



発行所 社会医療法人凌雲会・社会福祉法人凌雲福祉会/板野郡藍住町笠木字西野50-1/☎(088)692-5757

新型コロナウイルスと共に

この一年間は世界中で新型コロナ感染対策に追われた年になりました。私たちの周辺では藍住町で徳島県発生第一号から最近では近隣の病院でクラスター発生と極めて緊張感の多い日が続きました。

新型コロナウイルスの問題点としては、いまだその実態が十分には解明されていないこと、同じ呼吸器疾患のインフルエンザに比べやや死亡率が高いこと、感染力が強く一年を通して感染が持続したことなどがあげられます。

ウイルス疾患にはそれに対する根治的薬剤がなく、結局ワクチンによる免疫の獲得が最も有効な感染予防ということになります。感染後六ヶ月で再感染した報告があり、この免疫が永久は状況により変化していくといわれます。

この一年間は世界中で新型コロナ感染対策に追われた年になりました。私たちの周辺では藍住町で徳島県発生第一号から最近では近隣の病院でクラスター発生と極めて緊張感の多い日が続きました。

新型コロナウイルスの問題点としては、いまだその実態が十分には解明されていないこと、同じ呼吸器疾患のインフルエンザに比べやや死亡率が高いこと、感染力が強く一年を通して感染が持続したことなどがあげられます。

ウイルス疾患にはそれに対する根治的薬剤がなく、結局ワクチンによる免疫の獲得が最も有効な感染予防ということになります。感染後六ヶ月で再感染した報告があり、この免疫が永久は状況により変化していくといわれます。



稻次病院
院長 湊 省

新年度のご挨拶

ゆる変異型ウイルスとなり、新しい感染を起こす可能性があり、今後この新型コロナウイルス感染のリスクがなくなることはないと思われます。今年いっぱい世界を含め日本においても、ほぼワクチン接種が行き渡りある程度の流行の収束があるとは思いますが、今後私たちはこのコロナウイルス感染と共存していくかなくはならないでしょう。

医療、介護の世界で

活動する私たちは日々の仕事の中でこれまで考へていた感染予防の概念をもう一步進め、より厳密な感染予防を習慣化していくことが必要でしょう。

ここしばらくの世界

の国々の渡航制限、国内にあつては他県への移動制限、地域での様々な集会の中止が行われて閉塞感の多い生活になっています。

しかし人は一人では生きられず多くの人々

のコミュニケーションで社会は成り立っています。コミュニケーションのない世界は進歩や発展はなく、人としての生きがいも乏しいものとなるでしょう。

現在の環境を打破するために新型コロナウイルス感染の流行をそれなりに克服し、これと共にながら多くの人が豊かな交流ができるよう、今後新しいコミュニケーションツールを開発しそれを根付かせる必要があると思います。

凌雲グループ全体目標(令和3年4月全体目標より)

新型コロナ感染対策

皆さんにお願いです！→不要不急の県外移動は避けよう！

①グループ内に陽性者が出了場合の手順の再確認

- ・まず、感染委員会へ報告
- ・法人本部より指示
- ・クラスターは絶対避ける

②今一度、感染対策の基本を再認識しよう！

- ・マスクと手指消毒
- ・換気徹底と3密を避ける
- ・飲食を伴う4人以上の会食の禁止

③コロナワクチン接種を受けよう！



シリーズ
Vol.31

♥知つておくと得をするひハビリの話
自宅でできる椅子を使ったトレーニング

で5秒間保持します。元の姿勢（椅子に浅く座る）に戻したら、もう一回同様の動作を繰り返します。

この運動が余裕を持ってできるようになると、椅子から立つ、座るの動作が楽になります。

コロナウイルスが世界中で流行して1年経ちました。未だに収束の目途が分からぬ状態です。安易な外出ができず、人の交流が制限され、自宅で過ごす時間が多いため、私は、このままでは元の生活に戻れないのではないかと心配しています。



※もしお尻を上げる運動の時、バランスが不安定になる場合は前に椅子を置いて下さい。前に置いた椅子座面を掴んでお尻を浮かせると安定します。介助者がいる場合、手を介助してあげると、運動によるふらつきが無くなります。



