

my three elements

私を創る3つの要素

デイサービスセンター
えみあす二木成
稲葉 みどり



1 釣り:海と向き合うひととき

防波堤に立ち、静かに海へと糸を垂らす。この時間は、日々の喧騒から離れ、自然のリズムと向き合う大切なひとときです。きっかけは友人との何げない挑戦でした。最初は100円ショップの釣竿を使い、試行錯誤しながら楽しんでいました。サビキ釣りで群れのイワシを狙い、多い時には200匹もの釣果を得たこともあります。最近はアジを狙い、釣った魚は家で丁寧に調理。時には冷凍し、長く楽しむこともあります。



釣りの魅力は、ただ魚を釣ることだけではありません。釣れなくても、海を眺めているだけで心が落ち着きます。さらに、地元の方々との交流も楽しみの一つです。北茨城の大津港、福島の小名浜、新潟の熊生へ、毎週土曜日の午後に出発するのが習慣となっています。

2 カラオケ:歌を通じた表現

15年間、栃木の先生に学びながら続けているカラオケ。ジャンルにこだわらず、歌いたい曲を自分らしく表現できるように指導を受けています。職場でもこの経験が活き、「一曲歌ってよ」と頼まれることがしばしばあります。その瞬間、周囲の人が笑顔になるのが何よりの喜びです。歌は続いていると、技術が元に戻ってしまうものです。だからこそ、毎週の練習を欠かしません。



また、ボイストレーニングを通して、話し方にも変化があります。言葉が詩のように、相手に優しく届くようになりました。歌うことで生まれる温かいコミュニケーションは、日々の生活にも活かされています。

3 仕事:人と関わる楽しさ

「もっと早くこの仕事を始めていればよかった」。そう思うほど、毎日が充実しています。ヘルパー2級の資格を持っていましたが、子どもを育てる経験を通じて、人の視点に立つことの大切さを学びました。技術だけでなく、経験から得られたものが多くあります。そして、職場の仲間の支えがあるからこそ、自分の力を発揮できるのを実感しています。

体力には自信があり、皆勤で仕事を続けることができています。利用者の皆さんとの関わりは、単なる業務ではなく、信頼を築く大切な時間です。「えみあす」は、自分が自然体でいられる場所であり、ここに来ることが楽しみになっています。

+1【プラスワン】地域の皆さんへ

「えみあす」は、人と人との関係を大切にしている場所です。ぜひ、気軽に足を運んでみてください。私は毎日休まずここにいます。だから、皆さんも安心して来てくださいね。

今号のNo.1 スマイル



特別な日をみんなでお祝い！笑顔あふれるすてきな時間になりました。
【介護付き高齢者向け住宅 えみあす二木成】

お知らせ

新入職員

- デイサービスセンターえみあす二木成
介護士 中川 舞美さん (写真右)
看護師 高瀬 奈々さん (写真左)

新たなスタッフも加わり、さらに充実したサポート体制を整えていきます。



編集後記

今号の「ほほえみ」は、たくさんの笑顔と温かい交流の様子をお届けしました。えみあす住宅、デイサービスの10周年記念に始まり、春の音色に包まれた吹奏楽部の演奏、みんなで楽しんだゲーム大会、買い物のワクワク感、旬の味覚に舌鼓を打つひととき…。それぞれの活動を通じて、地域の皆様と施設のご利用者様が心を通わせる時間を積み重ねていることが、改めて感じられました。

私たちは、施設をただの場所ではなく、ご入居者様やご利用者様が安心して暮らし、笑顔になれる空間を目指しています。今後もここで過ごす温もりと楽しさにあふれる日々を地域の皆様に発信していきます。

