

# よつば新聞

作成: 介護付有料老人ホーム  
四つ葉のクローバー桜井

## 12月

### クリスマス会

12月22日は★クリスマス イベント★で盛り  
上がりました  
サンタクロースから、  
クリスマスケーキとプレゼントが届きました

各フロアごとに、思考を凝らしたクリスマス飾  
は、素敵な仕上がりにです



↑ 隠れトナカイを探せΣ(°Д°)



12月のクローバーランチ



クリスマスプレート🎄



## 施設内研修

### 【高齢者の転倒・転落対策】

「高齢者が介護が必要となる原因」の上位にあるのが、転倒・骨折です

なぜ転んでしまうの？



高齢者の転倒の原因は  
・内的要因  
・外的要因  
を分けて考えましょう！

#### 内的要因

高齢者自身に  
何らかの転倒原因がある

#### 外的要因

生活環境などに  
転倒の原因がある

もし・・・

転倒・転落をしてしまっても大げかにならない工夫や転倒・転落が起こった時の対応方法をスタッフ間で共通理解しておくことが大切です

#### 高齢者が転倒しやすい場所

こんな場所は特に注意が必要！

- ・ 段差がある場所
- ・ 片付いていない場所
- ・ 暗い場所
- ・ 濡れている場所



転倒は、高齢者の日常生活の中で最も起こりやすい事故です。介護施設内でも、転倒・転落・滑落が事故原因の1位になっています

#### 今すぐ始められる転倒防止策

- 1 事故の原因となるものを減らす
- 2 高齢者の心身の状態を把握する
- 3 転倒予防の運動をする



## お誕生日出前



お好みのネタが入った、お寿司を選ばれました  
「美味しいわあ」と笑顔で召し上がられました



### 《1月の行事予定》

- 1月 3日 豚汁 炊出し
- 1月12日 おでん鍋 (3F)
- 1月22日 「お誕生日出前」を予定しています。

※ ご面会について

感染状況を見ながらご相談承ります。

ご家族様のご理解とご協力のほど、宜しくお願い致します。

おしらせ



お気軽に お電話ください。

奈良県桜井市大字吉備572-1

TEL:0744-43-5550 FAX:0744-43-5552





# よつば新聞

作成: 介護付有料老人ホーム  
四つ葉のクローバー桜井



## 紅葉

10月下旬から、秋らしい気温になりました。  
紅葉の季節になりましたので11月初旬から、「飛鳥歴史館、万葉文化館」に紅葉ドライブに出掛けました。  
紅葉を見て、季節を感じている様子でした。  
色づいた木々を眺めながら皆さん、笑顔いっぱいでした。  
新鮮な空気を吸って、リフレッシュ出来て良かったです。



色鮮やかな紅葉が見られました！



## 施設内研修

今月の施設内研修は「スタンダードプリコーション」を学びました。  
これは感染予防策で、標準予防策とも呼ばれます。



## お誕生日出前

お誕生日おめでとうございます!  
11月のお誕生日の方は、女性2人です。

Happy  
Birthday

入居者様から、  
「ありがとう!大満足したよ!」と  
喜んで頂きました。



お知らせ

### 《12月の行事予定》

12月11日「お誕生日出前」  
12月20日、21日「ゆず風呂」  
12月22日「クリスマス会」を予定しています。

※ 面会の件

感染状況を見ながらご相談承ります。

ご家族様のご理解とご協力のほど、宜しくお願い致します。

お気軽に お電話ください。

奈良県桜井市大字吉備572-1

TEL:0744-43-5550 FAX:0744-43-5552





第 52 号 (2021年 11月発行)



# よつば新聞

作成: 介護付有料老人ホーム  
四つ葉のクローバー桜井



## たこ焼き

新型コロナウイルス感染症対策で、密にならないよう食事提供を時間差で実施し、入居者様にご協力していただいております。何かとご不便をお掛けしていますので、ほんの気持ちですが、各階ごとに、職員が腕を振るい食事の提供をさせていただきました。皆様、アツアツのたこ焼きを、笑顔で喜んで食べて下さいました。

うまい!



