



癒しの銭湯



介護支援センター オアシスながよし
ケアマネジャー 三坂 有加子

秋の訪れを感じる間もなく、急ぎ足で冬が到来し、炬燵や温かいお布団が恋しい季節になりました。私はお風呂が大好きで休日や時間のある時は銭湯に行きます。家風呂とは違って大きな浴槽で、思い切り手足を伸ばし、ゆったり湯舟に浸かると解放感もあり、とても気持ちが良いものです。

大きな浴槽で入浴するメリットとしては、水圧による体温上昇やマッサージ効果、血行改善などがあります。温熱効果により血管拡張と心拍数がアップすることで代謝



を促進させ、老廃物や体内の二酸化炭素が排出され、血行促進とリラックス効果も期待できます。そしてリラックスすることで脳波がα波状態となり、α波がストレスを低減・解消し、免疫力を高め、ホルモンのバランスが整うことで、疲労を軽減し新陳代謝も促進します。

その銭湯も、備品の老朽化や後継者不足、燃料費の高騰などで全国的に減少しているのがとても残念です。私にとっての癒しの銭湯、これからも心身の健康維持のためにも楽しんでいきたいです。



教えて!

あなたの○○

介護老人保健施設 オアシス [入所介護]
介護士 長田 貴志

リフレッシュ「散歩」

新年明けましておめでとうございます。老健入所介護の長田です。

みなさんは日頃どのようにして気分をリフレッシュしていますか? 私の家の近くにある大きな緑地公園へ、飼っている犬とよく散歩に行きます。この公園は1周すると約1.5キロあり、景色を見ながら散歩をすると良い運動になり気分もリフレッシュできます。公園には四季を通して、いろいろな花が咲き、緑もいっぱい歩いていてとても気持ちがいいです。公園の中には池もあり釣りをされている方もいます。寒さが厳しくなってきましたが、愛犬にリードされないように元気に散歩を続けたいと思います。



教えて!

オアシスに入職してよかったこと

故郷の長崎から就職の機会に大阪にやってきて、早くも3年が経ちました。初めの頃は新しい職場で仕事をしていくことに不安もありましたが、周りの先輩職員の方々の手厚いサポートもあり今日まで頑張ることが出来ました。大阪での生活もすっかり慣れ、バリバリの大阪人まであと一歩です(?)これからもオアシスで介護の知識・技術を磨き、成長していきたいと思っています。

公文レイナのちょこっと風水

2025年 九星別の運勢、方位と指針

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!

*生年月日から自分の九星(一白水星~九紫火星)を調べてください。九星から今年の運勢がわかります。

謹賀新年。初詣が恒例の行事という方も多く存じます。私は「神様を信じなくても良い、神様に信じられる人になれ」も好きな言葉です。基本・堅実・努力が二黒土星年の象意。また、女性、主婦の活躍パワーにも期待大の歳です。みなさまにすばらしいご加護が訪れますように!

一白水星	二黒土星	三碧木星	四緑木星	五黄土星	六白金星	七赤金星	八白土星	九紫火星
人生の使命に熱慮、こうしたいの信念を貫きましょう!長年尽きたことが実を結ぶ時です。様々なスキル磨き。接点のなかった人と真剣交際のチャンスも。	現状に腰を据えて確実に取り組みましょう!数年間の生き方の総決算年で、良くも悪くも吉凶の出現あり。将来の為にリスクは避けましょう。堅実をモットーに貯蓄年を吉。	仕事熱心になり管理能力向上!ムリ押しせず確実に周囲と連携が吉。手抜きや傲慢は歯車が停止。プライドが高まりストイックになる人も。適度な運動とバランス食で健康増進。	精神的に安定した状態を手に入れる年。お金の循環が良くなり、豊かな食事や信頼関係が安定を呼びます。些細なことばの痛みは「人脈は宝」で孤立は宝で。オーガニック野菜と家計簿が吉。	前半は行動の前に計画を練ること。後半は感性を信じて人の言動に迷わずに。資格の勉強は運気アップ。開運ワードは「人脈は宝」で孤立は宝で。週末は家族に感謝と家計簿が吉。	誠実、責任感が開運の鍵です。これまでご縁ある人からのフォローあり。悪縁は自然に離れます。隠れた才能が目覚める人も。感情論はNGです。週末は家族に感謝心で吉。	明朗に歩むほど精神力や知恵を授かる年。試験を試される年で、課題は最後まで粘り強くやり抜くこと。身体に良い習慣をスタート。恋の暴走は後々遺憾に。心と財布の紐はしっかり確認。	表舞台よりフォロ役で真価を発揮。仕事や人間関係に転機が訪れます。体の痛みにも我慢強さはNG。金銭や食関連は節制を心がけて。慈愛、奉仕の心で乗り切りましょう!	果敢に新規事に取り組める年。率直な意見も実直と評価を得る人にビッグチャンスあり。重要な意味を持つ事柄が起きる暗示も。衝動で動くことはトラブルの影あり。イガイガの心もNG。
吉方位 西・南・北	吉方位 東・南・北	吉方位 東・西	吉方位 東南・西北西	吉方位 南北・東	吉方位 南東	吉方位 東南	吉方位 東・南・北	吉方位 西北西



