり庭を一周してから大きなガーデンプールでクールダウン。

昼過ぎからマルセイユ、コート・ダジュール、エクサン・プロバンス、モンペリエ等毎日のように繰り返し、海辺でバケツいっぱいのもうれい貝と山盛りのフリットを交互に口に運びながら、フルーティーな白ワインを何本も空け、時間を気にせず夕方まで他愛のないおしゃべり。

地中海からの優しい風と遊ぶシャルロットのブロンドヘアはいつもまぶしくて、佳夕に映える碧い瞳に吸い込まれそう

になりながら、ふと大学院での日々を振り返ってみると、知性や思考力は磨かれた気がするけれど、自然や人を愛し、人を想う人間としての大切な成長を忘れていたもう一人の内なる存在に大きなショック。

「それなら今から挽回!」と錆びついていた心のスイッチを起動、映画のワンシーンに出てくるようなオシャレなカフェへ。ゴッホも描いた永遠の時を刻む月と星を見上げ、ボルドーグラスを傾けながら「À tes yeux!」

日本へ帰国する日、わざわざスイスからシャルル・ド・ゴール空港に見送りにきてくれたマリー、心の奥を覗かれないよう、ぎこちないチークキスで「À bientôt!」

「お別れ」の意味の深淵に触れるには人間としてもっと多くの修行が必要だったと、最近になって気づいた自分の未熟さにまたまた大きなショック!

時は静かに流れ、誰にでも平等に訪れる。時を刻んだ想い出は色あせることなく記憶の中に留まっている。幼いころから探していた「大志」はどこに。愛猫に聞いてもしっほで返事、すべてお見通し。

神様の悪戯? 静かなる旅は続いています。



## グループホーム **グランオアシス帝塚山**

第2期入居受付開始

— 歴史を紡ぎ、自然と暮らす、都心のおアシス —



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

暑い夏と紫外線対策

**木下内科クリニック** ☎06-6790-1200

本格的な夏を迎えましたが、皆さま元気にお過ごしでしょうか。1年中降り注いでいる紫外線が特に強くなるのが5月～8月のこの季節です。適度な紫外線は丈夫な骨の生成や、免疫力アップに役立つビタミンDの生成を助ける働きがありますが、大量に浴びるとシミやシワ、たるみ、皮膚がん等の原因になってしまいますので、紫外線の強さに応じて必要な対策をしていきましょう。

紫外線対策は、①2～3時間おきにこまめに日焼け止めを塗る  
②帽子や日傘などを使用する 等の外からのケアだけでなく、



食事からの栄養による内側からのケアも大切です。

おすすめの食べ物は、ビタミンA・C・Eを多く含む食べ物です。にんじん、かぼちゃ、鶏レバー、ピーマン、ブロッコリー、キウイ、いちご、ナッツ類、トマト等に多く含まれているので、適度に摂り入れ、しっかりと水分補給をしながら、紫外線対策をして暑い夏を元気に過ごしていきましょう!  
(看護師/T.C)

フレッシュなメンバーと共に

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

デイケア・ロングでは今年に入りフレッシュなメンバーを2人迎えましたのでご紹介します。

『令和6年2月より入社しました「森真理奈」と申します。勤務初日からご利用者様やスタッフの皆さんに大きな拍手で迎えていただき、温かい雰囲気にとっても感動しました。安心・健康を提供するお手伝いができるよう先輩方を見習って頑張ります。よろしくお願いします。』



『初めまして。今年3月に高校を卒業して4月から働かせていただくことになりました「森村友愛」です。未経験で入社して分からないこともたくさんあり、教えていただくことが多いと思いますが、精一杯頑張りたいと思います。よろしくお祈りいたします。』

新しいメンバーも加わり、より一層デイケア・ロングらしさを全開で盛り上げていきたいと思っております!!お楽しみに♪  
(介護福祉士/N.M)

おかげさまで、開設5周年!

デイケアオアシス寿安 ☎06-6769-6712



今年もとても暑い夏になりそうですが、皆様いかがお過ごしですか?