## 消防訓練

9月末～10月初めにかけて、消防訓練を行いました。  
台風・火災・地震などの災害は突然やってきます。  
普段は、冷静でいられても、非常時に思ってもみなかった事が生じ、慌てたり混乱が生じないようにするために、119番通報訓練を行い、厨房から出火したとの想定で訓練をしました。

- 住所(場所)は正確に詳しく言う  
(目標になる建物、交差点、公園などがあれば伝える)
- 初期消火(消火器・屋内消火栓)の状況を伝える
- 出火場所や状況を正確にわかりやすく伝える
- 逃げ遅れや怪我人はいるのか状況を伝える

通報の際も慌てず、落ち着いて正しい内容を伝え、日頃から消火設備の再確認や準備が大切であることを実感した訓練となりました。



## お誕生日出前

# HAPPY BIRTHDAY

**お誕生日おめでとうございます！**

10月のお誕生日の方は、  
女性2人です。

入居者様から、  
「ありがとう！美味しかったわ～」と  
喜んで頂き、良かったです。



## 《11月の行事予定》

11月20日「お誕生日出前」を予定しています。

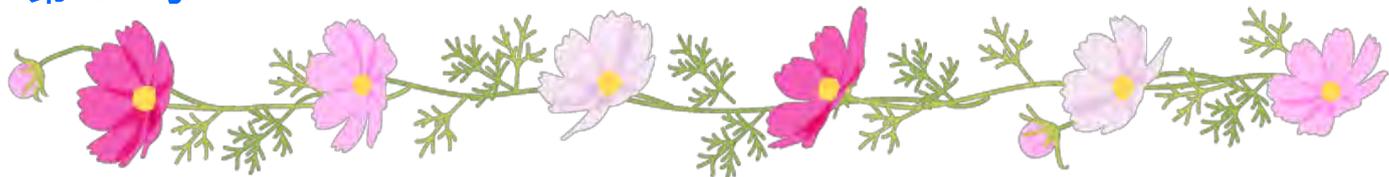
※新型コロナウイルス感染症の件で、  
施設内集団感染を未然に防ぐために、面会を禁止させて頂いております。  
ご家族様のご理解とご協力のほど、宜しくお願い致します。

お気軽に お電話ください。

奈良県桜井市大字吉備572-1

TEL:0744-43-5550 FAX:0744-43-5552





# よつば新聞



## 敬老会

作成: 介護付有料老人ホーム  
四つ葉のクローバー桜井

朝・夕がめっきり涼しくなってきました。入居者様がお変わりなく元気に敬老の日を迎えられたこと、大変嬉しく思います。

四つ葉のクローバー桜井では、9月22日に『敬老会』を行いました。『敬老会』とは、お年寄りの方々のご長寿を祝い、長年の感謝を伝えお年寄りの方々に楽しんでいただく行事です。

ささやかではありますが、この日のおやつに ティラミスモンブランケーキをご用意させていただきました。いつもと違うおやつが出てきたので入居者様ビックリ！と共にボリュームがあるケーキで満面の笑みになりました。入居者様に喜んでいただけて、良かったです。



### ★ティラミスモンブランケーキ・・・糖質を考えたティラミスモンブラン。

直径7cm 高さ4.5cmのドーム型です。  
低糖質のマスカルポーネクリームとコーヒークリームの中に低糖質のコーヒーゼリーが入っていて、ほろ苦く大人の味の美味しいスイーツ。  
栗の風味がとても良く、しかも糖質を抑えながらもティラミスのおいしさを楽しめ、糖質が気になる人でも罪悪感なく食べられる魅力的なケーキです。



