

救護施設 村山荘

広報誌 スマイル

令和5年1月号 No.54

# 謹賀新年 2023

発行日 令和5年1月27日(金)

発行責任者 村山荘施設長 手塚真一

編集委員 小沼洋一/白石朋子/筒井たえ/藤田真利

社会福祉法人 村山苑

救護施設 村山荘

東京都東村山市富士見町 2-7-5

TEL 042-391-1262 / FAX 042-397-4609

ホームページ QR コード



## 目次

◆1月号恒例(予定) 本年もよろしくお願ひ致します企画 職員寄稿

◆動植物愛護年間(後期) 写真掲載

◆入所行事 実施報告 写真掲載

◆村山荘むきむき測定大会(握力編) 結果公表



## 新年



# あけましておめでとうございます！

早いもので令和5年となりました。令和4年は色々と、本当に色々とあった年となりましたが、心機一転！この1年も細々と(なるべくしんどいことを避けつつ)皆様と共に頑張っていければという気持ちを込めて、毎年1月号恒例となる(予定の)新年にちなんだ職員寄稿を掲載します！

## ◆1月号恒例(予定) 本年もよろしくお願ひ致します企画 職員寄稿

ゆく年くる年～1年間の思い出とこれからの1年について～

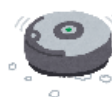
村山荘 鈴木千絵

この原稿依頼を受け1年を振り返ってみましたが、まあ平凡な日々です。あまり変り映えのない日々を送っていましたが、思い出を書き出してみようと思います。

令和4年1月2日、同僚の方から頂いた干し芋を夜に食べていたところ、「ガリ」とした音と嫌な食感があり、干し芋を口から出すと銀歯が。。。正月早々、歯医者探しが始まりました。運良く？4日に開いている歯医者があり、そこから歯医者通いが始まりました。

令和4年7月、左脚が思う様に動かず、臀部の辺りの痛みもあり整形外科へ。骨には異常なく、痛み止めで様子見となりましたが、階段の上り下りが辛い。同僚の先輩に相談した結果、整骨院に行ってみようアドバイスをいただき、結果痛みも治まりました。整骨院で、姿勢が悪い事と筋力アップの為まずストレッチをするようアドバイスがあり、今はヨガに通っています。今度はZUMBA(ズンバ)に挑戦してみようと思っています。(次頁へ)

※[編集注釈] ZUMBAとは……エクササイズ的一种。ラテン系を中心とした音楽に合わせてダンスをする。



(前頁より) こう書き出すとプライベートの恥ずかしい出来事をさらけ出していますが、身体にガタがきているのか、身体メンテナンスをしていた1年でした。

いっぽう、仕事では2年前のコロナ対策から施設内の片付けに力を入れ、ガタがきている身体にムチを入れキレイにしているところです。歴史ある施設ですので、昭和の香り漂う物も多く、懐かしい行事の小道具等壊れかけた物も大切に保管されています。保管場所も狭く、埃まみれになりながら少しづつきれいに、使用しやすいようにしていけたらと思っています。



これからの1年は特に考えていませんでした。しかし今年1年、病院通いが続いたのでやはり健康第一、健康管理は必要だと、つくづく実感いたしました。これからも仕事が続けられるようヨガ・ZUMBA 頑張りまーす。  
時折、さぼってないか声をかけてください 笑

### ◆動植物愛護年間(後期) 写真掲載

えすでいーじーず

SDGs (国連で採択された17の『持続可能な開発目標』)の一部である

『14.海の豊かさを守ろう🌊』と『15.陸の豊かさも守ろう🌳』にちなみ、スマイルでは本年度を動植物愛護年間とし、前号に続き、村山荘とご縁のある動植物の皆様の写真を掲載します！



愛猫とツバメ  
江川職員 寄稿



村山荘の  
樹木とお花



【背景】4階のアボガドさん(職員が種から育てました)  
年明けに樹高を計測したところ、約70cmでした！  
せっかくなので高さのみ実物大にした写真を掲載します！

環境省作成の最新レッドリスト(2020年版 絶滅のおそれのある野生生物の種のリスト)では、日本を生息域としていたカワウソやハトなど110種の動植物が絶滅、オオサンショウウオやトンボなど3,716種が絶滅危惧と判定されています。自然環境の豊かさを守るためにできる身近なこととして、きちんとゴミを分別する・道端にポイ捨てをしないとといった行動が挙げられます。本誌掲載写真の閲覧を通じて動植物ひいては自然環境愛護の気持ちを高め、日々、環境保護を意識した行動を積み重ねていくきっかけとしてもらえればと思います。



