

もえぎ

神南久治 さん書

2・3

Vol. 402
2026/3.15

七段飾り(撮影者宅)
撮影地:南魚沼市舞子
撮影者:曼陀羅華職員

INDEX

- 2 ■ 心不全その三 / 浦佐診療所 検査主任 大津 美樹さん
- 3 ■ 国際大学学生さくりの郷来訪 / 手作り初詣
- 4 ■ 節分行事
- 5 ■ バレンタイン行事 / 裸押し合い祭
- 6 ■ ひな祭り行事
- 7 ■ 事業所紹介:曼陀羅華 / コム・ソフィ
- 8 ■ 利用者紹介 / さくり温泉おひなさま / 寄付のお願い / 編集後記

古代紋様
雛の花
浦佐 存主作



心不全その三

「心不全」の三回目には「治療」についてです。

心不全は長期に付き合っていく必要のある慢性の病気です。心不全の治療では、①日々苦しくなく、②自分の思い通りに生活でき、③長生きできる、の三つが目指す目標となります。

治療は、飲み薬(最近進歩が目覚ましい)が主になります。が、心臓リハビリテーションや、原因によっては心臓カテーテルや心臓手術が必要になることもあります。また心不全パンデミックの時代となり、入院せずなるべく自宅で長く過ごせるように、在宅酸素療法や在宅陽圧呼吸療法など、在宅で可能な治療も増えています。

でも、心不全治療で一番大切なのは、患者さん自身の「普段の生活」です！

心不全は、悪化と寛解を繰り返しながら進行していきます。進行させないためには、急な悪化を防ぐことが肝心になります。悪化の原因は、心臓病そのものの進行よ



りも、塩分過多、過剰運動、怠業(薬を飲まないこと)、風邪をはじめとした感染症、など日々の生活習慣に関連したものが多くあります。塩分制限、適度な運動習慣、感染症予防、生活習慣病の管理に気を配り、さらに毎日の体調を把握するため、体重、血圧と脈拍数、むくみの有無を「心不全手帳」に記録することが、病気の理解や安定した経過につながっていきます。

心不全治療の主役は患者さんご自身なのです！

当院には日本循環器病学会が認定する「心不全療養指導士」(看護師)があり、心不全患者さんの相談にあたっていきます。是非お気軽にご利用ください。

診療所で働く検査技師？

浦佐診療所に勤務している大津美樹と申します。皆様に助けていただき萌気会で働いてもうすぐ22年が経ち、私の子供も進路を考える年頃になりました。

母と同じ医療系を目指し職業を調べるうちに、疑問が：「ママってホントに検査技師？」

と言われる、確かに診療所で目にする母は検査技師らしくないな。と笑ってしまいました。

でも、病院勤務じゃない検査技師もおもしろいんです。本来の業務については昨年の6月号で岡村さんが紹介していたので割愛しますが、簡単な問診・予防接種の予約、検査の説明、稀に訪問検査や診察介助など、庶務や看護師と協力して診療をサポートしています。

「こんな事お前さんに聞いていろいろか」大歓迎です。いつでもお声がけください。



国際大学学生さくりの郷来訪

さくりの郷
介護主任 関口 那央紀

1月14日（水）、国際大学の学生さんが来訪され、自国の踊りや歌、日本の歌などを披露してくださいました。

さくりの郷のご利用者の中には、長年国際大学へボランティアに通われていた方もおられ、学生さんと英語で挨拶をされる場面も見られました。また、歌が得意なご利用者からは、お礼に民謡が披露され、会場は大いに盛り上がりました。

その後はお茶を囲みながら談笑し、和やかなひとときを過ごしました。



手作り初詣

萌気園グループホーム ふきのとう

ふきのとうでは手作りのふきのとう神社で初詣を行ないました。手作りの5円玉を賽銭箱に入れ、皆さんが神妙な表情でお参りをしていました。最後の写真は元旦早々、おみくじで大吉ひいちゃったって感じです。



書初め



皆さん、「よーし！」と意気込んで、書初めに取り組んでいました。皆さんはお題はご自分で「元気がいい」とのこと、職員も参加しまして各自書きたい字にしました。「穏」と「福」です。



曼陀羅華フロアにマッチョな赤鬼が登場すると、利用者さん方から驚きと笑い声が上がりました。皆さんが「鬼は外!福は内!」と豆に見立てたお手玉を元気良く楽しそうに鬼に投げながら、今年一年の無病息災を願っていました。



萌気園大和通所介護 地蔵の湯



地蔵の湯には赤鬼と青鬼が来ました!

迫力のあるパワフルな鬼達でしたが、皆さんの「鬼は外!福は内!」の元気な掛け声で豆を投げられ、びっくりして倒れてしまいました。

今年の無病息災を願いながら、皆さん一丸となって鬼を追い払っていました。豆まきの後は、鬼をモチーフにした可愛いおやつをおいしくいただきました。



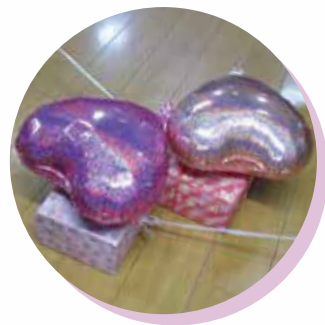
たもんの郷 ハイマート

たもんの郷・ハイマートにも、とても愛らしくグラマーな鬼達がやってきました。そんな鬼達に挟まれて、黒岩さんも思わずニッコニコ。皆さんも楽しそうに豆まきをされていました。



