

なごみ苑

Vol.48
2021 July.

鳥取市なごみ苑の 心なごむ ふれあいをお届け



写真：新緑ドライブ 布勢の出会いの森

お買い物で、いきいき元気に！



コロナ禍で外出自粛のときでも、お買い物を楽しんでいます！

なごみ苑では、定期的にお買い物ができるように、複数の移動販売店さんに、ご協力をいただいています。地元マーケットの『①とくし丸』、『②ふれあい食材』、うぶみ苑多機能型事業所の『③うぶみ売店』です。

①とくし丸



お買い物で期待できる、4つの効果！

①筋力維持

いつもよりたくさん楽しく歩くことができるので、下肢筋力の低下予防になります。

②コミュニケーション

利用者同士やスタッフ、店員と話をすることで人や社会との繋がりが生まれ、社会参加ができます。

③リハビリ

選ぶ、棚から取るなど複雑な動作が必要なので一つの動作がリハビリになります。

④認知症予防

予算内で買物をする計算能力や、お金を出し入れする指先の動きが、認知症の予防になります。

②ふれあい食材



③うぶみ売店



なごみ苑 Vision

なごみ苑Visionとは？

- なごみ苑含め養護老人ホームの背景や課題に取り組むべきことを、なごみVision（ビジョン）として令和2年2月に取りまとめ、5ヶ年計画で戦略的に進めています。
- 昨年度は、職員へのVision周知と意識・意欲の向上に取り組みました。
- 3年目を迎え、「Season2」として、ご利用者が「なごみ苑で自律して、地域と共に暮らせる支援！」を目指して取り組んでいます。

施設が目指す将来のあるべき姿

5ヶ年戦略 ロードマップ



なごみ苑 Vision Season 2

1. 基本理念

●私たちは、「ともに生きる社会」を構築し、社会福祉の充実をめざします

2. 養護老人ホームの役割

●自立した自給生活を送り、社会復帰ができるように支援すること

3. 中期総合計画

養護老人ホームの課題：
 1. 各様なニーズに対応するスキル向上が必要
 2. 過剰で自立生活を送るイメージが定着
 3. 契約関係、地域の福祉拠点としての役割

4. 人事考課

自立：他からの支配や助けを受けずに、独り立ちすること
 自律：自分自身で立てた判断・基準に従って行動すること
 交流人口：ボランティア・イベントなど、特定なことに参加する人
 関係人口：地域の人々と多様・組織的に関わる人

Visionの3本柱

- 1 職員の行動改革
- 2 ご利用者の意欲醸成
- 3 なごみ苑を知ってもらう



重点施策：「やりがい」活動

- 地域住民として暮らせる支援！
 「働きたい」から「生きがい」へ
 (交流人口) (関係人口)

主な活動

- 活動の主となるのが、「やりがい活動」です。ご利用者が、他施設・保育園など施設内外でボランティア活動を行い、地域の方と交流の輪を広げています。また、鳥取市の介護支援ボランティアに登録し、活動されているご利用者もいらっしゃいます。

ご利用者の想いを大切に

- 本活動や、日常生活においても、ご利用者自身の判断・行動基準を尊重しながら、職員は生活支援を行うこととしています。

今後…

- 地域での交流人口から関係人口へと、関わりを深め、ご利用者が地域住民として暮らせるよう、少しずつ前進しながら取り組んでいます。

職員紹介

令和3年度から、4名の新任職員が活躍しています。色々なテーマに基づいて、自分の考えや思いを聞いてみましたので紹介いたします。



おおした
大下 まさみ
(介護福祉士)



ひらぎ まさひこ
平木 雅彦
(介護福祉士)



たにくち ひさはる
谷口 久晴
(介護福祉士)



まえしま
前嶋 みゆき
(介護福祉士)

■ 仕事で大事にしていること

- 大下** **笑顔と優しい口調**
利用者にとって話しやすい存在でありたい。
- 平木** **常に疑問を持ち考える事**
視野を広げて色々な面で物事を見ることができる。
- 谷口** **同心協力**
助ける事もあれば、助けられる事もあり。団結して仕事に取り組む事。
- 前嶋** **職員同士のかかわりを大事にする**
改善できること、継続していくことなど、情報の共有ができる。

■ 好きな場所

- 大下** **ライブ会場**
大好きなアーティストに会える特別な空間だから(今は我慢中…)。
- 平木** **海**
魚釣りに行った時など、海を見ているだけで何だか落ち着くので。
- 谷口** **ネットカフェ**
狭い空間で落ち着くことができるから。
- 前嶋** **遊園地(絶叫マシンが好きです)**
今は体力がもつかわかりませんが…

■ 今、これからチャレンジしたいこと

- 大下** **ウォーキング**
健康のために。
- 平木** **筋トレ**
腰痛予防とダイエット。
- 谷口** **野菜作り**
北海道か沖縄で農業をして暮らしていくのが夢です。
- 前嶋** **今は日々覚えていくことで頭がいっぱいになっています**
今後は学んできたことを活かせるよう頑張っていきたいです。

■ あなたにとって、“なごみ苑”とは

- 大下** **新たな気持ちで頑張ろうと思える場所**
職場の雰囲気も良く、前向きな気持ちでいろんなことを頑張ろうと思える。
- 平木** **明るい職場**
利用者様も職員も元気だから。
- 谷口** **兼愛交利**
個性ある方々と自分が成長していける場所。
- 前嶋** **新しい職場**
先輩方が親切です。

『生姜ご飯』をご紹介します

今年も暑い夏が予想されること間違いありませんよね。夏バテ対策には「生姜」がおすすめです。

生姜に含まれるシオネールという成分には、食欲増進や疲労回復の効果があり、夏バテ予防にぴったり。ショウガオールやジンゲロールなどの有効成分は代謝を高め、免疫力向上など体調を整える効果があります。

そこで、なごみ苑の献立にも登場する、人気の「生姜ご飯」をご紹介します。

管理栄養士 霜村 桂子



生姜ご飯の作り方

材料	
米	2合
生姜	30g
油揚げ	1枚
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
だしの素	小さじ1/2



- ① 米と調味料すべて炊飯器に入れて、通常の量まで水を入れる
- ② 生姜と油揚げを千切りにする
- ③ ①の中に切った生姜と油揚げを入れて、普通に炊く
※夏から出回り始める新生姜を使うと、よりやわらかな風味が際立ちます。

ボランティア募集

◆募集内容

- 介護補助、保育補助、
- 清掃、教養活動、絵本読み聞かせ、
- 運動、手遊び、演芸 ほか



※申込方法／詳細：ホームページをご覧ください



職員募集

～幸せを創る仕事、鳥取福祉会で働く～

介護職・保育士の職員募集に関するご質問等は、下記へお気軽にお問い合わせください。

社会福祉法人 鳥取福祉会 法人本部
〒680-0873 鳥取県鳥取市的場2丁目1番地
電話 0857-51-7272
FAX 0857-51-7273



私たちは、「ともに生きる社会」を基調とし、
社会福祉の充実をめざします。



社会福祉法人
鳥取福祉会



鳥取市
なごみ苑

編集・発行
養護老人ホーム鳥取市なごみ苑

鳥取市的場2丁目1番地
TEL: 0857-53-6551
FAX: 0857-53-6554
発行 令和3年7月