◆入所行事 実施報告 写真掲載

10月・11月

🏠 日帰り旅行 🎉



日帰り旅行！ 行き先は西武ゆうえんちでした！



12月 🎉 忘年会 🎉



2022年の忘年会のテーマは『お祭り』  
感染症対策のため開催が日中でしたので、チョコバナナや  
焼きそばなど、お祭りメニューな昼食となりました！



行事は日常の節目となり、生活に潤いと彩りを与えるものです。  
感染症流行や物価高騰の影響を受け、以前と同じようにはいかない状況は継続していますが、色々な工夫を  
しながら、今後も楽しく実施できるよう取り組んでいきます。



それは瓶のフタを開ける力

あるいはリングを握り潰す力

ちなみにうさぎの握力は0kg

前足だと、握れないから



## ◆村山荘むきむき測定大会(握力編) 結果公表

健康長寿ネット(公益財団法人 長寿科学振興財団のホームページ)によれば、握力には全身の総合的な筋力との深い関連があり、握力を調べることで全身の筋力の程度を知ることができるということです。そこで、村山荘職員のむきむきランキング作成を思い立ち、実施しました！利用者の皆様にご協力いただいた『握力が1番強そうな職員の予想』も合わせ、結果を掲載いたします！



### むきむきランキング(握力編)



順位と氏名と性別		結果(kg 左右不問)	所属	1番予想の得票数			
①	清水 ♂	68	調理	6			
②	新井 ♂	60	2階	21			
③	小沼(洋) ♂	58	4階	5			
順位・氏名・性別	結果	所属	得票数	順位・氏名・性別	結果	所属	得票数
④ 池田 ♂	56	4階	2	28 織戸 ♀	34	3階	2
⑤ 石渡 ♂	54	事務所	6	江川 ♀	34	4階	0
⑥ 小野崎 ♂	53.5	通所	0	30 山田(未) ♀	33	4階	8
⑦ 勝本 ♂	51	2階	35	31 東郷 ♂	32	2階	0
			人気1番!	32 平野 ♀	31	洗濯場	0
落合 ♂	51	2階	11	上地 ♀	31	洗濯場	0
⑨ 岡野 ♂	48.5	清掃	3	山田(か) ♀	31	事務所	0
⑩ 沖吉 ♂	48	調理	4	35 林 ♀	30	2階	0
11 小林 ♂	46	4階	0	根本 ♀	30	3階	1
12 小沼(し) ♀	45	調理	3	四條 ♀	30	調理	0
	女性1番!			38 品川 ♀	29	作業場	1
13 白石 ♀	44	2階	11	川久保 ♀	29	4階	5
須藤 ♂	44	栄養士	0	藤田 ♀	29	通所	0
15 肥沼 ♂	42	調理	0	41 近藤 ♀	28	3階	4
16 馬場 ♀	41	2階	16	42 能島 ♀	27	事務所	0
上田 ♀	41	4階	0	金澤 ♀	27	調理	0
18 武藤 ♂	39	3階	8	44 森田 ♀	26.5	事務所	3
堀口 ♀	39	4階	12	高橋 ♀	26.5	事務所	0
20 手塚 ♂	38.5	事務所	4	46 西村 ♀	25.5	2階	2
21 井津木 ♂	37	2階	0	47 酒寄 ♀	24	診療	0
川口 ♀	37	3階	3	直塚 ♀	24	3階	3
23 遠山 ♀	36	3階	2	49 仁科 ♀	21.5	診療	1
鈴木 ♀	36	4階	6	50 星野 ♀	19.5	事務所	0
25 南 ♂	35	3階	3				
筒井 ♀	35	3階	5				
笠原 ♀	35	調理	0				

ご協力いただいた皆様、ありがとうございました！

【参考】 20~69歳の平均握力 男性 45.1kg 女性 27.7kg  
(スポーツ庁実施の体力・運動能力調査より)

#### ★作品募集★【村山荘入所中の方 限定】

写真・俳句・短歌・詩などなど、次回発行予定の『スマイル』へ掲載する作品を随時募集中です。ご協力いただける方は編集委員までご連絡ください。