

医療法人 健生会
介護老人保健施設



リハビリタウンくじ

広報誌

令和5(2023)年 春号 Vol.68

てとてとて

〒028-0014 岩手県久慈市旭町 8-100-2 TEL : 0194-53-0056 FAX : 0194-52-8660
ホームページ : <https://rehabilitown-kuji.jimdofree.com/>

～ 施設理念 ～

『利用者様の尊厳を尊重し、安心安全で
質の高いサービス』を提供します。

施設方針

やさしさに出会う施設を
やさらぎに出会う施設を
生きがいに出会う施設を 目指しています。
医療・介護・福祉の人材育成に努めます。

Contents

- リハビリ写真館・・・・・・・・・・ 2-3
- コロナマスクのお願い・・・・・・・・ 4
- 家族介護教室「感染防止5つの基本」・・ 5
- リレーコラム、リハタン珍百景・・・・ 6-7
- 新職員インタビュー、編集後記・・・・ 8

広報誌「てとてとて」Vol.68
令和5(2023)年5月10日発行
編集・制作：広報委員会
発行責任者：叶 朋洋

撮影場所：大川目町 大川目大橋からの眺め

リハタン 写真館



クレープ作り♪



それっ！
いけ



片手にクレープ...
心に花束
唇にリポデー♪



ここ大事よ！



今日はラーメンを食う!



しばらくぶりに外に出たかも♪



来設されるすべての方へ

令和5年3月13日以降、
マスク着用は『個人の判断』と
なりましたが、

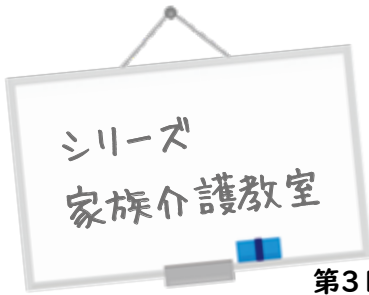
これからも

施設内では

マスク着用

をお願いします。

基礎疾患のある方、高齢者など
感染リスクの高い方が多く来設されています。
ご自身や身近な人を“感染から守る”ため、
マスク着用のご協力をお願いします。



5/8 から5類へ移行。。

どうなる？
どうする？ **感染防止の「5つの基本」**

新型コロナウイルス感染症の発生から約3年が経過し、ウイルスの特性については多くのことが明らかになってきています。そして去る5月8日、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類へと変更されました。しかし、位置づけが変更された後も、一定の流行が繰り返されることが想定されています。このため入院患者や高齢者など重症リスクが高い人たちが集まる医療機関や高齢者施設においては、施設内において感染が拡がらないよう対策を続けていくことが求められます。これを受けて厚生労働省の専門家から、これからの身近な感染対策として、一人ひとりが身につけておくべき感染防止の「5つの基本」が示されました。今回はその「5つの基本」についてお伝えします。

感染防止の「5つの基本」

- ◇ 体調不安や症状がある場合は、無理せず自宅で療養あるいは医療機関を受診
 - 職場や学校などは、体調不良による休暇等を取得しやすい環境を整備する
 - 高齢者や持病のある重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする
- ◇ その場に応じたマスクの着用や咳エチケットの実施
 - マスクの着用は、他者を感染させないよう効果に次いで、自ら感染するリスクを下げる効果が認められる
 - マスクの着脱は、地域の感染状況や周囲の状況、目の前にいる人の重症化リスクなどを考慮して判断する
 - 外出時はマスクを携帯し、必要に応じていつでも着用する
- ◇ 換気、密集、密接（三密）の回避は引き続き有効
 - 特に不特定多数の人がいるところでは、換気、人との間隔を空ける、すいている時間帯や移動方法の選択、すいた時間の利用等により呼吸器感染症のリスクを下げられる
- ◇ 手洗いは日常の生活習慣に
 - 食事の前、トイレの後、家に帰った時など、20秒以上かけて流水と石けんで丁寧に洗う
- ◇ 適度な運動、食事などの生活習慣で健やかな暮らしを
 - 適切な生活習慣を理解して実行する
 - 特に基礎疾患のある方は、かかりつけ医などのアドバイスを参考に体調管理に気を付ける