私たちは、「真心を込めた安心」をご提供し、地域社会への貢献と企業価値の向上を実現します。

ほほえみ

ず〜っと笑顔で「まごころを込めて」



セキショウライフサポート
Sekisho Life Support
https://sekisho-ls.co.jp/

本部 〒308-0841
茨城県筑西市二木成827
TEL.0296-25-3220
FAX.0296-25-5861

えみあす二木成の Instagramはこちら
グループホームよつ葉の Instagramはこちら

Facebook 更新中!!
ライフサポートでは、各事業所の活動をFacebookにて発信しています。ぜひ、ご覧ください。
facebook.com/sekishols

介護付き高齢者向け住宅えみあす
Emiasu
茨城県筑西市二木成827
TEL.0296-25-5851
FAX.0296-25-5861

デイサービスセンターえみあす二木成
Emiasu
茨城県筑西市二木成827
TEL.0296-25-5880
FAX.0296-25-5861

自立支援型デイサービスセンター
楽フィット
茨城県筑西市蔵317-1
TEL.0296-25-2770
FAX.0296-25-2776

グループホーム
よつ葉
茨城県筑西市蔵316-2
TEL.0296-54-6288
FAX.0296-23-6031

セキショウ居宅介護支援事業所 茨城県筑西市二木成827 TEL.0296-45-8033 FAX.0296-25-5861

紫陽花と笑顔の花が咲きました!

目次

- 事業所紹介……2・3
- 健幸手帳……2・3
- my three elements(私を創る3つの要素)……4

事業所紹介

自立支援型デイサービスセンター 楽フィット



久しぶりの買い物で、笑顔いっぱい!

ご自身の欲しいものを買って、買い物にお出かけしました。「久しぶりに、自分のペースで欲しいものを選んで買うことができました!」そんなうれしそうな声とともに、お目当ての品を手にした瞬間の笑顔がとても印象的でした。お気に入りの品を見つける楽しさや、ゆっくりと買い物をする喜びがあふれ、心満たされる時間になりました。

みんなで紫陽花づくり



さまざまな素材の紙を使い、季節の制作物を作成しました。薄い紙をそっと広げながら、「破けそうで慎重に…」指の運動になるね!と、皆さん楽しみながら作業を進めていきました。一つひとつ丁寧に広げていくと、鮮やかな紫陽花がたくさん咲きました。部屋に飾ると、優しい色合いが広がり、まるで本物の紫陽花のよう。手作りの花で、季節の彩りを感じることができました。



旬の味覚! 新じゃがのごふき芋



新じゃがを使って、ごふき芋を作りました。皆さん手際よくじゃがいもを分けながら、「塩加減はどうか?」と味の仕上がりを気にされる様子も。運動の後に食べると、よりおいしさを感じられますね。「季節のものを食べて、また頑張ろう!」と、笑顔があふれていました。

Emiasu

5月病なんて吹き飛ばそう!

今月もえみあす恒例のゲーム大会を開催しました。みんなで気合いを入れて、エイエイオー! 風船バレーでは、まるで風船のように軽やかに手を伸ばしてアタック! 風船運びでは、紐だけを使って慎重に運びます。手で触ったら減点なので、皆さん真剣です。頭も体もフル活用しながら、楽しく盛り上がりました。



春の音色に包まれて

春休みを利用して、桜川市大和中学校吹奏楽部の生徒たちが演奏会を開いてくれました。楽器の紹介や質問コーナーでは、ご利用者と中学生が笑顔いっぱい交流し、とても生き生きとしたひとときに。もちろん演奏も素晴らしく、春をテーマにした美しい音色が広がりました。さらに、みんなで楽しめる手遊び唄も披露され、春の訪れを感じながら、心温まる時間を過ごしました。

えみあすデイ 10周年! みんなでお祝い

えみあすデイは、皆様のおかげで5月に10周年を迎えることができました。本当にありがとうございます。今回は、事前に食べたいメニューを決めて、関城の「割烹 まるい」さんへバスでしゅっぱー! みんなで楽しくお昼ごはんをいただきました。おいしい食事と楽しい時間を共有しながら、10周年をお祝いできたことに感謝です。これからも、皆様とともにすてきな時間を過ごしていきたいです。



