# カルガモの家通信

**2019.5 第８号**

社会福祉法人　埼玉医大福祉会
**カルガモの家**
埼玉県川越市大字鴨田 1930 番地 1
TEL　049-229-5811

新年度がスタートして、約２ヵ月が経とうとしています。皆さん新生活には慣れましたか？疲れがたまっているころではないでしょうか？
今年度も、カルガモの家通信は元気いっぱいに、カルガモの家の楽しい様子をお伝えしていきたいと思います！！

## おひさまルーム からこんにちは！

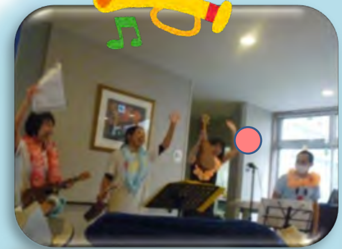
暖かくなってきたので、季節の花を探したり、シャボン玉をしたり、カルガモの外に出て沢山楽しみました。施設の中ではひな人形や兜作りをしました。みんな上手にできました!!

# 2階入所児　療育活動

ひな祭りはみんながおだいり様と
おひな様になったよ！

入学
おめでとう

年度末は毎年恒例の
♪思い出コンサート♪
職員による生演奏を聴いたよ



イチゴ
づくり

こいのぼり
づくり

新しい時代の幕開けじゃ～！！

## 新入職員紹介

**今年は、新規採用・異動者を含め、８名の新入職員を紹介します！　インタビュー内容は、①出身地　②地元おすすめの食べ物　③自分を一文字で表すなら？　④これからの意気込み！**

浅井　由美子(看護師)
①熊谷市　②ねぎ　③「真」
④看護師経験はありますが、できない事、分からないことがたくさんあると思います。子どもが好きで頑張りますのでよろしくお願いいたします。

工藤　敦子(看護師)
①北海道　②ジンギスカン、レーズンバターサンド　③「和」
④子どもたちにとって心地よく過ごせるように、日々精進していきたいです。よろしくお願いいたします。

大村　美穂(看護師)
①埼玉県　②さつまいも　③「挑」
④初めての臨床現場で不安ですが､日々努力を惜しまず､様々な知識・技術を習得して早く現場に慣れていきたいです。よろしくお願いします。

野澤　まゆ(看護師)
①静岡県　②富士宮焼きそば　③「無」
④一生懸命頑張りたいと思います！
マイペースな私ですがよろしくお願いします！

深尾　愛(看護師)
①川越市　②いも恋　③「未」
④子どもたちと一緒に日々を笑顔でカルガモにいられるように、色々なことを早く身につけたいです。頑張ります!!
よろしくお願いします！！

高橋　薫(看護助手)
①東京都　②もんじゃ焼き　③「明」
④１日でも早く、仕事を覚えて、皆さんの力になりたいと思います。
頑張ります。

栗原　あさ美(児童指導員)
①上尾市　②四つ葉ラーメン　③「穏」
④早く仕事に慣れ、子どもたちの小さな変化や気持ちを見逃さず、くみ取れるよう努力します。よろしくお願い致します。

矢島　勝彦(事務員)
①毛呂山町　②ゆず　③「山」
④先輩の町田係長のように、何でもできる事務員になりたい！

星　施設長より　☆新人さんへ☆
ようこそ！カルガモの家へ!!ここで出会えたのも何かのご縁です。
私たちは総勢 80 名の小さな施設です。地域の利用者様を支援しているようで、周囲の様々な人々に支えられています。
そういった世の中の小さな仕組みに組み込まれて個人を磨いてください。皆さんのご活躍を楽しみにしております。

## カルガモニュース

- **２０１９年４月～３ヶ月間、森田先生が研修医として勤務してくださっています。みなさん、よろしくお願いいたします。**
- **同じく２０１９年４月より、梅崎元看護師長が週に１日勤務することになりました。**
- **今年も、駐車場には芝桜やかわいいチューリップが咲きました✿**
  **これから夏にかけてひまわりや夏野菜が元気に育ってくると思います。施設の外もお楽しみください♪**

# ちょっとまめ知識

## ①リラックスできる「呼吸法」のお話

日々のストレスやゆううつ、不安などの気分にとらわれているときは、呼吸だけに意識を集中させて気分や思考とはいったん距離を置きましょう。

**Step 1**
椅子に座り背筋を伸ばす。自宅で行うときはあおむけでもOK。

**Step 2**
ゆっくり鼻から息を吸う。
徐々に灰が膨らんでいる流れに意識を向けてみる

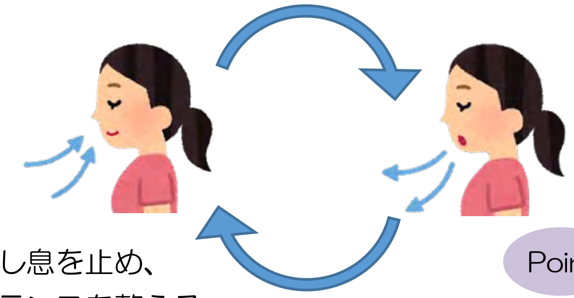
**Step 3**
ゆっくり鼻から息を吐きだす。息を吐き切ったことを肺やお腹で感じたら、再びゆっくり息を吐く。

Point
時間の決まりはありませんが、3 分くらい続けると心が落ち着いてきます

## ②とっさの「呼吸法」で不安をしずめましょう

不安やパニックが起きそうになったら下の呼吸法を試してみてください。

**Step 1**
鼻から 3 秒間
息を吸う



**Step 2**
口から 3 秒間
息を吐く

**Step3**
1 分間繰り返したら少し息を止め、
酸素と二酸化炭素のバランスを整える

Point
吸う時間と吐く時間を同じにすることが大切です

★カルガモの家には心理士が勤務しています。お気軽に話しかけてください！
予め時間のお約束ができれば、ゆっくりとお話しすることができます。

# ちょっといい話

カルガモの家では、経腸栄養剤のフレーバーをミルクの他に、バナナやコーンフレーバーを導入しました！味覚で味わうことは難しくても、嗅覚で楽しんでいただけたらと思っています♪

# お願い

**来所の際は受付にお声かけいただき、必ず検温を行なってください。**
**暖かくなってきましたがマスクの着用と手指消毒のご協力も併せてお願いいたします。**

# カモちゃんのつぶやき

今年も新人さんがたくさん入ってくれました！
みんな仲良くしてくれたら嬉しいカモー。そして新しい風を吹かせてくれるカモー。

カルガモの家　広報担当