デイケアオアシス寿安では4月より新入職員、刈谷相談員を迎え、日々の相談業務をメインに担当していただいています。今年になってから新しい職員が次々に入社し、より一層活気づいているデイケアオアシス寿安ですが、6月で開設5周年を迎えることができました。これはひとえに皆様のご支援、ご協力の賜物と心より感謝



しております。ありがとうございます。これからも皆様に素晴らしい1日をご提供できるように、職員一同精進していきたいと思っております。

また、ご利用者様に喜んでいただける特別イベント、プロの歌手による歌謡ショーやレストランのシェフが作るお食事イベント等、今後も毎月開催を予定しておりますので、ぜひデイケアオアシス寿安をご利用ください!! (理学療法士/H.T)

久々のライブステージショー

特別養護老人ホーム **オアシス寿安** [事務グループ] ☎06-6769-6200

特養オアシス寿安では、約1年ぶりとなる「水木ケイ様」のライブステージショーが開催されました。鮮やかな緑色の絞りきもの姿で登場されると、さすがは元吉本興業所属のプロの歌手、オープニングトークで皆さんのハート♡をわしづかみに。何気ない入所者様の一言をネタにしたその掛け合いは絶妙でした。



曲目は皆さんご存知、天童よしみさんの楽曲から世代曲、オリジナル曲、最後は全員で手拍子を交えたパフォーマンスと、大いに盛り上がりました。

これからも入所者様全員が参加でき、一緒に楽しめるようなイベントの企画運営を行ってまいります。どうぞご期待ください。(介護福祉士/S.K)

外出でリフレッシュ

グループホーム **オアシス平野** ☎06-6706-0121



みなさまこんにちは、グループホームオアシス平野です。

新型コロナウイルス感染拡大による行動制限もようやく解除され、今年は入居者様と近くの公園まで桜のお花見に行きました。皆様、久しぶりの外出でもあり、笑顔いっぱいでお花見を楽しんでいました。

今年の桜は例年よりも開花が遅くなり、いつになったら咲くのか今か今かと待っていましたが、やっと咲いた桜の花はとても綺麗でした。

お昼ご飯には職員手作りのお花見弁当を召し上がっていただきました。色鮮やかなお花見弁当は、見た目でも楽しめ、サクサクのてんぷらに「美味しい!」と皆様大満足の様子でした。



職員手作りのお花見弁当

これからも外での活動をたくさん行い、皆様に笑顔と元気を届けたいと思っております。(管理者/N.G)

開設10年を迎えました!

介護支援センター **オアシス地下鉄平野駅前** ☎06-6702-2500



事務所の裏に花壇があり、去年たくさんのゴーヤを収穫、ゴーヤチャンプルにして美味しくいただきました!

夏は葉っぱの裏で小さい虫が休んでおり、秋にはココロゴの音色が聴こえ、春には蝶が飛んできたりと、1年を通して虫たちのオアシスになっています。

介護支援センターオアシス地下鉄平野駅前は、2024年6月で開設10年を迎えることができました。これもひとえに皆様のおかげです。事務所には、現在ケアマネジャーが3名在籍しており、介護サービスの計画書を作ったり、介護のご相談も承っております。

これからも、ご利用者様とご家族様の想いを大切にしながら、ご支援させていただきたいと思っております。(介護支援センターオアシス地下鉄平野駅前/職員一同)



介護支援センター地下鉄平野駅前

植物から得られる効果

グループホーム **オアシスきずり** ☎06-6723-0211

みなさまこんにちは、グループホームオアシスキずりです。

当ホームでは昨年から1F駐車場の空きスペースで植物を育てています。秋にランキュラス、フリージア、キンセンカを植え、今年の春に綺麗なお花を咲かせてくれました。

植物を育てるには、土の入れ替え、雑草を抜き、水をやり、お花の収穫など、数多くのケアが必要であるため、健康的な生活の維持・向上だけでなく、気分転換や季節の変化を感じ取ることもできます。植物と共に過ごす生活は「癒し」の効果もあり、心身の健康に役立っています。

咲いたお花は収穫し、リビングに飾ることで気持ちが華やきますね。これからも入居者様と一緒に続けていきたいと思っております。(介護福祉士/Y.K)

オアシスとの出会い

ヘルパーステーション **オアシスながよし** ☎06-6790-1577

昨年9月にサービス提供責任者として入社し、8カ月が過ぎようとしています。この仕事を始めたきっかけは、同居する義母がオアシスのケアマネジャーとデイサービスに長い間お世話になり、その間お世話をしてくださったオアシス職員さんたちの笑顔がとてもステキでイキイキされていたのを見て、介護のお仕事に興味を持ったからです。

そして資格を取ると、「うちにおいで」と声を掛けてくださり、登録ヘルパーとして働き、ご利用者様の笑顔に癒され、楽しく充実した日々を過ごしていました。6年が過ぎ「職員にならない?」とまたまた声を掛けていただき、サービス提供責任者として入社となりました。わからないことばかりですが周りの方々に助けをいただき、なんとかやってこられました。皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。経験を積んで努力していこうと思っています。これからもよろしくお願いいたします。P.S.義母が4年ぶりにオアシス デイケア・ロングにお世話になりました!!またまたよろしくお願いいたします。(サービス提供責任者/N.N)

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!