2021年もお互いに支え合いながら過ごしていき、コロナウイルスに負けず、乗り切りましょう。

② 腕を前に伸ばして体重を移す

③ お尻を浮かせる

さらに前に体重を移動して、
尻を少し浮かせましょう。その姿



参考・引用文献



介護保険サービスの紹介

～配食サービスについて～

サービスについて
てもらえたり、

昴居宅介護支援事業所
藤田 耕資



アレルギーがあつてもアレルギーの原因となる食材を除いた調理をしてもらえたりします。

で配食だけでなく、見守りや安置確認をしたり、家族に連絡をしてもらえるサービスが付帯している場合もあります。

配食サービスは社会福祉法人や民間業者などがおこなつており、配達エリアや対応している食事形態、料金は事業者によつてことなります。また各自治体で配食サービスをしており公的補助がうけられる場合もありますが高齢者の単身世帯や要支援・介護状態であることなどが条件の場合もあります。

詳しくは担当ケアマネや各市町村へ相談をお願いします。

コロナ禍の花粉症対策



看護部
主任 豊川 友美

また咳やくしゃみでの飛沫感染のリスクを避けるため、咳などをする時はできるだけ下に向いて、飛沫が広がるリスクを下げましょう。



今年も花粉症のシーズンがやってきました。新型コロナウイルスは目、鼻など粘膜からウイルスが侵入することで感染します。もしウイルスの付着した手で目や鼻をこすると感染のリスクが高まります。花粉症に伴う症状によってコロナに感染する危険性が高いと考えられます。今シーズンは例年にも増して万全な花粉症対策を行いましょう。

まず三密を避ける換気は、コロナ対策の基本です。換気をすると花粉も一緒に室内に入つてします。家庭では、発熱等症状のない限り、できるだけ普段通りに生活する事が推奨されています。家族だけの空間なら換気はほどほどに行いましょう。

春野菜を食べて免疫アップ！



栄養課
木内 さゆり

- ①材料をさいの目切りにします
- ②鍋で、全ての野菜とベーコンをニンニク・オリーブオイルで炒めます
- ③トマト缶・水・調味料を入れます
- ④煮込めば、完成です（お好みでマカロニなど入れてもいいですね）

春野菜には、冬を乗り越えたからこそ含まれる、優れた栄養素があるのをご存じですか？ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、疲労回復に効果的。春先に多い皮膚や粘膜のトラブルの解消、便秘予防にも役立ちます。積極的に食べて、体調管理を万全にしましょう！

春野菜には、新人参・春キャベツ・新玉葱・アスパラガス・セロリ・さやえんどう・筍などがあります。

今回は春野菜をたくさん使ったメニュー『ミネストローネ』を紹介します。



【材料 4人分】

春キャベツ1/6個、人参1本、玉葱1個、アスパラガス1本、じゃがいも1個、ベーコン100g、トマト缶（カットタイプ）1缶、水900cc、調味料（コンソメ2個、砂糖小さじ1、醤油小さじ1、ケチャップ大さじ1、塩コショウ少々）、ニンニク1かけ、オリーブオイル大さじ1