リレーコラム



リハビリタウンくじの職員がリレー形式で今の想いや趣味や特技、家族やペットの話、おもしろエピソードなど自由に書き綴るテーマは無限のコーナーです。

さて、12回目の今回は併設事業所の居宅介護支援事業所 ケアマネジャーの工藤 圭さんくどう けいにお願いしました。



『未知との遭遇』

居宅介護支援事業所 介護支援専門員 工藤 圭

私には、自転車やバイクで大きな道から外れて山道に入っていく習性があります。舗装されていないオフロードが大好きな、根っからのオフローダーなのです。特にも若い頃は山道を見つけるとワクワクして、雨降りだろうと向かったものです。

お陰さまでいろいろな道との遭遇がありました。川のようになっていたり、寸断されていたり、崩落していたり、目の前で土砂崩れが起きて道が塞がれたこともありました。

熊にも3回遭遇しています。今では珍しくないかもしれませんが、私の最初の熊との出会いはもう30年も前です。Y根町（風評被害の恐れがありますので正式な名称は控えさせていただきます）の山奥でした。カーブを抜けた先で、バイクの音に驚いた熊が慌ててダッカリダッカリと山の斜面を登って逃げていきました。熊の方から我先に逃げて行ったので怖くありませんでした。

2回目の熊との遭遇はH庭高原でした。この時は私からある程度の距離があったので怖くありませんでした。

3回目はY根町です（Y根町は熊の宝庫だと思います）。私の前方で、道路沿いの沢から出てきた中学生くらいの熊が道路を横切っていました。反対側の山の斜面を登り始めたと思ったら、くるりと身をひるがえし戻ってくるではありませんか！このままではぶつかる！ブレーキをかけるか迷いましたが、私は熊が戻るより先に通過しようとアクセルを開けました。

熊が先か、私が先か？

私のバイクの後輪に接触しそうでしたが、ギリギリセーフでかわすことができました。

この時は熊との最接近で少し怖くてドキドキしました。

でも、一番怖かったのはG洞湖からM岡市に抜ける林道です。この時は熊を目撃したわけではないのですが…

颯爽と駆け抜けて小高い丘の上の三叉路に出たときです。どっちに進もうか迷いバイクのエンジンを止めました。その時です。目の前に疑うべきない熊の足跡やまだ新鮮で温かそうな山盛りの糞がありました。

熊の糞はY根町の山でよく見えますが、この時ばかりは直ぐ近くに気配を感じました。こっちを見ている！ヤバい！やられる！と直感したのです。

その後は恐怖の全開走行しか覚えていません。

高校生の時にモトクロスの世界チャンピオンになると宣言した時がありますが、もしかしたらあの時の私ならなれていたかもしれません。本気で目指していればよかったと悔やまれます。

ここまで熊について話しましたが、何と言おうと私の人生で本当の1番の恐怖体験は廃墟のドライブインです。

大ムカデや凄く怪しい人に遭遇した時や雪山を滑落した時や十和田湖に落ちた時やテントを暴走族に囲まれた時よりも遥かに恐ろしかったのです。

今こうして思い出すだけでも、再びあの恐怖が蘇ってきます。

T木県の某峠で尿意をもよおしたところに、その廃墟のドライブインがありました。

我慢できずに建物の裏側に回り、用を足し始めホッとした矢先でした…ハッキリ感じました…見ている…建物の中から、誰か（何か?!）が私の背中を見ている 🙈

呪われる！絶対にヤバイ！鳥肌が立ちました！！

「助けて！これからはちゃんとトイレで用を足します」と心の中で神様に祈りながら、なりふり構わず一目散にバイクに跨り峠を駆け下りました。

中学生の時にケニー・ロバーツみたいなレーサーになりたいと思いました。あの時の自分なら、きつとなれていたと思います。

思い起こせばいろいろな体験をしているものです。

さて、山を駆け抜けた後は汗と土を流してさっぱりしましょう。

「オフローダー、汚れた体にお風呂おだぁ～（笑）」

※最後に、これは内緒ですが…UFOを目撃したこともあります！

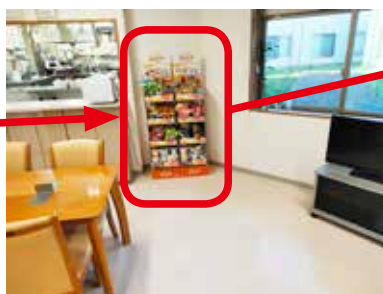
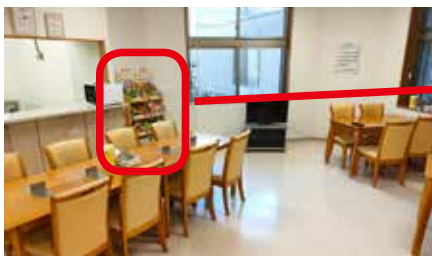
リハダン 珍百景

