

まごころコラム  
No.17

まごころの杜

山茶花ユーストリークーダー 勝沼妃奈



大切な人 第17回

「脱水」と聞くと夏を思い浮かべる方が多いかもしれません。しかし、実は冬こそ脱水のリスクが高まる時期です。暖房の使用により室内の乾燥が進むため、気が付かないうちに体から水分が失われます。高齢の方は加齢に伴う「喉の渴きの感覚低下」や「腎機能の調整能力の低下」により、脱水のサインが現れにくいことが特徴です。

予防のポイントは、単に「水を飲む」だけではなく、「一日の中で計画的に水分を摂取することです。温かいお茶やスープは体を冷やしにくく、みそ汁や具沢山のスープは水分と栄養が同時に補えます。また、冬野菜や果物にも水分が多く含まれ、食事からの水分攝取は脱水予防に大きく寄与します。ご自宅でも「食事+飲み物」で水分を意識していただき、が、冬の健康管理に重要です。当施設でも引き続き、脱水予防に取り組んでまいります。

担当：大島

今号の  
BEST  
SMILE



今回のご当地メニューは、鹿児島がテーマでした。ぶり大根やさつまいも汁、デザートのかぼちゃのパパロアなど、季節の味覚を楽しんでいただきました。「今度はどこのメニューかな?」と次回を楽しみにされる声もあり、「昔はいろんな場所へ旅行して、いろんなもの食べたんだよ」と懐かしそうに語られる入居者様も。「食べることがとってもあわせ」と、笑顔がこぼれるひとときとなりました。

山茶花ユーストリークーダーを務める勝沼さん。2020年に新卒で入職した当時は、「コロナ禍の真っ只中。新入職研修も自宅からのオンラインで行われ、現場の空気を感じられないまま介護の世界に足を踏み入れた。人間関係や職場環境への不安、緊張は強く、最初の歩は決して平坦にいくことが特徴です。

その後、山茶花ユーストリークーダー、そして再び山茶花ユーストリークーダーに就任したのは2025年10月。新しい環境に慣れまるまでは時間要したが、「安心・安全を届けたい」「ここでの生活が楽しいと思ってもらいたい」という思いを軸に、日々の仕事に向き合っている。

「相手の感情や気持ちを大切にすることを、コミュニケーションの中心に置いています。他者の意見をつぶさずに進めていくよう心掛けています。」スタッフとの会話を重ね、何でも話せる雰囲気づくりに力を注ぐ姿勢は、ユーストリークの空気を柔らかくしている。利用者さんからの「ありがとう」「来てくれてよかったです」という言葉、家族からの「最後まで見てもらえてよかったです」という声が、勝沼さんのまごころを証明している。

高校時代は卓球部に所属している

勝沼さん。2020年に新卒で入職した当時は、「コロナ禍の真っ只中。新入職研修も自宅からのオンラインで行われ、現場の空気を感じられないまま介護の世界に足を踏み入れた。人間関係や職場環境への不安、緊張は強く、最初の歩は決して平坦にいくことが特徴です。

山茶花ユーストリークーダーを務める勝沼さん。2020年に新卒で入職した当時は、「コロナ禍の真っ只中。新入職研修も自宅からのオンラインで行われ、現場の空気を感じられないまま介護の世界に足を踏み入れた。人間関係や職場環境への不安、緊張は強く、最初の歩は決して平坦にいくことが特徴です。

その後、山茶花ユーストリークーダー、そして再び山茶花ユーストリークーダーに就任したのは2025年10月。新しい環境に慣れまるまでは時間要したが、「安心・安全を届けたい」「ここでの生活が楽しいと思ってもらいたい」という思いを軸に、日々の仕事に向き合っている。

「相手の感情や気持ちを大切にすることを、コミュニケーションの中心に置いています。他者の意見をつぶさずに進めていくよう心掛けています。」

スタッフとの会話を重ね、何でも話せる雰囲気づくりに力を注ぐ姿勢は、ユーストリークの空気を柔らかくしている。利用者さんからの「ありがとう」「来てくれてよかったです」という言葉、家族からの「最後まで見てもらえてよかったです」という声が、勝沼さんのまごころを証明している。

高校時代は卓球部に所属している

編集後記 本年も広報誌をご覧いただき、誠にありがとうございました。一年を振り返ると、地域の皆さんとの交流や季節の行事、スタッフのまごころに支えられた日々が思い出されます。ご利用者様の笑顔や「ありがとう」の言葉は、私たちにとって何よりの励みとなりました。

