むつき通信

2022.3
No.105

“今日から始まる私とあなたの” Happy Life計画

昨年末、研修委員会主催「HappyLife計画～今日から始まる私とあなたのHappyLifeを送るための研修」を2部構成で開催いたしました。多くの職員が参加し、日頃の心のあり方を見つめ直す機会となりました。

「今よりもうちょっと話し方がうまければ、人生もうちょっとうまくいくのに…そう思ったことはありませんか？」との問いかけから研修をスタートしました。「私、話すのが苦手です」という方、実は多くいらっしゃいます。話し方ひとつで、あなたの未来は大きく変わります。それは特別な場面ではなく、日常のささいな部分で、「どう話すのか」「どのように伝えるのか」で、大きく違ってきます。
私たちは子どもの頃、親や学校の先生に、「相手の気持ちを考えて話しをしましょう」とか、「相手の立場になって行動しましょう」と言われてきました。大人になった私たちは、仕事や家事、子育てや介護など、日々の忙しさの中で、わかってはいるでも時々忘れ自分軸で動いてしまいがちですが、その意識を少しだけ抑え気味にして相手軸で話しをするようにすると、あなたのファンはどんどん増えていくことでしょう。「相手軸で話しをする」…
具体的に言いますと、今後あなたが誰かと話しをする時は、話す相手の幸せを祈りながら話すようにしてみましょう。「話し方」というのは日頃の心のあり方が形になったもの。
「話し方のスキルを上げること」は「心を磨くこと」です。日頃の心のあり方を見つめ直し、生きていくのに欠かせない人との関係を今よりもうちょっと良好に築き、あなたの人生をよりHappyなものにしてまいりましょう♥
「生きていくのに欠かせない人との関係、～foryou～相手の幸せを祈りながら話すこと」。
みなさんの、一生一度の1日が、すべてよき日でありますように✨

さて、今年はどんな研修を開催しましょうか…

HappyLife計画研修講師　むつき居宅介護支援事業所　大河内由紀

※参考文献「人は話し方が9割」

～たくさんの笑顔　あなたとともに～　むつきグループ

医療法人 むつき会　https：//mutsukikai.com/
社会福祉法人 むつき福祉会　https://mutsukifukushikai.com/
有限会社 M&C　https://m-and-c.mutsukikai.com
NPO法人 パニエ

●さくまファミリークリニック
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 1F　TEL 024-927-5530　FAX 024-927-5531

●おおつきまちクリニック
〒963-0201 郡山市大槻町字蝦夷坦69-1 1F　TEL 024-961-5467　FAX 024-953-4840

●むつき訪問看護ステーション
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 3F　TEL 024-927-5721　FAX 024-927-1663

●リハビリパーク　昭和浪漫
〒963-8033 郡山市亀田1-51-11　TEL 024-927-9777　FAX 024-927-9779

●リハビリパーク　おれんじ健康倶楽部
〒963-0201 郡山市大槻町字蝦夷坦69-1 2F　TEL 024-962-7632　FAX 024-962-7633

●リハビリパーク　ひまわり健康倶楽部
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9　TEL 024-983-1251　FAX 024-983-1252

●ショートステイ　コスモスの家
〒963-0206 郡山市中野2-54　TEL 024-952-1550　FAX 024-952-1560

●ショートステイ　さくらの家
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9　TEL 024-983-1250　FAX 024-983-1252

●小規模多機能型居宅介護　あおいそら
〒963-0211 郡山市片平町字若宮裏10-4　TEL 024-962-9172　FAX 024-962-9173

●小規模多機能型居宅介護　野の花／グループホーム　だん欒
〒963-8071 郡山市富久山町久保田字上野147-8　TEL 024-925-0101　FAX 024-925-0105

●小規模多機能型居宅介護　結／グループホーム　いおり
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9　TEL 024-983-1262　FAX 024-983-1263

●ヘルパーステーション　まごころ
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 3F　TEL 024-927-5720　FAX 024-927-1663

●むつき居宅介護支援事業所
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9　TEL 024-927-5537　FAX 024-983-1256

●介護付有料老人ホーム　雅（みやび）
〒963-8021 郡山市桜木1-1-11　TEL 024-954-3877　FAX 024-954-3878

●介護付有料老人ホーム　縁（えにし）　●住宅型有料老人ホーム　恵（めぐみ）
〒963-8047 郡山市富田東6-95　TEL(縁)024-983-6561　TEL(恵)024-983-6562　FAX(縁・恵)024-983-6563