## 施設内研修

9月の施設内研修は、eラーニング研修で「虐待・身体拘束について」学びました。

高齢者の虐待は、身体的なものばかりではなく、『身体的虐待介護』『介護・世話の放棄・放任』『性的虐待』『心理的虐待』『経済的虐待』の5つに区分されています。

身体拘束とは、本人の意思で自由に動けないようにするため、体の一部を拘束、あるいは運動を制限することを指します。また、介護保険施設等においては身体拘束が原則として禁止されており、身体拘束を事故防止対策として安易に正当化することなく、高齢者の立場になって、その人権を保障しつつケアを行うという基本姿勢の下で、介護を必要とする

高齢者の自立の支援に向けたサービスの提供を行うことが求められています。厚生労働省では、「緊急時にやむを得ない場合」の身体拘束をおこなうにあたり、以下の3つを原則としています。

- ①切迫性……本人または他の利用者の生命または身体が危険にさらされる可能性が高いとき。
- ②非代替性……身体拘束以外に代替する介護方法がないこと。
- ③一時性……身体拘束は一時的なものであること。

※高齢者の心身の機能が低下し衰えていくことは自然の摂理であり、やむを得ないことです。大切なのは、施設側が家族に丁寧に説明して、理解してもらうこと。拘束をなくすための具体的な対応方法の検討と共に、家族へのそうした働きかけも、身体拘束ゼロ実現のためには、大切なことだと思いました。

## お誕生日出前

お誕生日おめでとうございます！

9月のお誕生日の方は、  
女性5人です。

今月は、全員女性です。  
入居者様から、  
「お腹いっぱいになったわ！」と  
喜んで頂き、良かったです。



## 《10月の行事予定》

10月23日「お誕生日出前」を予定しています。

※新型コロナウイルス感染症の件で、  
施設内集団感染を未然に防ぐために、面会を禁止させて頂いております。  
ご家族様のご理解とご協力のほど、宜しくお願い致します。

お気軽に お電話ください。

奈良県桜井市大字吉備572-1

TEL:0744-43-5550 FAX:0744-43-5552



# よつば新聞

作成: 介護付有料老人ホーム  
四つ葉のクローバー桜井



## 花火

毎年7月31日には、約2000発の花火が打ち上げられる桜井の「おんぱら奉納花火大会」があります。コロナの影響で、去年同様中止となり、残念ですが施設窓から花火が見られません。

少しでも夏気分を味わっていただこうと、各階に分かれて手持ち花火や置き花火をしました。

入居者様、少し童心に帰った気分になり、楽しんでおられました。



## 施設内研修

8月の施設内研修は、eラーニング研修で「接遇・マナーについて」学びました。介護現場で使う「接遇」の意味とは、「おもてなしの心を持って利用者や関係者と接すること」です。また「マナー」とは、自分以外の誰かと共通の空間を過ごす際に必要になる「振る舞い」のことを意味します。

### 接遇マナー① あいさつ

- ・利用者の方と目線を合わせ、聞こえやすい声のトーンで行うことが大切です。

### 接遇マナー② 身だしなみ

- ・清潔感があり、その場の環境に合ったものが求められます。介護現場では、動きやすいことが大切です。

### 接遇マナー③ 表情

- ・接遇の表情の基本は親しみやすく温かい笑顔です。

### 接遇マナー④ 言葉遣い(声かけ)

- ・利用者の方の多くは、職員よりも高齢で人生経験を重ねた方です。敬語で接することは、基本ですが生活の場でもあるので、日常的かつ家庭的な安心感が感じられる対応が理想です。

### 接遇マナー⑤ 傾聴する態度

- ・傾聴は「話を聞いてもらえている」という安心感を与えることが大切です。

研修を通して、

利用者様の安心や信頼を得ることも、介護に取り組む上で重要な事だと、改めて思いました。

## お誕生日出前

お誕生日おめでとうございます！

8月のお誕生日の方は、  
男性1人 女性2人です。

入居者様から、「美味しかった」  
「ありがとう！大満足したよ！」と  
喜んで頂き、良かったです。



## 《9月の行事予定》

9月18日「お誕生日出前」を予定しています。

※新型コロナウイルス感染症の件で、  
施設内集団感染を未然に防ぐために、面会を禁止させて頂いております。  
ご家族様のご理解とご協力のほど、宜しくお願い致します。