若者の可能性と 共に拓く未来

医療法人 隆星会
社会福祉法人 大和福寿会



理事長 本下 真一

新年明けましておめでとうございます。皆様すこやかに新春をお迎えのことと存じます。旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました。本年も何卒よろしくお願いたします。

「古き良き時代」というのは、物覚えの悪さの産物であると言われるが、人間の脳には認知バイアスがあるようで、時代はより良く進化発展していても、過去を美化してしまいがちです。「最近の若者は、、、」と口を衝いていることにハッとして、主観年齢では若いはずの自分が、いつの間にか「知命」の歳を迎えたことに驚いています。

先日、「人口減少社会の事業経営」というテーマで、ある大学教授の講演を拝聴する機会がありました。「授業中はすぐに寝る/ずっとスマホを弄っている/分厚い本を読まない/誤字・脱字が多い/ピアス・金髪は当たり前/尖った靴を履いている/お菓子ばかり食べている」などなど、枚挙に暇がないほど学生さんの特徴を述べておられました。まさに

「最近の若者は、、、」と言いたくなってしまいます。そんな若者ですが、実は「成長願望が強い/社会貢献に熱心/儉約志向/仕事の中身を真面目に考える/地元が好き」など、意外にポジティブな特徴もたくさんあるようです。「古き良き時代」などと回顧バイアスのかかった者には、若者の良い側面にまでなかなか目が届いていないようです。

いつの時代も起こる変化は必然であるゆえ、いまの時代だけが不幸であるという認識は間違っています。人は誰しも幸福を望んでいるはずですが、幸福とは、手に入れた物やとり着いた地位などから得られるものではありません。自身の宿命を認識し、その実現のために為される努力によって得られた成長こそが、まさに幸福です。皆それぞれに幸福を目指せば良いのですが、努力なくして成長なし・成長なくして幸福なし、若者も年長者も互いに歩み寄り、切磋琢磨して成長し合える世の中を創っていききたいですね。



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

大阪関西万博2025 未来への第一歩

木下内科クリニック ©06-6790-1200



明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。今年はいよいよ大阪関西万博が大阪夢洲で4月13日(日)～10月13日(月)までの184日間開催されますね。世界中からたくさんの人やモノが集まる「万博」、地球規模のさまざまな課題に取り組むために、世界各地から英知が集まる場です。国内パビリオンの一つに大阪ヘルスケアパビリオンがあります。パビリオンの出展参加のテーマは『REBORN』“人は生まれ変わる”“新たな一歩を踏み出す”です。ミライの大阪の可能性

を感じることができる展示で、みなさんの健康データをもとに映し出される25年後の自分(アバター)とともに、ミライのヘルスケアや都市生活を体験出来るプログラムがあるそうです。開催まであと4ヵ月、事前に情報収集を楽しみながら、参加出来る日を心待ちにしております。(看護師/Y.Y)

新たな一年に向けて

デイケアオアシス寿安 ©06-6769-6712



みなさん、新年あけましておめでとうございます！デイケアオアシス寿安です。昨年は季節ごとの行事イベントやお食事イベント、歌謡ショー等をたくさん開催し、皆様と笑顔があふれる楽しい時間を過ごすことができました。秋の運動会ではパン食い競争や玉入れ、秋祭りでは射的やくじ引きといったプログラムに多くの方が元気いっぱい



参加され、フロアには歓声があふれスタッフも元気をいただきました。イベントだけでなく、理学療法士によるリハビリも大好評で、皆様の健康維持の一助となっております。今年も皆様にとって楽しく充実した時間をお届けできるよう、新年のイベントや一年を通しての四季折々のプログラムをたくさんご用意しております。オアシスブログでもご紹介いたしますので、お楽しみに。(介護士/M.M)

四季を楽しむ職員イベント

デイサービス オアシス長瀬 ©06-6726-0107



デイサービスオアシス長瀬では、外部講師による「体操」「創作」「音楽」「美容」などのイベントが好評をいただいております。また、職員が企画するイベントも毎月ご用意しています。昨年は、お正月の福笑いやかきた、2月の節分での豆まき、3月のひな祭りのひなあられ提供、7月の七夕の短冊飾り、8月の納涼祭