●おひさま保育園
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 2F　TEL 024-927-1880　FAX 024-927-1882

●むつき会法人本部
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 3F　TEL 024-927-5538　FAX 024-927-1663

●社会福祉法人 むつき福祉会 特別養護老人ホーム　小春日和
〒963-0111 福島県郡山市安積町荒井字柴宮山55-5　TEL 024-926-0681　FAX 024-926-0680

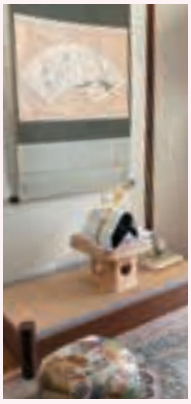
●社会福祉法人 むつき福祉会 ショートステイ　小春日和
〒963-0111 福島県郡山市安積町荒井字柴宮山55-5　TEL 024-926-0682　FAX 024-926-0680

●有限会社M&C
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 3F　TEL 024-927-1661　FAX 024-927-1663

むつき会仕事始め式

去る１月６日(木)13時に開成山大神宮にて、むつき会恒例の新年参拝、ご祈祷を行いました。
14時からは、介護付有料老人ホーム 雅の交流ホールに於きまして、新年仕事始め式が行われ、理事長先生より36名の管理職に向けてむつき会の計画、ビジョンについてのお話をいただき、その後、武田副理事長、渡辺アドバイザーより激励のお言葉を頂戴しました。

初　釜



むつきグループでは新年9日、10日に職員を対象に初釜を開催いたしました。初釜とは年が明けて最初に行われる茶会の事で、初めて釜に火をいれる事を意味します。茶道を学ぶ人にとっては１年の稽古初めとなる大切な会でもあるそうです。

今回の初釜では、宗朋先生(当グループ副理事長)のお招きにて開催され、中にはお茶会など初参加の職員(文筆者)もおり、緊張のなかスタートいたしました。

まずは待合室にて、お茶をいただき、いよいよ席入りという事で茶室へ。正客から順に席に着かれるなか、掛け軸、花入れ、釜などを拝見して着座。すばらしい品々に感銘をうけました。そんな中、理事長先生がお入りになり、次いでご亭主の宗朋先生がお入りになり、釜に炭を入れる様子を拝見。そのお点前は艶やかで気品があり、お茶の世界に引き込まれる感覚を味わえました。

続いて、お料理、主菓子が振舞われました。今まで食した事のない、花びら餅という和菓子をいただきました。もうこの頃には、慣れない正座にて足の感覚が…。中立ちという事で招待客がいったん席を立ち外の腰掛待合いへ移動する際には、足が向いてはいけない方向へ…直ぐには動けない状態になってしまいました。

二度目の席入りをして、お抹茶をいただきました。宗朋先生がお茶をたててくださる姿に感動し、さらに緊張感が増すばかりではありましたが、作法等をやさしくご指導していただき、大変すばらしい経験をさせていただきました。

最後に宗朋先生より、「和敬清寂」…誰とでも仲良く、すべてにおいて調和を大事にし、お互いを尊重し合い、何事も心から清らかであること、それによって穏やかでどんな時にも動じない心にいたると言う意味があるとのお話をいただき、そのお茶の心は職場や仕事、今後の人生の教訓にも通じることでもあると再認識いたしました。本当に、この度は貴重な初釜へご招待いただき、たくさんの学びがありました。皆様も機会がありましたら是非お茶の世界に触れてみてはいかがですか。　　(小春日和　佐藤)

小春日和のお正月

小春日和での初めてのお正月では、お雑煮、お節がふるまわれ、楽しいひと時を過ごしました。職員手作りの「小春神社」で初詣、各ユニットでゲームをしたり、書初めをしたりと、外出ができない中ではありますが少しでもお正月の気分を味わっていただき、利用者様の笑顔を見ることができました。おせちで使用したお箸の袋は職員と利用者様ご自身で作成したものです。みなさん苦労されながらも楽しんで、とても上手に折ってくださいました。

おれんじ健康倶楽部
☆初詣・福笑い☆

多田野神社へ初詣に行ったり、福笑いや獅子舞など、とっても楽しい新年の幕開けとなりました♫

節分

ケアヒルズ

2月3日の節分では、恵方巻を一人ひとり上手に巻き「恵方巻を作って食べるのも良いね」と笑顔で話され、皆様で美味しく召し上がって頂きました。
午後には豆まきを行い、赤い鬼に扮した職員が来るとびっくりした表情をされましたが「鬼は外。福は内」と掛け声をかけて楽しそうに豆まきを行い、今年一年の無病息災を願いました。