お気軽に お電話ください。

奈良県桜井市大字吉備572-1

TEL:0744-43-5550 FAX:0744-43-5552



# よつば新聞



作成: 介護付有料老人ホーム  
四つ葉のクローバー桜井

## ドライブ

6月下旬～7月上旬にかけて、気分転換になればと入居者様とドライブに出掛けました。車の窓からは、綺麗な紫陽花が咲いていたり、素戔鳴神社(すさのおじんじや)に手を合わせ、『日本一たい焼き』であんこがいっぱい入った甘いサクサクたい焼きを購入すると、さらに入居者様が笑顔になりました。また、「紫陽花キレイに咲いてたなあ～」「たい焼きも美味しくお腹いっぱいになったわ!」とおっしゃっていました。春のお花見以降、外出を控えていましたので、入居者様とても喜んでおられました。



### \* 紫陽花の花言葉 \*

- ・「団らん」「和気あいあい」「家族」は小さな花がひしめき合っているように見えることに由来しています。
- ・青色は……「冷淡」「無情」
- ・ピンク色は…「元気な女性」「強い愛情」
- ・紫色は……「辛抱強い愛情」「清澄」「神秘」
- ・白色は……「寛容」「ひたむきな愛情」
- ・緑色は……「ひたむきな愛」



## 施設内研修

7月の施設内研修は、eラーニング研修で『認知症とせん妄症状について』学びました。

- ◆認知症の基本症状は、記憶、認知の障害で、意識は基本的には清明です。  
通常、症状は穏やかに進行するもので、特殊な認知症(レビー小体型認知症など)を除いては症状が1日の中で大きく変動することはありません。
- ◆せん妄の基本症状は、注意障害(注意力が散漫になること)を伴う軽度の意識障害です。  
幻覚(幻視が多い状態)や運動不穏(落ち着きがない状態)を伴う場合がしばしばあります。  
発症は急激で、1日の中でも変動しやすく、特に夕刻や夜間に増悪する(夜間せん妄)ことが多くあります。

高齢者の場合、せん妄はその異常な言動から、時には認知症と誤診されてしまうことがあります。せん妄は、認知症よりも短時間で回復することがあるので、認知症との鑑別は重要になります。



## お誕生日出前



**お誕生日おめでとうございます！**

7月のお誕生日の方は、  
女性2人です。

今月は、少人数で寂しいですが、  
入居者様から、  
「美味しかった！ありがとう！」と  
嬉しいお言葉を頂き、良かったです。

## お知らせ

### 《8月の行事予定》

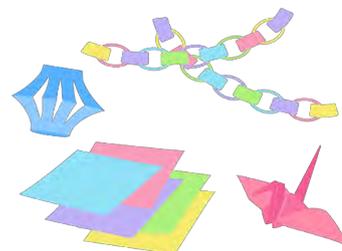
8月14日か21日どちらかで  
「お誕生日出前」を予定しています。

※新型コロナウイルス感染症の件で、  
施設内集団感染を未然に防ぐために、面会を禁止させて頂いております。  
ご家族様のご理解とご協力のほど、宜しくお願い致します。

お気軽に お電話ください。

奈良県桜井市大字吉備572-1

TEL:0744-43-5550 FAX:0744-43-5552





# よつば新聞



## ワクチン接種

作成: 介護付有料老人ホーム  
四つ葉のクローバー桜井



5月28日から、入居者様と職員のコロナワクチン接種が始まりました。

新しい種類のワクチンのため、副反応はでるのか？と接種後、気になるご家族様もおられると思います。

入居者様の体調管理や、接種後の待機場所や待機時間の管理など、病院関係者や施設職員の協力を得てスムーズに接種が進み、7月2日には無事接種が終了しました。



ファイザーUS社製のワクチンは、通常3週間の間隔で2回接種します。

最も高い発症予防効果が得られるのは、2回目を接種してから7日間経って以降です。

体の中である程度の抗体ができるまでに1~2週間程度かかるため、1回目の接種後から2週間程度は、ワクチンを受けていない方と同じくらいの頻度で発症してしまうことが論文等でも報告されています。