そして新しい年を迎える、また皆さんと共に温かい時間を積み重ねていけることを心より嬉しく思います。安心と楽しさをお届けできるよう、スタッフ一同努めていますので、本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

まごころの杜  
社会福祉法人 関耀会 特別養護老人ホーム

まごころの杜つくば  
社会福祉法人 関耀会 特別養護老人ホーム

<https://sekiyoukai.or.jp/>

〒308-0845 茨城県筑西市西方1667 Tel. 0296-28-8556

〒300-2612 茨城県つくば市大砂185-2 Tel. 029-886-8710

まごころの杜公式  
Facebook

まごころの杜公式  
Instagram



# まごころ

“ずっと笑顔”で安心できる、やすらぎの暮らし

冬季号

Vol.27

令和8年  
2026.Winter



## 今号の表紙

筑波大学吹奏楽団の皆さんと一緒に。

### 目次

- 新年の抱負 ..... 2
- 活動紹介 ..... 2
- 大切な人、まごころコラム ..... 4

社会福祉法人開耀会  
理事長  
**葉 章二**

## 新年のごあいさつ

令和8年の年頭にあたり、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えになられたことと、心よりお慶び申し上げます。

社会福祉法人開耀会におきましては、「まごころの杜」は8回目、「まごころの杜つくば」は3回目の新春を迎えることができました。これもひとえに、皆様方の温かいご支援とご指導の賜物と、心より感謝申し上げます。

本年の干支は「丙午(ひのえうま)」です。「丙(ひのえ)」は太陽のように明るく燃え盛る火を意味し、「午(うま)」も真夏の火を象徴します。両者が重なる丙午の年は、情熱や勢いに満ち、挑戦や飛躍の機会に恵まれる年とされています。かつては強すぎる火の力から不吉とされたこともありましたが、現代ではむしろその力を前向きに捉え、新しい挑戦に取り組む好機と考えられています。

私たちもこの「丙午」を「挑戦の年」と受け止め、これまで培ってきた「まごころ」の心を土台に、地域の皆様とともに新しい試みに取り組んでまいります。ご利用者様へのケアの質を高めることはもちろん、地域福祉の向上に貢献すべく、職員一同が情熱をもってチャレンジを続けてまいります。

末筆ながら、皆様の本年一年のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

社会福祉法人開耀会  
特別養護老人ホーム  
まごころの杜  
施設長**沼尻 正**

新年あけましておめでとうございます。昨年は、皆様のあたたかな笑顔とご協力に支えられ、心豊かな一年を過ごすことができました。

今年も、ここでの毎日が少しでも楽しく、安心して過ごせる時間となるよう、職員一同、まごころを込めて取り組んでまいります。皆さまのお声に耳を傾けながら、ともにより良い施設づくりを進めてまいりたいと思います。

季節ごとの行事や日々の小さな楽しみを皆さんと分かち合い、笑顔あふれる一年にしていきたいと願っております。

また、安心できる環境を育みながら、今年も共に素敵な時間を重ねてまいります。

今年も幸多き年でありますよう、お祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

社会福祉法人開耀会  
特別養護老人ホーム  
まごころの杜つくば  
施設長**大島 弘行**

新春を迎え、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。旧年中は、利用者の皆様、ご家族の皆様、並びに地域の関係各位より格別のご支援とご理解を賜りましたこと、厚く御礼申し上げます。

昨年は初めて同法人である「みらいのもり保育園」との交流会を実施しました。コロナ禍で交流が制限される状況もございましたが、利用者の皆様が笑顔でかけがえのない時間をお過ごしいただけるよう本年も様々な取り組みを行ってまいります。また、生活の質向上と安全なサービスの提供を大切にし、職員一同、より一層の専門性と温かい関わりを重ねていく所存です。

皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げますとともに、本年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 新年の抱負

**笑顔**

特別養護老人ホーム  
まごころの杜  
楓ユニットリーダー  
國府田 真幸美

明けましておめでとうございます。今年もご利用者様を第一に考え、笑顔が絶えないユニットづくりに努めてまいります。

笑顔には、その場を和ませ、心をつなぐ力があると信じています。

季節の行事や日々の小さな出来事の中で、スタッフと共に笑い声が響き合う時間を、ご利用者様と一緒に重ねていきたいと思います。

**季節感**

まごころの杜  
介護支援専門員  
濱野 晃子

近年は暑さの続く時期が長く、日本の気候は四季の移ろいが薄れつつあるとも言われております。

そのような中にあっても、古くから受け継がれてきた季節ごとの行事や食事、景色を五感で味わうことで、その時々の情景を思い起こしていただければと願っております。

自身も皆様と共に「季節感」を大切にしながら、日々を重ねてまいります。

**質の高いケア**

まごころの杜つくば  
看護師長  
小川 亜紀枝

新年あけましておめでとうございます。

昨年は医務室の運営にご理解を賜り、また温かいお声をお寄せいただき、誠にありがとうございました。

本年もご利用者様に安心して笑顔でお過ごし頂けるよう、体調管理をはじめ、心のケア・個別ケアを丁寧に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