ではコイン落としやスマートボール、9月の敬老の日のピンゴ大会、10月の運動会やハロウィンのおやつ引き、12月のクリスマスイベントなど、季節ごとの行事で盛り上がりました。イベントを通じて皆さまの笑顔を見られることが私たちの原動力です。今年も楽しい時間をご提供できるよう努めてまいります。皆さまにとって幸多き一年でありますよう、お祈り申し上げます。(看護師/S.M)

季節を彩る作品作り

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



新年あけましておめでとうございます。デイケア・ショートです。昨年は一年を通して作品作りに取り組みました。細かな作業にも熱心に取り組まれ、皆さんと協力しながら皆さんの素敵な作品を完成させることができました。季節ごとに制作することで四季を感じていただき、完成品はご自宅で飾られるなど、ご利用者様にも大変喜んでいただきました。本年も昨年以上に素敵な作品をお届けできるよう、スタッフ一同努力してまいります。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が引き

続き懸念されますが、しっかりと予防対策を行い、皆様が安心して過ごしいただける環境づくりに努めてまいります。寒さはまだ厳しくなっていくしますので、ご自愛の上、お過ごしください。本年もどうぞよろしくお願いいたします。お祈り申し上げます。(介護士/Y.Y)

入所者様のご家族とともに…

特別養護老人ホーム オアシス寿安 ©06-6769-6200



明けましておめでとうございます。昨年は猛暑日や厳しい残暑日が多かったり、一日の寒暖差が大きかったりと、気候変動の激しい一年でした。そのためスタッフ一同、入所者様の体調管理には十分に注意を払いながら、入所者様に迫力のある歌謡ライブショーや、地域とのつながりを感じていただけるようなイベントを開催し、季節を感じながら「今」を楽しんでいただけるように努めてまいりました。皆さまに笑顔をお届けすることができ、私たちスタッフも心温まる時間を過ごさせていただきました。今年にはさらに一歩進んだ企画を進め、ご家族様と入所者様が一緒に参加できるイベントを増やしたいと考えております。引き続きご支援ご協力を賜りますよう、本年もどうぞよろしくお願いいたします。お祈り申し上げます。(介護士/S.K)



水木ケイ

私たちにお任せください!

介護支援センター オアシス長瀬 ©06-6723-6528



介護支援センターオアシス 長瀬は、近畿大学本校の近くに位置しています。24時間営業のスーパーや、昔から馴染みのあるお店が並ぶ小若江商店街の中にあり、買い物帰りに立ち寄ってくださるご利用者様も多数いらっしゃいます。春になると、事務所前にある桜の樹が満開に花を咲かせ、立ち止まって写真を撮る方の姿も見られます。現在、3名のケアマネジャーが在籍しており、介護に関するご相談に対応しています。「ご利用者様がこれからの生活をどう過ごしていくのか」「毎日笑顔で過ごすためにはどうすれば良いのか」など、ご利用者様とご家族様に寄り添い、「その方の思いを大切に」を心がけながら、これからも支援を続けてまいります。(介護支援専門員/T.S)

笑顔あふれる手作り行事食

グループホーム オアシス平野 ©06-6706-0121



グループホームオアシス平野では、毎月職員手作りのお食事イベントを開催しています。9月は「敬老の日・お祝い弁当」をご用意しました。料理人並みの腕前を持つ副主任を中心に、下ごしらえから当日の盛り付けまで時間をかけ、愛情たっぷりの2段弁当を完成させました。1段目は、マグロの醤油漬けをご飯に乗せた三重県の郷土料理「手こね寿司」、2段目は特製だし巻き卵、筑前煮、竹の子のお浸し、うざくと、とても豪華なお弁当です。入居者の皆さんは満面の笑みで「おいしい、おいしい」と言いながら完食され、職員もうれしさと安堵で、ほっとした様子でした。2階と3階の職員が隔月で担当していますが、毎回メニューの考案や下ごしらえは大変なようです。それでも、入居者様の「おいしい」の一言で職員の疲れも吹き飛びます。今年も一年を通して、皆さんの笑顔があふれる行事食を提供していきます。(介護士/N.K)

趣味から学ぶ大切なこと

ヘルパーステーション オアシスながよし ©06-6790-1577



寒さが一段と厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしですか？私たちは訪問介護の仕事を通じて、毎日多くのご利用者様のお宅を訪問させていただいています。ご利用者様の中には趣味を楽しみ、続けておられる方が多くいらっしゃいますが、その中でも私自身が特に興味深く拝見しているのは手芸です。移動支援の際に一緒に材料を購入しに行くこともあります。サービスに伺うたびに、制作の途中経過を見せていただき、完成した素敵な作品を拝見すると、私自身も大いに刺激を受けます。その影響もあり、しばらく触れていなかった編み物やビーズ細工を、時間のある時に久しぶりに始めてみました。「こんな時間も大切だな」と改めて感じる事ができました。(サービス提供責任者/S.Y)

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!