また、臨床試験においてワクチンを2回接種した場合の有効率は約95%と報告されています。100%の発症予防効果が得られるわけではありません。

主な副反応は、頭痛、関節や筋肉の痛み、注射した部分の痛み、疲労、寒気、発熱等があります。また、まれに起こる重大な副反応として、ショックやアナフィラキシーがあります。接種後に気になる症状を認めた場合は、接種医あるいはかかりつけ医に相談して下さい。

厚生労働省より



## 施設内研修

5・6月と、厨房(栄養士)から『食札の見方について』研修を行いました。食札とは、食事毎に入居者様の名前と食事の種類献立内容などの食事の情報が記載されている用紙のことで、食事のお盆にセットされています。また、食事形態(食材の大きさ・とろみ等)や減塩食、主食(米飯〇g・軟飯〇g・全粥〇g等)、禁食・アレルギー(青魚・そば・ヨーグルト等)の記載があります。

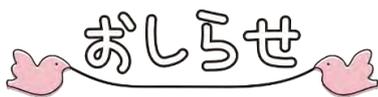
朝食用			昼夕食用		
部屋番号	主食(雑炊 g)	糖	部屋番号	主食	糖
朝		又は			又は
形態	飲み物	アレルギー	形態		アレルギー
	減塩			その他の指示	
	〇〇 〇〇 様			〇〇 〇〇 様	

一目でわかるように、色分けされていたりと細かく記載されているのも、入居者様の名前だけでは、間違っって配膳してしまう可能性もあるからです。食札による、安心・安全な食事をして頂くのと、一人ひとりの食事形態や好みを反映した食札で、美味しく安心できる食事を提供できるよう厨房の皆さん、がんばっておられます。

## お誕生日出前

**お誕生日おめでとうございます！**

6月のお誕生日の方は、  
男性1人 女性2人です。  
入居者様から、  
「ありがとう！大満足したよ！」と  
笑顔で喜んで頂き、良かったです。



### 《7月の行事予定》

7月17日か24日どちらかで  
「お誕生日出前」を予定しています。

※新型コロナウイルス感染症の件で、  
施設内集団感染を未然に防ぐために、面会を禁止させて頂いております。  
ご家族様のご理解とご協力のほど、宜しくお願い致します。

お気軽に お電話ください。

奈良県桜井市大字吉備572-1

TEL:0744-43-5550 FAX:0744-43-5552



# よつば新聞



作成: 介護付有料老人ホーム  
四つ葉のクローバー桜井



## 新型コロナウイルス感染症説明会

新型コロナウイルス感染症について、医務から各階の入居者様にご説明をさせていただきました。新型コロナウイルス感染症の頻度が高い症状としては、発熱、咳、体のだるさ、息苦しさなどの風邪のような症状が挙げられます。初期症状では、発熱や咳など風邪によく似た症状が現れるほか、下痢や味覚・嗅覚障害が現れることもあります。

### 《感染の仕方》

- ・一般的な状況では飛沫感染、接触感染により感染する。
- ・閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話する場合には、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがある。密閉空間(換気の悪い場所)、密集場所(多くの人が密集している)、密接場面(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行なわれる)という3つの条件が重なる場では、感染を拡大させるリスクが高い

### 《予防対策》

- ・不要不急の外出を控え、人混みの多い場所を避ける。
- ・換気を行って密閉空間を作らないようにする。
- ・トイレやエレベーターのボタン、ドアノブ等、共用する部分を消毒する。
- ・ウイルスは粘膜を通じて感染するので、口・鼻・目などの粘膜部分に手で触れない。
- ・手洗いや咳エチケット等の基本な感染症対策を徹底する。
- ・バランスのとれた食事、適度な運動、休養、睡眠などで抵抗力を高める。
- ・風邪症状がある時は外出を控え、やむを得ず外出する場合には必ずマスクを着用する。