春野菜のもつビタミン、ミネラルなどの栄養素をまるごと食べることで体温を上げ、免疫力もアップできます。とても簡単にできるメニューなので作ってみてくださいね。



祝 100歳おめでとうございます



藍寿苑に入所されている木内マサエさんが令和3年2月8日に100歳の誕生日を迎えられました。

当日は娘さんや稻次理事長、秋山施設長が出席され、入所者の皆さんや職員が見守る中、お祝いの言葉や記念品を贈呈され笑顔と手拍子で答えてくれました。

同席いただいた娘さんから感謝の言葉をいただき、感動の式典となりました。

マサエさんは大正10年2月8日に石井町に生まれました。紡績工場で勤めながら、子育てをし趣味の裁縫を楽しんでいました。

その後は、ブリーダーの仕事をされ、犬や猫の世話をされていました。動物にも愛情たっぷりで、人に懐かない動物もマサエさんには懐いていたそうです。

平成28年6月に右大腿骨転子部骨折を受傷しその後、デイサービスセンター藍を利用されデイの皆さんと手拍子しながら歌を歌つたり、ゲームを楽しんでいました。

平成30年7月藍寿苑に入所されからも「餌をあげなあかんなあ」など動物を心配されチャーミングな姿を見せていただいています。

これからも、大好きな甘いおやつを食べて楽しく元気に過ごしてください。

特別養護老人ホーム藍寿苑
医療支援部長 岡本 富貴子



尿酸値は生活の鏡



皆さん、血液検査の尿酸値にされたことありますか？

血中の尿酸値を示すこの値が高いと、指の付け根に激痛が走る「痛風」を招くほか、生活習慣病の恐れもあります。国内では1960年頃から患者数が急増し、現在は約60万人が通院していると言われており大半が男性であり、ここ数年では20～30代で発病することも増えています。一般的に、大食いや早飯、短時間での飲酒などで消化管や肝臓に負担をかけること

により尿酸値が上ります。高尿酸値の高い人に対しては、

- 1日の摂取エネルギー量は「標準体重×35 cal」

- 飲酒を減らす
- 毎日2ℓの水分を取る
- 長時間でくる楽な運動（ウォーキングなどの有酸素運動は構わないが、息切れするような過度な運動はよくない）

⑤ストレスはのんびりと発散すると指導されることが多いです。

どのような食事や飲料にプリン体が含まれているかご存じですか？ キリンビールによると、ビール1ℓに含まれる量は73mg。ステーキ1人前(200g)に含まれる量のおよそ3分の1程度で泡酒だとさらに半分の34mg。一般的にレバーなどの内臓や干物など細胞数の多い食べ物程多く、ビルが実際よりも多く思われがちなのは、ほかの食品と違つて毎日口にする人が多いからだと思われます。尿酸の多くは飲料によるプリン体ではなく、エネルギー代謝や新陈代謝によるものであり、年齢に問わず尿酸値「100mg当たり7mg」の数値を超えたたら、自分の生活スタイルを見直すことが大切と言っています。



☆卒園おめでとう☆

た。今年度はコロナ禍ということもあり卒園式ができるのかどうか心配されましたが、式の内容を短縮し換気やマスク着用などの感染防止対策を行った上で無事に行うことができました。



ちびっこ園
村部 和代

た。今年度はコロナ禍ということもあり卒園式ができるのかどうか心配されましたが、式の内容を短縮し換気やマスク着用などの感染防止対策を行った上で無事に行うことができました。

桜のつぼみも膨らみ始めた3月26日、ちびっこ園では28回目の卒園式が行われました。今年は9名の子ども達がちびっこ園から卒園の日を迎えることとなりまし



ごした時間は私たち保
とつて、とても温かくい
のない大切な宝物です。

A group photo of students and their teacher in school uniforms, standing in two rows. A large cake with the text "ぞつえん。あめでとう" (Graduation. Congratulations) is in the foreground.

ちびっこ園



子とも違う大好きなまるまるさんシリーズの絵本が始まるまるでるまさに合わせて体と、だるまさんに合わせて体を揺らしたり、「だるまさんが・・・どてつ」とここける場面では子ども達も一緒に「どてつ」と言いながらこける真似をしたりとその姿はとても可愛らしいものでした。ぱんだ組は「大きなかぶ」の劇をしました。毎日一生懸

例年とは違う環境の中でした
が、子ども達一人ひとりの個性
が伸び伸びと表現できて、一年
間で成長した子ども達の姿を感じられた生活発表会となりまし
た。



ちびっこ園 岡崎 良夢



命練習を頑張ってきたんだ組さん。「うんとこしよ、どっこいしょ」と大きな声でセリフを合わせて、最後の踊りも楽しもうに踊っていました。ちびっこ園での発表会はこれが最後になる2歳児さんは劇が終わつた後、担任の先生から「上手にできたね!」「がんばったね!」とたくさん褒められると少し照れながらもホッとした表情を浮