コスモスの家

豆に見立てたボールを利用者様やスタッフが赤鬼/青鬼に扮した職員に力いっぱい投げて頂きました。「鬼」とは疫病からきていると聞いたことがあります。今年もコロナに負けず笑顔で楽しんで頂けるよう職員一同努めて参ります。

昭和浪漫

2/3(木)昭和浪漫では節分豆まきを行いました。
今年は赤鬼に青鬼、かわいい黒鬼!!
軽快な音楽に合わせて鬼が登場♪
年男のお2人の声に続き「鬼は～外！」「福は～内！！」と無病息災を願い豆まきを行いました(^^)/

雅

2月3日の節分には各フロアで豆まきを行いました。鬼のお面をかぶった職員に「鬼は外！」「福は内！」と、遠慮がちに？思いっきり？豆をまいておられました。

おひさま保育園

節分には保育園に赤鬼が来ました。
あまりの迫力に怖くて泣いてしまう園児もいましたが、それでもみんな大きな声で「おには～そと～‼」とボールをぶつけて退治しました。

新聞を読んだり、おままごとをしたり毎日元気に過ごしています。

寒さの中にも春を見つけると、はじける笑顔を見せてくれます。
春が待ち遠しいですね。

おしえて!! ケアマネ 鈴木CM

「むつき居宅介護支援事業所」『高額介護サービス費について』

同一月内に利用されたサービスの「原則1～3割のご利用者負担の合計金額」が高額になり、一定額（上限額15,000～140,100円：所得金額等、世帯人数によって異なります）を超えたときは、申請することで、超えた分が「高額介護サービス費」としてあとから支給されます。同じ世帯内に複数のサービスご利用者がいる場合には、世帯の合計額となります。対象外の費用負担（食費、居住費、日常生活費、要介護度ごとの支給限度額超過分など）もありますので、担当介護支援専門員やお近くの行政窓口にご確認ご相談して頂ければと思います。

LINE 公式アカウント @457najkh

Instagram 公式アカウント mutsuki_kai

さくまファミリークリニック

内科・小児科・循環器科・呼吸器科・消化器科・アレルギー科・放射線科・糖尿病食事指導・睡眠時無呼吸外来・禁煙外来・物忘れ外来・動脈硬化外来・在宅診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00～12:30	佐久間	佐久間	佐久間	往　診	佐久間	佐久間	休　診
	武　田	往　診	武　田	武　田	武　田	武　田	休　診
午後 2:00～ 6:00	武　田	休　診	武　田	武　田	武　田	休　診	休　診

※土曜午前の診療時間は13:00までとなります。

※診療時間は、都合により変更する場合があります。※受付は診療終了の30分前までにお願いいたします。

おおつきまちクリニック

内科・消化器科・小児科・アレルギー科・循環器科・呼吸器科・放射線科・睡眠時無呼吸外来・禁煙外来・糖尿病食事指導

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
	午　前　休　診			往　診	午　前　休　診		
午後 2:00～ 6:00	佐久間	佐久間	佐久間	休　診	佐久間	佐久間	休　診
夜間 7:00～10:00	武　田	佐久間	佐久間	佐久間	代　診	休　診	休　診

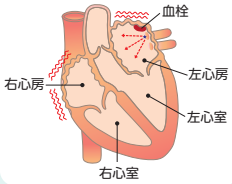
※土曜午後の診療時間は14:00～16:30までとなります。

Dr.武田のワンポイントアドバイス

3月9日は脈の日

皆さんは「脈の日」があることをご存じでしょうか。語呂合わせで3月9日と決められています。この日から1週間を心房細動週間といいます。これは、日本脳卒中学会、日本不整脈心電学会が、心房細動による脳梗塞を予防すべく、行ったキャンペーンの一つです。心房細動という不整脈は、心房が絶えず震えているようなもので、1分間に350回以上の興奮があります。そのうちの一部が心室に伝わって、心室を収縮させています。そのため、脈拍は一拍ごとにバラバラな頻度で出現します。脈拍も速くなることが多いため、動悸、息切れを自覚する人もいますが、全く自覚しない人もいます。この不整脈の怖いところは、脳梗塞を起こすことです。長島監督や、小渕総理大臣がそうでした。心房が震えている不整脈ですから、心房の収縮は無くなり、血液の流れがよどみ、心房内に血栓ができて、頭に飛んで、脳の血管を詰まらせるために生じます。これは、お薬で予防できます。この機会に脈拍を時々注意する習慣を持たれてはいかがでしょうか。もしも乱れている場合には医療機関を受診なさってください。