施設では感染予防対策として、「時間的分離」を実施しています。その為に、リビングでの滞在人数を制限させていただくと共に、各テーブルにパーティションを設置し、入居者様の食事提供を時間差で実施しています。入居者様には、ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。



## 施設内研修

5月27日は、「災害対策について」研修を行いました。  
地震発生時の対応や行動、エレベーター対応など  
学びました。

何気なく使っているエレベーターですが、  
エレベーターに震度計が付いており、震度4～5で感知した  
場所の一番近い下の階までエレベーターが自動的に  
下降し止まります。また、エレベーター内に人がいない  
時点で自動的に扉が閉まって、エレベーターは安全に停止。  
安全が認められたら1分後に再始動します。

また応急対応とは、

- ◇救出・救援 ◇二次災害防止 ◇エレベーター内閉じ込め対応 ◇居室閉じ込め対応
- ◇避難設備・消防用設備の破損対応 ◇応急復旧(漏水対応、障害物除去)
- ◇館内放送 ◇活動支援機材確保などあげられます。

地震発生時においても、職員が冷静な対応をとり、正しい情報に従い行動し、  
入居者様の不安感を軽減するよう努めなければならないと実感しました。



## お誕生日出前

**お誕生日おめでとうございます！**

5月のお誕生日の方は、  
女性5人です。

入居者様から、特別なご飯を  
「ありがとう！」と言って喜んで  
くださり、良かったです。



## お知らせ

### 《6月の行事予定》

6月19日「お誕生日出前」を予定しています。

※新型コロナウイルス感染症の件で、  
施設内集団感染を未然に防ぐために、面会を禁止させて頂いております。  
ご家族様のご理解とご協力のほど、宜しくお願い致します。

お気軽に お電話ください。

奈良県桜井市大字吉備572-1

TEL:0744-43-5550 FAX:0744-43-5552





# よつば新聞

作成: 介護付有料老人ホーム  
四つ葉のクローバー桜井

4月



お花見



3月下旬から4月上旬にかけて、お花見に出掛けました。

今年の桜は、例年よりかなり早く開花している所が多く  
気温の上昇とともに急ぎ足で桜が咲きました。

久しぶりの外出で、入居者様ウキウキ、ワクワクと心や体が軽くなって  
おられました。

また、春を感じる「つくし」のお土産も持って帰って来て、  
「良かったよ〜」「満開で綺麗だった」と感想も聞かせてくださり、  
今年の春も、入居者様の笑顔とピンク色の桜の花が  
満開で綺麗でした。



## 施設内研修

4月12・20・26日『認知症について』研修を行いました。  
認知症は、老化によるもの忘れとは違い、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。また、進行すると、だんだんと理解する力や判断する力がなくなって、社会生活や日常生活に支障がでてくるようになります。認知症の種類のうち、主なものは「4大認知症」と呼ばれアルツハイマー型・レビー小体型・脳血管性・前頭側頭型があります。



- ◇アルツハイマー型認知症・・・脳の病気の一つであるアルツハイマー病によって引き起こされる症状です。脳に特殊なタンパク質が増えてしまうことによって、脳の神経細胞が少しずつ変質してしまっている認知症です。
- ◇レビー小体型認知症・・・脳の内部にレビー小体と呼ばれるタンパク質の塊ができることによって、脳の神経細胞の減少でなる認知症です。
- ◇脳血管性認知症・・・脳の血管が詰まる(脳梗塞)、脳の血管が破れる(脳出血)ことによって脳が破損し、脳の機能が阻害されて発生します。
- ◇前頭側頭型認知症・・・脳の前頭葉や側頭葉が萎縮してしまうことで引き起こされる認知症です。

## お誕生日出前

HAPPY BIRTHDAY

**お誕生日おめでとうございます！**

4月のお誕生日の方は、  
男性2人 女性2人です。

入居者様から、  
「美味しかった、有難う！」と  
嬉しいお言葉を頂き、良かったです。



おしらせ

## 《5月の行事予定》

5月22日「お誕生日出前」を予定しています。

※新型コロナウイルス感染症の件で、  
施設内集団感染を未然に防ぐために、面会を禁止させて頂いております。  
ご家族様のご理解とご協力のほど、宜しくお願い致します。