卒園式

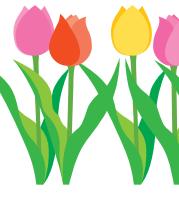


生活
発表会

■新入職員紹介

令和2年 12月～4月初旬まで

社会医療法人

昇通所 介護職員
木場 公蔵メイジョン凌雲万代町 調理員
大井 要子病院リハ 理学療法士
白金 葵病院リハ 理学療法士
稻村 成馬病院リハ 作業療法士
杉友 美里薬剤科 薬剤師
元木 美雪栄養課 調理員
豊岡 富美子栄養課 管理栄養士
片岡 美里1病棟 准看護師
市橋 えりか1病棟 准看護師
井内 誠也1病棟 准看護師
井上 玲子1病棟 准看護師
萩原 明日菜1病棟 准看護師
岡田 貴宏2病棟 准看護師
藤園 大河2病棟 准看護師
藤川 裕季子法人管理部 事務員
関口 啓子医事課 医療事務
梶村 有紀医事課 医療事務
福田 芽瑠昇通所 ドライバー
武田 修典昇通所 管理栄養士
大建 佳織昇通所 介護職員
小川 広介昇入所 介護福祉士
岡田 芳季昇入所 介護福祉士
ファール ロシ親の家 介護職員
下藤 しづか名東の家 介護福祉士
多田 真実子

社会福祉法人

支援センター 相談支援専門員
中原 麻衣子支援センター 社会福祉士
大内 千穂ハーモニー 就労支援員
柴田 弥生ハーモニー 職業指導員
石川 結菜障がいデイ 介護職員
丸本 夢障がいデイ 看護師
森 愛藍寿苑 管理栄養士
竹内 詠美デイ藍寿苑 介護福祉士
神谷 海夏凌雲グループ
スタッフの

♪ご結婚・ご出産おめでとうござります♪



2020年12月～2021年3月分

▼ご結婚

12/23 昇
12/25 万代
2/14 万代原田 明来
竹内 真衣 (旧姓: 武田)
安宅 真美 (旧姓: 板東)2/25 看護部
2/27 法人管理部3/6 リハビリ
3/10 リハビリ
3/22 親の家
3/27 リハビリ竜川 かほり
中内 達也桑村 有里
板橋 勇季
矢野 里美
村口 史也男児
男児
女児
女児
女児
女児

▼ご出産

1/15 親の家

湯浅 陽平 男児

3/6 リハビリ
3/10 リハビリ
3/22 親の家
3/27 リハビリ桑村 有里
板橋 勇季
矢野 里美
村口 史也男児
女児
女児
女児
女児
女児

コロナ禍でのイベント工夫



課長補佐 福田 将太
師 長 森 裕美
介護老人保健施設 昴



毎年恒例の初詣。コロナ禍で、外出がままならない。「そうだ、昂に神社を作ろう！」とのことで、通所職員で鳥居を、入所職員で社を作り、疫病退散のアマビエをお祀りしました。昂神社の初詣には、本物の神主さんも入所者さんでいたので、祝詞も読んでいただきました。おみくじも、職員の手作り。よく当たると評判でした。

通所に通っている利用者さんも、今年は初詣に行けないと言われており、昂神社でお正月気分を味わっていました。来年は、コロナ禍も落ち着いて、みんなで安心して初詣に行ける世界になることを願っています。

デイサービスセンター 藍寿苑 主任 上枝 哲也

毎年恒例行事となつていた年明けの初詣も今年は新型コロナウイルス感染症の影響で活動に制限が掛かり初詣も断念せざるを得ない状況でした。その中でもどうにか参拝できないかと悩み、コロナ禍での色々なデリバリーをヒントに「神社を持つて来られないか?」と考え、施設内に手作りの神社を作成する事にしました。職員で作った社、鳥居、絵馬掛け所を設置し利用者さんに参拝していただき、「参拝できて良かつた」との声をいただきました。まだまだ続くコロナ禍の中で新しく出来る事を日々工夫していくことと考えております。