ハート♡を引き寄せる

曼陀羅華では、「ハートを引き寄せろ」と題して、ハートの形をした風船を使ったゲームを行いました。風船を落とさないよう一生懸命手を伸ばしながら、笑顔や笑い声がたくさん見られました。風船がフワフワと落ちそうな動きを見せるたびに歓声が上がリ、とてもアクティブでハッピーなバレンタインの雰囲気をお楽しみいただきました。



裸押し合い祭

萌気園大和通所介護 地蔵の湯

今年も「地蔵の湯青年団」による裸押し合いが行われました。青年団の気合いの入った激しい押し合いに、皆さん圧倒されておりました!「撒くぞー撒くぞー」の掛け声に合わせて「撒けよー撒けよー」と元気な声が聞かれました。それぞれ福男、福女の方達の笑顔が、とても素敵でした。最後は、職員によるサンヨ節を楽しまれました。



ひな祭り行事

萌気園二日町診療所 「曼陀羅華」

利用者さん方から協力していただいてひな人形の貼り絵を作りました。くじ引きでペアを決めて、完成した貼り絵から顔を出して記念写真を撮影しました。午後のおやつには、厨房さんからイチゴケーキと甘酒を用意してもらい、とても和やかな雰囲気の中で桃の節句をお祝いしました。



久しぶりに飲んだ
甘酒、とても美味
しかったよ!



小規模多機能型居宅介護 コムソフィ

3月3日は、厨房さんから恒例の甘酒の振る舞いがありました。コム・ソフィでは当日利用日では無かった方のために翌日も甘酒を提供しました。

健康にも良いですね。♪



事業所紹介

萌気園二日町診療所 「曼陀羅華」

曼陀羅華では午前中に「将棋」や「まちがい探し」「ぬり絵」などに取り組まれている方がいらっしゃるのをご紹介します。

なかでも相手がいらないとできない将棋は大人気です。

ご家族の方からも「うちのじいちゃんは曼陀羅華で将棋をするのが楽しみなんだよ!」と嬉しいお言葉をいただきました。

これからも、曼陀羅華に来ることが生活の中の楽しみになるような行事やレクリエーションを考えていきたいと思えます!



小規模多機能型居宅介護 コム・ソフィ

～自宅での暮らしを諦めたくない～

- ①二日町診療所・リハビリがすぐ隣 急な体調変化時に対応
- ②あのお店で買い物したい、図書館で本を選びたい等のやりたい事、又は困り事などに寄り添います
- ③春には入浴しながらの花見!利用者さん大絶賛
- ④泊り・ショートステイの悩み解決、訪問もしています。
- ⑤「家で暮らし続けたい」その想いを全力応援

自分らしく過ごしたい方、医療面で不安がある方、柔軟な介護を求める方

まずは見学だけでもOK!ご相談ください!



萌気園老人ホーム すみれ草

うちの利用者さん

ふうさん (匿名希望) を紹介します
【職員】すみれ草での生活はいかがですか？

【ふうさん】施設長の小平さんをはじめ、職員の方に良くしてもらって住み心地は最高です。

【職員】趣味はありますか？

【ふうさん】編み物や折り紙です。

【職員】何をしている時が楽しいですか？

【ふうさん】この間、皆さんと卓球をした時が最高に楽しかったです。子供の頃お膳にネットを張って卓球したことを思い出しました。昔を思い出して楽しかったです。

居室で編み物をされたり、チョコレートの包み紙で小さい鶴を折ったり、とても手先が器用なふうさんです。

職員や他の入居者さんにいつも優しく声をかけてくださり、皆さんからとても慕われています。

ふうさんも楽しみにされている卓球をまた皆さんと一緒にしましょうね。

(すみれ草では、元職員がボランティアで卓球を教えに来てくれています)



日頃の感謝を込めて🌸イベントのお知らせです★

さくり温泉おひなさま

令和8年 3月29日(日) 10:00~17:00

入浴回数券の特別販売 1シート(6回分) **2,000円**(税込)

回数券のご予約 只今受付中!!

- ・前金にて3/28(土) 20:30まで承ります。
- ・引換えは3月30日~4月末までお願いします

出店 13時まで

赤飯、やきそば、とりから、パン、おはぎ、大判焼き、たい焼き

※当館は2026年(R8)7月31日に閉館することになりました。

創業よりご愛顧頂きましたことに、厚く御礼申し上げます。入浴回数券には使用期限があります。お手持ちの入浴券につきましても、払い戻しができませんので、2026年(R8)7月31日までに使い切って頂きますよう、お願い申し上げます。

さくり温泉健康館
南魚沼市宮1119 ☎025-774-2802

次回、5月31日 最後のイベント開催予定です。

寄付のお願い

ご不要の未使用バスタオルがありましたら、
ご寄付をお願いいたします。
曼陀羅華 025-781-6680 担当：青木

編集後記



卒業、入学シーズン、歓送迎会もあり感染症も心配ですね。手洗い、うがい、マスクで予防に努めて行きたいと思います。
さて、今月号のもえぎ新聞はいかがだったでしょうか？今月号も最後までお読み下さり、ありがとうございます。

萌気園グループホーム ふきのとう 関 祐子

暦の上ではもう春ですね。12月半ばになっても事業所の周りに雪はなく、山肌も見えていました。さすが雪国、期待を裏切ることなく降りました。やっぱり降りました。

やっと春に近づき、ふきのとうや、つくしに会えるのももう少し。ですが、花粉到来の時期でもあります。花粉症は特定の花粉が原因で発生するアレルギー疾患で、主な原因となる花粉は約60種類に及び、日本では約30%以上の方が花粉症に悩まされているようです。早い方では1月中旬から症状が出る方もいらっしゃるかと…