お気軽に お電話ください。

奈良県桜井市大字吉備572-1

TEL:0744-43-5550 FAX:0744-43-5552





# よつば新聞



## 施設内販売

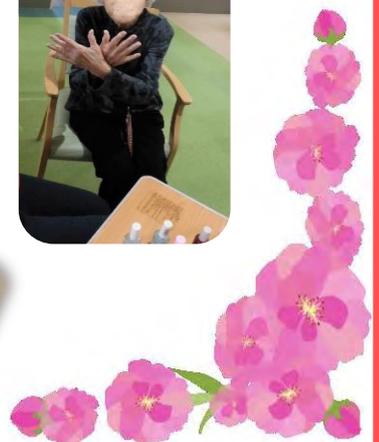
作成: 介護付有料老人ホーム  
四つ葉のクローバー桜井

3月17・24・31日と、『施設内販売』と『ネイル』をさせて頂きました。外出が出来ないので、買物気分を味わって頂こうと漢字ドリル・クロスワード・色紙などの商品を職員が買物に行き、入居者様がお好きな物を選んで購入して頂く形のイベントをさせて頂きました。



## ネイル

3月は、お雛様があり女子のお祝い事のイベントとして職員が入居者様にマニキュアを塗らせて頂きました。初めのうちは、様子を伺っておられた入居者様も、「次、私してね！」と並んで待つておられたり、いつもとは違う自分の手を眺めてニコリと微笑んでる方もおられました。



## 施設内研修

今月の施設内研修は、リモートで『手指衛生の重要性』の研修をしました。職員に、手指消毒の重要性について実際に体感していただきました。

汚れの代わりに、白く光るクリームを手に塗り、石けんで手を洗った後、ブラックライトで照らして、白く見えるのが、しっかり洗えていない所がわかります。一見汚れが無いように見えても、手には見えない病原体が付着しているため、適切なタイミングで手指衛生を行うことが大切です。

親指の周り、爪と指先、指の間や手首が洗い残しが多いので注意しなければなりません。

日頃から、感染対策に対する意識を高めるようにと実感しました。



## お誕生日出前

お誕生日  
おめでとうございます!



3月のお誕生日の方は、  
男性3人 女性4人です。

いつもより、お誕生日の方が多いい月です。  
「ありがとう! 大満足したよ!」と  
笑顔で喜んで頂き、良かったです。



おしらせ

### 《4月の行事予定》

4月上旬「お花見ドライブ」

4月17日「お誕生日出前」を予定しています。

※新型コロナウイルス感染症の件で、  
施設内集団感染を未然に防ぐために、面会を禁止させて頂いております。  
ご家族様のご理解とご協力のほど、宜しくお願い致します。

お気軽に お電話ください。

奈良県桜井市大字吉備572-1

TEL:0744-43-5550 FAX:0744-43-5552





# よつば新聞

作成: 介護付有料老人ホーム  
四つ葉のクローバー桜井

## 節分会



ウ!  
痛~い



2月3日は、各階で節分会を行いました。  
今年は個性的な鬼が出てビックリ!  
節分は2月3日と答える人が多いと思います。  
しかし、この日付は固定ではなく  
令和3年、今年は2月2日になります。  
3日でなくなるのは昭和59年2月4日以来  
37年ぶり、2日になるのは明治30年2月2日以来  
124年ぶりのことです。  
「節分」とは、各季節の始まりである  
立春・立夏・立秋・立冬の前日の事を  
指していました。現在は、立春の前日が  
「節分」とされています。

ごめんなさ~い!



