

かわら版
ハイツの森
令和8年11月号 vol.414

施設長だより

当施設には、スリランカおよびネパールからの介護職の技能実習生が6名在籍しており、介護福祉士国家資格の取得を目指して日々勉強に励んでいます。

実習生へのサポートとして、指導者養成講習を修了した職員がマンツーマンで指導する体制を構築しています。

また、業務終了後には日本語検定3級の合格を目指して毎週日本語勉強会を開催し、専門用語の習得や日本語のレベルアップを図り、物心両面から支援する体制を整えています。

日本語検定への対応に関しては、入居者様の有志ボランティアや他部署の職員が講師として教材を基に教鞭をとり、言葉の壁を施設全体でカバーする温かい職場環境づくりを行っています。

そのかいもあり、5月中旬にネパールから受け入れた実習生の日本語の上達や専門用語の習得による現場での働きぶりは、その高いポテンシャルに目を見張るものがあります。入居者の皆さまからも、彼女たちの適応力や介護力に対して心を開かれ、高い評価をいただいております。



事務所だより

11月の行事予定

・移動スーパー（2日、16日、30日）
・パン販売会（11日）
・リハビリ体操（日程未定）
・紅葉ドライブ（色づき次第）

行事報告

《秋まつり》　10月3日（土）

毎年恒例となりました「ケアハイツ芦原秋祭り」が開催されました。

今年は地域の民生委員の皆様にもご協力いただき、焼き鳥・焼きそば・フランクフルト・デザートなどの屋台をお手伝いいただきました。おかげさまで、賑やかで楽しいお祭りとなりました。ステージでは、総勢20名の「マロンパラダイス」の皆様が登場！迫力ある演奏と楽しいパフォーマンスで会場を大いに盛り上げてくださいました。





当日は秋らしい爽やかな天候にも恵まれ、入居者の皆様も美味しい食べ物や音楽を楽しみながら、笑顔あふれるひとときを過ごされました。今年もたくさんの笑顔に包まれ、大盛況のうちに幕を閉じることができました。

《外出ドライブ》　10月22日（木）

秋晴れの中、福井市にある「宮ノ下コスモス広苑」にドライブに行ってきました。東京ドーム約4個分の広さがあるコスモス畑は、見渡す限り花が広がり、まさに絶景でした。犬の散歩を楽しむ方や幼稚園のバスも訪れており、穏やかな秋の風景の中で、楽しいひとときを過ごすことができました。その後は場所を移動し、おいしいランチをいただきました。次回は紅葉ドライブを予定しています。秋の深まりを感じながら、また皆さんと楽しい時間を過ごしたいと思います。







身体を動かし凝り固まった身体をほぐしました。終了した後も、残ってお口の事を積極的に、質問されている方もいらっしゃいました。また随時行いたいと思います。







《フレイル予防体操》　10月30日（金）

毎月の恒例となった「フレイル予防体操」を行いました。フレイル予防の一環として始めましたが、なかなかの高評価を頂いております。今月は、リズムに合わせて椅子に座りながら体を動かす体操を行いました。初めて参加された方もいらっしゃり、皆様で楽しく体を動かす、和やかな時間となりました。

これからも、楽しみながら健康づくりを続けていきたいと思います。





募金のお礼

8月下旬、ネパールで氷河崩壊をきっかけとする大規模な土石流が発生しました。幸い、技能実習生の親族や知人に被害が及ばなかったとの報告を受けつつも、その心情を察し、「ネパール被災募金」の受付を開始いたしました。

皆さまからの温かいご支援金は総額43,134円となり、10月中旬に日本赤十字社を通じて寄付させていただいたことをご報告いたします。

ご協力いただきました皆さまに、心より厚く御礼申し上げます。



フレイル予防だより

虚血性心疾患とは？

よく聞かれる「心筋梗塞」や「狭心症」をまとめて「虚血性心疾患」といいます。

「虚血」とは「血がない状態」を意味します。つまり心臓に十分血がいきわたっていない状態が「虚血性心疾患」です。

心臓の筋肉（心筋）に血液を送り酸素と栄養素を供給する冠動脈が、動脈硬化等で狭くなったり、血管がけいれんを起こしたりすることで、血液が十分に心筋にいきわたらなくなったとき、心臓は酸欠（虚血）状態となり、胸痛等の症状としてあらわれます。