事業所紹介

Emiasu

えみあす10周年記念祭

えみあすは今年で10周年になりました。ご入居者様やご家族様への感謝を込めて、記念祭を開催しました。昼食は特別感のある仕出し弁当。「豪華なお弁当だね!」と、皆さん笑顔で味わっていました。午後は、ボランティア「どんぐり会」さんによる日本舞踊と歌を楽しみ、最後は全員でマツケンサンバ体操。「つついはいしゃいじゃった」「すごく楽しかった!」と、笑顔いっぱいのひとときになりました。この日のために練習を重ねた体操も大成功。これからも、えみあすで楽しく過ごしていただけたらうれしいです。これからも、どうぞよろしくお願いたします。



いちご狩り



いちごといえば栃木県! ということで、いちご狩りに出かけました。訪れた真岡のいちご園さんは、水耕栽培でいちごを育てており、農園内はバリアフリーに整備されているため、車いすの方も安心して楽しめました。いちごの種類も豊富で、定番のとちおとめから、珍しい白いちご「ミルクベリー」までさまざま。いろいろな品種を食べ比べながら、「どれがおいしかった?」「私はこのいちごの味が好き!」と、いちごトークに花が咲き、楽しいひとときを過ごしました。

グループホーム よつ葉

玉ねぎの収穫

毎年恒例の野菜づくりの季節になりました。今年も畑やプランターにさまざまな野菜を植えています。今回は、育てた玉ねぎをみんなで収穫しました。皮をむいて、丁寧に切って、おいしいソテーの完成です。甘みたっぷりで、とてもおいしくいただきました。畑では夏野菜の苗もすくすく育っています。収穫の時期が待ち遠しいですね。



外出行事

春の柔らかな日差しに誘われて、お花見と鯉のぼり見学に出かけました。満開の桜の美しさや、風にそよぐ鯉のぼりを眺めながら、「きれいね」「懐かしいね」と自然と笑顔がこぼれます。

健幸手帳 第11回

「健康を守るタンパク質のチカラ」



タンパク質ってそんなに大切?

タンパク質は「筋肉のもと」として知られていますが、それだけではありません。免疫力を保ち、傷の回復を助ける役割もあります。必要量が取れないことが多いため、意識して取るのが重要です。

タンパク質不足のリスク

タンパク質が足りないと、こんなことが起こる可能性があります。

- 筋力低下 → 転びやすくなる、疲れやすい
- 免疫力低下 → 風邪をひきやすくなる
- 回復の遅れ → ケガや病気が長引く

どれくらい取ればいいのか?

体重1kgあたり約1.0gのタンパク質が推奨されています。例えば、60kgの方なら60gが目安です。(目安: 手のひら一枚の肉で20g程度のタンパク質量です。)

食品名	タンパク質含有量 (100gあたり)	1食分の目安量	タンパク質量 (1食分)
鶏胸肉(皮なし)	約24g	80g(約1枚)	約19g
豚もも肉(赤身)	約22g	80g(約1枚)	約18g
牛もも肉(赤身)	約21g	80g(約1枚)	約17g
鮭	約22g	80g(切り身1切れ)	約18g
卵	約13g	1個	約13g
豆腐(絹)	約5g	150g(約1/2丁)	約7.5g
納豆	約16g	50g(1パック)	約8g
牛乳	約3.3g	200ml(コップ1杯)	約6.6g
チーズ(プロセス)	約23g	20g(スライス1枚)	約4.6g

簡単に取り入れるコツ

1. 毎食にタンパク質を加える(納豆ごはん、卵入りスープなど)
2. 間食にヨーグルトやチーズを(おやつとして手軽に)
3. 調理しやすい食品を活用(焼くだけの魚、缶詰のツナなど)
4. プロテインを飲む(大豆由来のものもあります)

まとめ

タンパク質は、健康で元気に過ごすための「大切な栄養素」です。意識して取ることで、体をしっかり支え、長く活動的な生活を送れます。今日から少しずつ取り入れてみましょう!(参考: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2025年版)