今年の恵方は  
南南東です。



## 施設内研修

2月18日に、「事故発生又は再発防止に関する研修」を行いました。

介護をする中で大切になるのが、起こるかもしれないことを予防するための『発見』いわば危険予測。

起こるかもしれないことを『発見』する力は、情報からの想定能力もあります。

職員同士でのちょっとした話し合いで、

「あの置物は危ないかもしれない」といった会話でも事故の危険予測ができ、防止に繋がることにもなります。

今回の研修で、令和2年度の転倒・滑落・薬に関する事故

及び転倒の危険が予測されるヒヤリハットの集計や事例なども発表され、今後似たようなことが起らないよう、また未然に防ぐことができるように研修しました。



## お誕生日出前

HAPPY  
BIRTHDAY

**お誕生日おめでとうございます！**

2月のお誕生日の方は、  
男性2人 女性3人です。

入居者様から、

「美味しい！」「お腹いっぱい」「ありがとう！」  
と嬉しいお言葉を頂き、良かったです。



お知らせ

### 《3月の行事予定》

3月20日「お誕生日出前」を予定しています。

※新型コロナウイルス感染症の件で、

施設内集団感染を未然に防ぐために、面会を禁止させて頂いております。

ご家族様のご理解とご協力のほど、宜しくお願い致します。

お気軽に お電話ください。

奈良県桜井市大字吉備572-1

TEL:0744-43-5550 FAX:0744-43-5552



# よつば新聞

作成: 介護付有料老人ホーム  
四つ葉のクローバー桜井

## 謹賀新年



新年 明けまして おめでとうございます。  
旧年中は大変お世話になり、職員一同心より御礼申し上げます。  
本年も、更なるサービスの向上に努めて参りますので、  
より一層のご支援、お引立てを賜りますようお願い申し上げます。  
本年もご入居者様に安心して過ごして頂くことができますよう、  
職員一同頑張ってお参りますので、宜しくお願い致します。

一年間の邪気を払い  
長寿を願って、皆様  
にお屠蘇を振舞いました



### 元旦の昼食

- ◇赤飯
- ◇甘鯛の西京焼き
- ◇紅白なます
- ◇煮しめ
- ◇おせち
- ◇すまし汁
- ◇栗きんとん

茶道・華道の師範をされていた  
入居者様がおられ、年末は  
お花を生けて頂き、年始は、  
おやつの寿ようかんに合う  
お茶をたて頂きました。  
有難うございました。



おやつは  
寿ようかん・お茶

入居者が作った  
お正月箸袋です



## 施設内研修

1月7・12・18日、「高齢者の睡眠について」の研修を行いました。  
年齢と共に体力が落ち、老眼になり、白髪が増えます。それと同じように睡眠も変化が生じます。  
第一の変化は、高齢者では若い頃に比べて早寝早起きになることです。  
これは、体内時計の加齢変化によるもので、睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。  
したがって高齢者の方の早朝覚醒それ自体は病気ではありません。  
第二の変化は、睡眠が浅くなることです。睡眠脳波を調べてみると、深いノンレム睡眠が減って浅いノンレム睡眠が増えるようになります。  
そのため尿意やちょっとした物音などでも、何度も目が覚めてしまうようになります。  
不眠を改善するためには、日光をあびる・日中に活動する・食事の時間など生活リズムを整えるなどを心がけましょう。



## お誕生日出前

**お誕生日おめでとうございます！**

1月のお誕生日の方は、  
男性2人 女性1人です

入居者様から、  
「美味しい出前を用意してくれてありがとう！」  
「大満足！」と嬉しいお言葉を頂き、良かったです。



## 炊き出し

1月27日は、外で炊き出しをしました。  
天気は曇っていましたが、入居者様に『甘酒』を飲んで、身体を温めていただきながら、お話しをしていつもとは違うおやつタイムを楽しんで頂きました。



## お知らせ

### 《2月の行事予定》

2月 3日「節分会」

20日「お誕生日出前」を予定しています。

※新型コロナウイルス感染症の件で、  
施設内集団感染を未然に防ぐために、面会を禁止させて頂いております。  
ご家族様のご理解とご協力のほど、宜しくお願い致します。

お気軽に お電話ください。

奈良県桜井市大字吉備572-1

TEL:0744-43-5550 FAX:0744-43-5552

