

つつじ

No.496

2022年
春号 (4月)

社団法人 アゼリヤ
養護老人ホーム
美山苑

E-mail
miyamaen@azeriya
.or.jp
URL
http://www.azeriya.
or.jp/miyama/

私の

楽しみ



今回は福寿1階にお住いの高橋ミヨ子様にお話を伺いました。

幼いころより和裁に触れ、和物が大好きでした。女学校卒業後に一般企業に経理事務としてお勤めになりつつ家業の和裁をされる生活でした。

和裁も日本刺繍で袱紗作りをされ、かねてからご興味のあった華道、お茶や日本舞踊をご趣味

とし忙しくも充実した日々であったそうです。

お花も立て活けの宏道流だけでなく盛り花の草月流も楽しまれていたとのこと。

今はおいしいお茶を入れたり、野花をかわいく生けたりとちよつとした工夫を楽しまれているそうです。美山苑に入居されてからはカラオケやグランドゴルフが大好きになり、また趣味が増えたわと笑顔で話されておられました。

聞き手 谷田部相談員

誕生者紹介

4月生まれの方々

- 1日 中村ハル子さん 96歳
- 15日 佐藤 武文さん 72歳
- 18日 後藤キヨ子さん 80歳
- 21日 大堀 貴弘さん 78歳
- 29日 藤本美代子さん 92歳
- 30日 平川 豊子さん 77歳
- 五十嵐 豊さん 74歳

他2名の方が4月に誕生日を迎えられます。

5月生まれの方々

- 3日 櫻井香代子さん 74歳
- 6日 山崎 礒さん 81歳
- 12日 中野美美子さん 80歳
- 13日 青山 和弘さん 75歳
- 16日 大野 令子さん 90歳
- 原 爲造さん 82歳
- 加藤 光子さん 73歳
- 17日 小俣 照子さん 90歳
- 28日 高橋ミヨ子さん 90歳
- 31日 澤田 正夫さん 68歳
- 他1名の方が5月に誕生

日を迎えられます。
6月生まれの方々

6日

服部 清さん 76歳

14日

美見 洋子さん 85歳

22日

佐野しげ子さん 69歳

28日

田中 三郎さん 83歳



7月生まれの方々

22日

大竹 愛子さん 95歳

他1名の方が7月に誕生日を迎えられます。

皆様、おめでと〜ござい
ます。

新入居者の紹介

たかはしみよこ
高橋ミヨ子さん



八王子市より来苑され、
福寿1階に入られました。

たかはししんいちろう
高橋信一郎さん



文京区より来苑され、福
寿荘2階に入られました。

新職員紹介



施設事務長
兼主任生活相談員
新館 明職員

令和4年4月より施

設事務長兼主任生活相談
員として着任いたしました。
私は平成18年3月に
みやま大樹の苑に介護職
員として入職し、3月ま
での16年間、リハビリ室
の責任者や介護主任、介
護支援課長として勤務し
てきました。至らない点
も多いかと思いますが、
これまでの経験を活かし
皆さんの生活のお手伝い
をさせていただきます。

いつでも声をかけてくだ
さい！よろしくお願いい
たします。



支援員補助
佐藤元枝職員

3月より美山苑で働い
ております。慣れないこ
ともあると思いますが、
よろしくお願いいたしま
す。

よく
お願いします



新年度がスタートしました

施設長 小川正和

昨年度は新規入居者

10名、新職員1名を美山

苑にお迎えしました。今

年度からは、新たに施設

事務長兼主任生活相談員

として新館職員を迎えま

す。また内部登用を行い、

支援室主任、副主任の組

織体制も変更しました。

新しい運営体制にて、入

居者の皆様が安心して暮

らすことのできる施設を

目指します。お一人おひ

とりの人生を尊びその人

らしく生きることを支え

る基本方針を再認識し事

業に取り組んでまいりま

す。皆様のご理解とご協

力をお願い申し上げます。



新型コロナウイルス

関連では、第6波が1月

から拡大し、高齢者施設

等でのクラスター発生が

頻発しました。美山苑で

は、外出制限や日々の感

染症対策を徹底し、現時

点、施設内の発症はあり

ません。皆様の感染症対

策に対する取り組みの成

果であり、ご協力にあら

ためて感謝申し上げます。

さて、法人の事業とは

別ですが、今年度は裏山

の物流センター工事が本

格化します。樹木の伐採

や法面の工事が行われる

予定です。四季を通して

自然豊かな美山苑の風景

が変わってしまうことは

少し寂しい気もします。

時代の流れで変わってい

くものは受け入れ、残し

ていきたいものは大事に

していきたいですね。

皆様は変化に順応で

きるタイプでしょうか。

今までの慣習や自分のル

ーティンを大事に暮らし

ていると思いますが、体

調の変化や周りの環境が

変わることで、自ずと生

活環境や考え方を変化さ

せていると思います。大

きな変化は不安や反発心

を抱くこともあると思い

ます。私も変化すること

はどちらかと言えば苦手

ですが、そのような時こ

そ前向きに物事を捉えら

れるようにしたいと思ひ

ます。変化はチャンスと

よく言われます。機を逃

さずにできることを着実

に行っていくこうと思ひま

す。



自律神経について

医務室 成田梅子

普段は自律神経の働きを意識することは有りませんが、体内にある無数の神経は全身の器官をコントロールするため24時間働き続けています。働き者ですね。

自律神経には内臓の働きや代謝、体温調節などをしてくれる働きがあり、昼間や活動する力、活動性を生み出すのが「交感神経」と言い、夜間やリラックスして休息させる「副交感神経」の2種類が全身のバランスを整えてくれる。このバランスが崩れると自律神経が乱れ体調不良を招くこと

に繋がる場合があります。夏バテや胃腸障害、だるい、疲れやすい、食欲低下、頭痛や肩こり、不眠やイライラしたりするなど様々な症状が出ることがあります。

●自律神経を整える方法
①太陽の光を浴びる。②軽めの運動をする。③十分な休養と睡眠をとる。
④栄養バランスの良い食事と、こまめな水分補給。
⑤規則正しい生活をする。
○交感神経を活性化する方法の例。朝陽を浴びると脳内のセロトニンが活発になり目覚めが良くなる。起床時にコップ1杯

の水を飲む。朝かろく運動すると腸の動きが良くなり便秘解消効果が期待できるようです。

○副交感神経を活性化する方法の例。口角を上げると顔の筋肉がほぐれやすくなり、緊張している時やイライラする時に笑顔を作ると自律神経のバランスが整いやすくなる。作り笑いでも効果は有るらしいので、皆さん意識して口角を上げ笑顔で生活しましょう。



編集後記

4月になり、春の日差しを感じる日も出てきました。植物も色鮮やかになっております。

花粉も多く飛ぶ時期になりました。それでも、適度な運動のために、お散歩などしたいものですね。

花粉は一日の中だと夕方が一番飛んでいる量が多いらしいです。そして、一番少ないのは午前中です。朝ごはんを食べて少し経ってからの散歩がおすすめです。

今年度も頑張っていきたいと思えます。宜しくお願ひ致します。

釘宮・柴田