

Okinohara

Okinohara

Okinohara

Okinohara

Okinohara

Okinohara

シン・オキノハラ

季刊誌
2025年
10月号
vol.09

Respect for
The Aged
Day



グループホームの敬老会は、スタッフの小学生のお子さんとお友達
による、ピアノの生演奏を楽しみながらの食事会でした。初めての
試みでしたが皆さん楽しんで頂けたでしょうか？
普段弾きなれた曲でとお願いしていましたが、東京ブリウギを演奏
してくれたりとさりげない心遣いが素敵でした。
改めてありがとうございました。
食事の後はスタッフのウクレレやスライドショーを楽しみました。
また記念品として入居者様の似顔絵をフォトフレームにしてプレゼ
ント。施設長からお一人お一人に手渡し頂きました。
これからも一緒に、素敵な時間を重ねていけたらと思います。

Stay healthy and happy!



▷ 流しそうめん



毎年恒例！流しそうめん。
流すとどうしておいしく
感じるんでしょう！?



▷ 夏まつり



今年の特養の夏祭りは万博にちなんで実習生やフィリピン人スタッフに母国の料理を作ってもらいました！日本人の口に合うかな〜と心配そうでしたが、皆さん美味しいと食べてくださいました。焼きそば、フランクフルトにかき氷。少しですがノンアルやお酒も楽しんで頂きました。普段とは違う雰囲気にもいつもより食が進む方も！会場に来るのが難しい方にはスタッフがユニットまでデリバリー😊次の日も「今日はないの？」と名残惜しむ声も聴かれました。喜んでいただけて良かった〜



デイサービスの夏祭りは射的
やかき氷、スタッフの劇で楽
しんで頂きました

夏の思い出

OKINO NEWS 7月-9月



▷ 花火

デイサービスは
紅白饅頭づくりで
敬老のお祝いです



▷ 敬老お祝い



▷ カラオケ



今年の夏も長く、暑い日が続きました。そんな中でも利用者様に少しでも楽しんで頂こうと、各部署恒例ではありますが、流しそうめんや夏祭り企画などを開催しました。気候も落ち着き始める10月からは外出もしやすくなり、秋の空気を感じられるのではないのでしょうか。利用者様・入居者様と共に穏やかに季節の移り変わりを楽しんでいければと思います。



▷ 南小4年生の施設見学

南小4年生の児童が施設見学に来館。特養の設備やユニットを見学し、熱心に質問してくれていました。施設にいと当たり前のこと、児童からの質問で改めて気付かされることがありこちらも勉強になりました！入居者様とも交流し、にこにこ笑顔でお話されていました。中にはしっかり笑いを取っている入居者様もおられて大盛り上がりw楽しいひとときをありがとうございました！



よう来てくれたから
おやつかジュース
やってくれ





たんぱく質を 摂ろう

たんぱく質の多い食品(100gあたり)

鶏むね肉-約31g	マグロ(刺身)-約30g
卵-約13g	牛ひき肉-約26g
サーモン-約25g	ギリシャヨーグルト-約10g
豆腐-約8g	チーズ(パルメザン)-約38g
納豆-約16g	レンズ豆-約9g

最近、疲れやすい。髪がパサパサ。爪が割れやすい。
こんな症状ありませんか？
5大栄養素である、たんぱく質が不足すると、上記の症状だけでなく、風邪や口内炎、低体温などの病気にかかりやすくなり、筋肉量の低下、精神疾患・認知機能の低下、貧血・免疫力の低下、動脈硬化や血管障害などの影響が出ることがあります。

Q何を食えばいいの？

A肉類・魚介類・乳製品・卵・
豆類・果実類・栄養補助食品

Qいつ食えばいいの？

A1日の活動のはじまりである朝食で、しっかり摂りましょう。また、昼夕間食に分けて摂取することで、効果的に働きます。

Qどれくらい食えばいいの？

A体重1kgあたり1g必要と言われ、1回量20～40gが推奨されています。運動強度にもよりますが、成人男性では65g、成人女性では45gと言われています。

加齢に伴い筋肉量が減少し、たんぱく質の必要量が増える傾向にあります。
また過剰摂取は、身体に負担をかけることがあります。他の食品もバランスよく摂れるといいですね。

KEIGAN

Vice-Director's column

— 5 —

今回のテーマは技能実習生についてです。

技能実習生の受入れを開始して5年になります。報道などでも取り上げられることが多いですが正直介護業界においては賛否両論です。ケアの質の問題、コミュニケーションの問題、緊急対応に応じられない問題、コストが高い問題などなど。不思議と施設側は実習生のマイナス部分に注目します。だから夜勤をさせない施設も多いみたいですが・・・これは見方を変えれば介護量が多い、質を維持するべき日中に実習生が多く、日本人スタッフは夜間に集中することになります。これは正しいの？となります。テクノロジーの進化と共にICT化していく業種もあると思いますが介護においてはマンパワーが必須です。スタッフの補助をする機器はあっても介護をしてくれるロボットはありません。他業界同様に外国人雇用は必須になります。

どちらかと言えば、実習生の活用の仕方や能力が機能するシステムの方が重要だと思います。実習生は日本に滞在できる期間に上限があります。そのことも加味すると日本人と同等の能力を求める事や日本の介護思想の浸透などにかかる時間は勿体ないのでは・・・

日本人スタッフにしても外国人の実習生にしても上手く活用できる施設が生き残るのではと感じます・・・

社会福祉法人 日野友愛会 沖野原
住所：滋賀県東近江市沖野3丁目10-13
TEL：0748-22-7555



「シン・オキノハラ」は年4回
(1月・4月・7月・10月)発行
の季刊誌です。
今後ともよろしくお願い致します。

▼website



▼instagram



HINOYUAIKAI_OKINOHARA

Okinohara

Okinohara

Okinohara

Okinohara

Okinohara

Okinohara