## まごころの杜

### 特養&ショートステイ

### 運動会

元気いっぱいの準備体操から、笑顔があふれます。やる気に満ちた様子が伝わってきます。職員が「負けないようにがんばろう!」と声をかけると、「オー!」と大きな返事が返ってきました。「誰にも負けないでがんばるよ!」と腕を高く上げる姿が、とても印象的でした。

### デイサービス

### 筑波山へ紅葉狩りに出発!!



穏やかな秋晴れに恵まれた11月下旬、筑波山へ紅葉狩りに出掛けました。山が近づくにつれて鮮やかな紅葉が目に入りはじめ、車内では「綺麗だね」「ずっと見ていたいね」といった声があがり、皆さま久しぶりの紅葉狩りを心から楽しんでいました。つづけで、大きなガマガエルのオブジェやロープウェイなど、車内から眺める景色とはまた違った風景を満喫。筑波山ならではの澄んだ空気を味わいながら、穏やかで豊かなひとときを過ごされました。



## クリスマス会

今年もクリスマスの季節を迎え、学生の皆さんと一緒に飾りつけを楽しみました。「昔はクリスマスを楽しむ習慣はなかったけれど、今はいろんな行事があって楽しいね」と、笑顔で語られる姿が印象的でした。



### 創作活動

細やかな作業も見事にこなされるご利用者様。「こういうことが好きなんです」と笑顔で話され、お針仕事や、これまでに作られた作品もいろいろと見せていただきました。これからも元気に、たくさんの作品づくりを楽しんでいただき、日々の生活の生きがいをしていただければと思います。



### 大宝神社の菊祭り

毎年恒例となっている大宝菊祭りへ、下妻市にかけてきました。天候にも恵まれ、出発前から「今日は大宝に行くんでしょう?」「久しぶりの遠出だから楽しみだね~」と、皆さんのワクワクした様子が見られました。神社に到着すると、色鮮やかな菊を眺めながら境内まで散策。道中には「重軽石」と呼ばれる石があり、軽く感じれば願いが叶い、重く感じれば叶いにくいとされる石を、皆さん健康や家族の幸せを祈りながら持ち上げていました。



### 運動会



10月22日、デイサービスにて秋の運動会を開催しました。今年も皆さん元気に入場行進をされ、意気揚々と競技に臨みました。今回は選択制種目とし、それぞれが得意な競技に参加。競技は「パン食い競争」「借り物競争」「玉入れ」と盛りだくさん!さらに職員競技では、昨年大好評だった「ストッキング相撲」を行い、会場は大きな笑いと声援に包まれました。結果は紅組の勝利!「来年は白組が頑張るぞー!」と声を合わせ、笑顔あふれる一日となりました。

## まごころの杜つくば

### 筑波大吹奏楽団演奏会



10月25日、筑波大学吹奏楽団の皆さんがまごころの杜つくばに来所され、懐かしい曲の数々を素敵なお披露目をしてくださいました。演奏にじっと聴き入る方、曲に合わせて口ずさむ方など、ご利用者様それぞれが思い思いに楽しめている様子が印象的でした。心に響く演奏とともに、心温まるひとときをありがとうございました。



### ハロウィン



ハロウィンレクリエーションとしてホットケーキにデコレーションを楽しみました。あんこや生クリーム、みかん缶詰などお好きな材料をのせ、仕上げに職員がチョコペンでお名前を書いてお渡しました。「美味しいかった」「もっと食べたかった」といった声も聞かれ、皆様の笑顔があふれるひと時に、個性豊かなホットケーキが完成し、とても賑やかな時間となりました。



### 小学校と交流会

前野小学校3年生との交流会では、ボール渡しやじゃんけんを楽しみました。子どもたちによるダンスや歌の披露もあり、ご利用者様の皆さんの笑顔があふれていました。昔の「チョキ」の表現が今の子どもたちには伝わらず、思わず大笑いする場面もあり、世代を超えた温かい交流のひとときとなりました。