狭心症と心筋梗塞の違い

狭心症と心筋梗塞の違いは、心筋が回復するかどうかです。狭心症では心筋は回復しますが、心筋梗塞では心筋が死んでしまうので回復することはありません。

虚血性心疾患の予防について

禁煙、塩分・糖分・脂肪分のとりすぎに注意し、バランスのよい食事をして、高血圧症・糖尿病・高脂血症を予防すること、適度な運動（毎日適当な距離を歩く習慣をつけて下さい）、気分転換を図り、ストレスを避け、規則正しい生活を送ることなどが必要となります。

また、心筋梗塞症は過度の疲労や緊張、暴飲暴食、天候の急変などをきっかけに生じることが多いので、それらを避けることが大切です。

胸痛があったときにはすぐに医療機関に相談して下さい。

脳活クイズ



今月は「11月にまつわる○×クイズ」を10問ご用意しました。ぜひ挑戦してください。

第1問　「いい夫婦の日」は11月22日である。○か×か？

第2問　11月15日は七五三のお祝いの日で、女の子は3歳と5歳、男の子は7歳に行う。○か×か？

第3問　11月3日の「文化の日」は、もともと「明治天皇の誕生日」にちなんだ日である。○か×か？

第4問　11月23日の「勤労感謝の日」は、昔「新嘗祭（にいなめさい）」という収穫を祝う行事の日だった。○か×か？

第5問　「紅葉（もみじ）」と「楓（かえで）」は、まったく別の植物である。○か×か？

第6問　二十四節気の「立冬」は、11月7日ごろである。○か×か？

第7問　「大根」は11月が旬の野菜である。○か×か？

第8問　人間の脳は、年齢を重ねると新しい神経細胞が全く作られなくなる。○か×か？

第９問　「ボジョレー・ヌーヴォー」の解禁日は、毎年11月の第３木曜日である。〇か×か？

第10問　11月１日は「犬の日」である。〇か×か？

編集後記

今月も「ハイツの森」をご覧いただき、ありがとうございます。

朝晩の冷え込みが増し、木々の葉も色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。皆さまは、どんな秋をお過ごしでしょうか。

食欲の秋、読書の秋、芸術の秋など、楽しみ方はさまざまですね。施設でも、季節を感じられる行事や日々の何気ない会話を通して、皆さまと一緒に秋のひとときを楽しんでいきたいと思います。

これから少しずつ寒さも厳しくなってまいります。体調管理に気をつけながら、温かくしてお過ごしください。

今月も「ハイツの森」を最後までご覧いただき、ありがとうございました。

脳活クイズ答え

第１問　〇　「11（いい）22（ふうふ）」のごろ合わせから1988年に制定されました。

第２問　×　一般的には、男の子は３歳と５歳、女の子は３歳と７歳です。

第３問　〇　戦前は「明治節」と呼ばれていました。1946年に日本国憲法が公布された日でもあり、自由と平和を愛し文化をすすめる日として制定されました。

第４問　〇　その年に収穫された新米などを神様に備えて感謝する、古くからの行事です。

第５問　×　どちらもカエデ科の仲間です。秋に色づく葉の様子を「紅葉（もみじ）」と呼ぶことが多く、植物としては同じ仲間を指します。

第６問　〇　暦の上では冬の始まりです。ちなみに2026年は11月７日です。

第７問　〇　秋から冬にかけてが旬で、甘みが増しておいしくなります。

第８問　×　記憶をつかさどる「海馬」では大人になっても新しい神経細胞が作られるとされています。散歩などの運動や、新しい事への挑戦が脳の刺激になります。

第９問　〇　フランスで、その年に収穫されたぶどうで作る新種の解禁日です。

第10問　〇　犬の鳴き声「ワン（１）ワン（１）ワン（１）」のごろ合わせで、1987年に制定されました。

皆さまどうでしたか？

来月もお楽しみに…♪