「職員の小腹」の巻

内心2回目があって良かったとホッとしているリハダン珍百景です。

某有名テレビ番組から着想を受けて、リハビリタウンくじの不思議な光景、面白い光景、微笑ましい光景、なんじゃこりゃという光景をお伝えするコーナーです。とにかくハードル低めに読み進んでくださいね。

さて、今回は小ネタを一つ。左下の写真の部屋は施設の職員休憩室です。その一角をズームすると。。何だか什器に整然と並べられたお菓子やカップ麺が沢山あります。施設では昼夜を問わず、交替制で勤務する職員がおり、貴重な休憩時間の有効活用や間食でストレス解消ができればと福利厚生制度の一環で「職場置き菓子サービス」が導入されました。職場でお菓子やカップ麺などの軽食をいつでも買うことができ、シェアなんかしたら職員同士の会話も弾む?かもです。



職員紹介インタビュー



- ①出身地 ②マイブーム ③大切にしているもの ④最近の悩み事 ⑤自分を動物に例えると ⑥一言どうぞ



介護福祉士

かしわぎ みずき
柏木 瑞季さん

- ① 久慈市
- ② アニメを見ること
- ③ 早寝早起 朝が弱いので
- ⑤ ネコ 自由気ままなので
- ⑥ 笑顔を忘れずに頑張ります。よろしくをお願いします。



調理師

なかもり たかかず
中森 孝和さん

- ① 久慈市
- ② スポーツ観戦（メジャーリーグ）
- ③ これから見つけたいと思います。
- ④ 花粉症（健康）
- ⑤ 自由気ままな猫
- ⑥ 職場の雰囲気早く慣れて頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。



介護員

のぼと
登戸 レイ子さん

- ① 洋野町大野
- ② 家庭菜園
- ③ 家族（最近同居したから）
- ④ 離れている友達に会いたい
- ⑤ うさぎ（一歩、一歩、ゆっくりコツコツ進む）
- ⑥ 人見知りで打ち解けるのに時間がかかる私ですが、よろしくお願い致します。



編集後記

今回の表紙の写真は市内大川目町の桜並木です。何だかずっと前のことのように感じますね。ご存知の通り、今年の桜の開花は記録的に早く、この写真の撮影も4/12。ところが満開から間もなく、降雨と強風であっという間に見頃は過ぎていき。。季節の移り変わりはあっという間なので、その時々にはしか楽しめない事や、旬の食べ物、草花の見頃を見逃さず楽しみたいところです。これからはみずみずしい若葉に、初夏ならではの新鮮さを感じる今日この頃。今年度、広報委員会は行事委員会と合体してさらにパワーアップ！いろいろと制限されることが多い昨今、ささやかでも、これからも皆さまに季節感を楽しんでいただけるイベントや広報誌を提供していきたいと思っています。(K)

<問い合わせ先>

医療法人 健生会
介護老人保健施設



リハビリタウンくじ（ユニット館）

〒028-0014 岩手県久慈市旭町 8-100-2

TEL : 0194-53-0056(代)

FAX : 0194-52-8660

URL : <https://rehabilitown-kuji.jimdofree.com/>

☆当施設ではよりよいサービスを提供できるように職員一同、日々努力しています。

☆入所、通所サービス、また介護保険全般について、苦情・お困り事・ご質問等、

また施設見学、サービス利用の相談等ございましたら、お気軽にご連絡ください。

指定居宅介護支援事業所

TEL : 0194-53-6855

FAX : 0194-52-8660

訪問看護ステーション

TEL : 0194-75-3374

FAX : 0194-52-8660



リハタンの
もっと詳しい
情報はこちら！

～広報誌 てとてとての由来～

利用者と家族・地域の皆さん・職員が手を携えて歩みましょうとの思いを込めて名付けました。