心房が細かく震えた状態になり、血液の流れが淀んで固まり、血栓ができる。



Information ブースター接種（コロナ3回目のワクチン）について

お願い 新型コロナウイルス感染症の検査を受けた方へ

- 検査結果が出るまでは、公共交通機関の利用は避けて、ご自宅でお過ごしください。
- 陰性であっても、症状がある間は、外出を控え、ご自宅でお過ごしください。
- 一般的な感染対策を徹底してください。
- 健康状態を毎日確認してください。
- 体調が悪くなった時には、クリニックに連絡してください。

自宅待機に際しては、以下の点にご留意願います。

不要不急の外出は控えてください。

（食料品や日用品を買うための外出は不要不急にはあたりませんが、外出の際はマスクをして、他の人とは会わずに短時間で済ませましょう）

自宅待機中の同居家族との接触にご注意ください

- できる限り食事は一人で食べるようにしましょう。
- 手がよく触れるドアノブや照明スイッチ、トイレなどは1日1回以上、アルコールで拭き取りましょう。
- タオルや食器の共用は避けましょう
- お風呂は最後に入るようにしましょう

※特に濃厚接触でPCR陰性の方は、今後感染し陽性になってくる可能性もあります。同居されている家族が陽性になってしまった場合、同居されている方と出来る限り避け、「濃厚接触」にあたらないようにすることが大切です。

接種の対象

新型コロナワクチンの追加接種（3回目接種）の対象は、以下を全て満たす方全員です。

▷ **2回目接種を完了した日から、一定の期間が経過した方（※1）**

▷ **18歳以上の方**

※追加接種の予約枠に空きがあれば、一般の方も順次前倒しで3回目のワクチン接種を受けられるようになりました。

（※1）「一定の期間」は、それぞれ下記のとおりです。

対　象	2021年12月～	2022年2月～	同年3月～
医療従事者等や高齢者施設等の入所者等	6か月		
その他の高齢者（65歳以上の方）	8か月	7か月	6か月（前月より1か月短縮）
64歳以下の方	8か月		7か月

完全予約制ですので予約専用ダイヤルにて申し込み下さい

さくまファミリークリニック
080-5744-8113

おおつきまちクリニック
080-9074-9946

併せて5歳から11歳のお子様を対象とした新型コロナワクチン接種もスタートします。
国内の感染者全体に占める子供の割合は増えています。
お子様と一緒にご検討下さい。

豆知識 “解熱鎮痛剤”との上手なつきあい方

「新型コロナワクチン」の追加接種（3回目）の最中ですが、ワクチンを受けた後の発熱や痛みに対し、不安を抱いている方も多いかと思います。
種類はいくつかありますが、どのような解熱鎮痛剤が使えるのか、厚労省からのQ&Aを参考にしながら備えておくとよろしいかもしれません。

※例えば――以下の市販薬でも十分に対処できます。

解熱鎮痛剤の成分と特徴

種　類	アセトアミノフェン	NSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）
特　徴	鎮痛剤の中では、比較的安全性が高い。幼児～高齢者、妊婦も使用できる。インフルエンザでも使える。	解熱鎮痛効果が高い。炎症を抑える作用もある。
注意点	炎症を抑える作用はない。肝機能に影響を与えることがある。	副作用として胃腸障害が起きることも。インフルエンザのときは使用しないほうがよい。
おもな商品例	ダイレノールA　バファリンルナJ	ロキソニンS　イブA錠

⚠注意が必要な方もいますので、不安な方はご相談下さい。接種時にクリニックで処方することも可能です。（お薬手帳のある方はご持参下さい。）

編集後記

「初釜」私も参加してきました～。毎週火曜日に行っているお茶のお稽古には参加していますがお茶会は初めて。習った事を実際やる事が意外と難しく何度も教えて頂いているはずなのに・・・と自分にガッカリ(-_-;)
最初は緊張していましたが中盤からはお酒が入ったこともあり楽しむ事ができました。
仕事でも、お稽古で学んだことをしっかり活かせるよう日々精進していきたいと思います。　菅野

ご利用者様の声を募集しています。