★昂 ミニ神社

★藍寿苑 ミニ神社



毎年恒例行事となつていた年明けの初詣も今年は新型コロナウイルス感染症の影響で活動に制限が掛かり初詣も断念せざるを得ない状況でした。その中でもどうにか参拝できないかと悩み、コロナ禍での色々なデリバリーをヒントに「神社を持つて来られないか?」と考え、施設内に手作りの神社を作成する事にしました。職員で作った社、鳥居、絵馬掛け所を設置し利用者さんに参拝していただき、「参拝できて良かつた」との声をいただきました。まだまだ続くコロナ禍の中で新しく出来る事を日々工夫していくことと考えております。

新聞やTV等でご存知かと思いますが、徳島ヴォルティスがJ2優勝・J1復帰を果たしました。この快挙は、コロナ禍で大変な状況の中ではあります。が、徳島県民全員に勇気と希望を与えてくれました。ヴォルティスに関わる全ての皆様、本当におめでとうございます。

すごいぞ徳島ヴォルティス！

徳島ヴォルティス J2 優勝、J1 復帰!

新聞やTV等でご存知かと思いますが、徳島ヴォルティスがJ2優勝・J1復帰を果たしました。この快挙は、コロナ禍で大変な状況の中ではあります。が、新監督と新外国人選手が来日できておらず、不安を感じるJ1での船出となりました。2021年リーグ戦はもう始まっており、J1の強豪チーム相手に堂々としたサッカーを見せてもらっています。若い選手が多い徳島ですが、憶する事無く自分たちの積み上げてきたサッカーを見せたいです。

コロナ禍ですので、スタジアムでは声を出しての応援ができませんが、一勝でも多く勝利ができるようにな、残留できるように、皆さんで後押しをしていきましょう。

当グループは引き続き、徳島ヴォルティスを応援します。

訪問リハビリテーション
主任 高岡 光弘

アリス学園
だより

ご卒業おめでとうございます

ファール 口シさん(インドネシア出身)

アリス学園の介護福祉学科を卒業し、4月より昂入所で介護福祉士として働いています。

みなさん、よろしくお願ひします。



スピーチコンテスト受賞!

石川県にある専門学校アリス学園日本語学科で開催されたスピーチコンテストで、凌雲会が支援している留学生のウインダさんが最優秀賞、インタンさんが優秀賞を見事受賞しました！

おめでとうございます！

2人はアリス学園の日本語学科と介護福祉学科を卒業し、介護福祉士として凌雲グループと一緒に働いてくれる予定のインドネシア出身の留学生です。

今から楽しみに待っています。みなさん、宜しくお願ひ致します。

技能実習生(外国人介護スタッフ)が 介護初級試験に合格しました！



凌雲グループで働く外国人介護スタッフのうち、技能実習生4名は、3年間日本で働くためには「介護技能実習評価試験」に合格する必要があり、この度、全員合格しました！

介護の仕事に必要な知識や技術を評価される試験です。みんな緊張していましたが、頑張って一発合格でした！これからも一生懸命に頑張ります、みなさん宜しくお願ひ致します。

四国運輸局優良事業者等の表彰を受けました

2021年2月17日に、四国運輸局より、福祉・バリアフリー対策への取り組みについて、稻次理事長が四国運輸局長表彰を受けました。

障がい者生活支援センター凌雲は、長年に渡り藍住西小学校を対象とした四国運輸局が主催する「バリアフリー教室」に参加し、視覚障がい者の当事者講師と共に視覚障がい者疑似体験や介助体験など、心のバリアフリーについて、児童に学んでもらう活動を行ってきました。こうした地域のバリアフリー教育の推進に長年貢献し、顕著な功績が認められ表彰されました。



ご寄付

株式会社ジェイテクト徳島工場様 三菱重工冷熱 中四国支社様
マスクの寄付を頂きました。 ありがとうございます

編集
後記

新しい年度が始まりました。寒暖の差が激しい季節ですので、コロナ対策をしっかりと行っていきましょう。

広報委員会 中山 亜美

