

広報誌

POCKET

Vol.65 2020.January

ポケット



【Index】

- ☞ 2019年10月～2020年1月のカームヒル行事アルバム
- ☞ トピックス 他
- ☞ カームヒルの窓辺から



【10・11 月】カームヒル文化祭

カームヒル 行事

Album

2019-2020

Autumn-Winter

10月30日～11月10日、『カームヒル文化祭 作品展示会』を開催しました。カームヒル 1 階・5階に『常設展示会場』を設け、入居者様・カームヒル職員が製作した手芸、木工、ちぎり絵等の作品を展示しました。紙面の都合上、一部ですが作品をご紹介します。

【10・11 月】

- ・ホテルランチバイキング(特定)
- ・カームヒル文化祭
(作品展示・演芸発表)
- ・出張寿司

【12 月】

- ・夜間想定火災避難訓練
- ・カームヒルクリスマス会

【1 月】

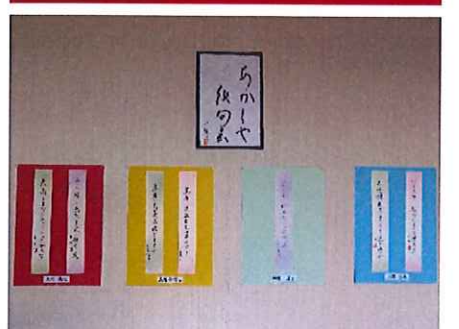
- ・新年交礼会



5階特設展示会場



作品展示会



【11月】カームヒル文化祭 演芸発表会



11月2日(土)、カームヒル5階レストランにて、『演芸発表会』を開催しました。当日は【元氣くらぶ】の皆さんによる演芸からスタート。カラオケの会・コーラスグループ【虹の会】・楽器バンド【ザ・ノイズ】・音読【かすみ草の会】の皆さんが、普段の練習での成果を存分にステージで発揮されました。また、職員による演芸(?)も披露させていただきました。楽しんでいただけましたでしょうか？

会の最後は恒例となりました、演者、観客、理事長、職員とで一緒に『ふるさと』を合唱して和やかに締めくくりました。



【10月】 ちょっとオシャレにランチでも ホテルランチバイキング(特定)



10月15日、ランチバイキングで中央区のホテルに出かけてきました。ホテル、という事で皆様いつもとは違った雰囲気、気の衣装を身に纏われて、オシャレですね！現地では、他のお客様も多数来店しており、人気のあるバイキングのようですね。たくさんあるメニューの中から「何を食べようかしら」と、思い思いに料理をチョイスし、美味しいひと時を過ごして頂きました。そして、デザートは別腹で間違いなし！（笑）

【11月】今年も新鮮なネタで舌鼓！『出張寿司』



2019年11月11日(月)、『寿司のなかにし』さんのご好意により、今年も人気企画『出張寿司』を行なう事ができました。事前に申し込み(有料)を頂いた入居者様に特製握り寿司セット(右上写真)を特別価格で提供しました。旬なネタと職人の確かな技術で握られたお寿司はまるで芸術品。写真を見ただけでも食欲が湧いてきます(笑)。たまのちょっと贅沢なランチ、つてのも良いですね。私は既にお寿司の口になっちゃいました(笑)

【12月】カームヒル presents クリスマスパーティ

特製ランチ！



今年も来てくれました！ダンディ・フォー



施設長からオープニングの挨拶ですが...

↑どうしても
こっちに目が行ってしまう(笑)



【1月】カームヒル新年交礼会

令和2年1月6日(月)、カームヒルにて恒例となりました新年交礼会を開催しました。元号が令和に代わってから初めてのお正月を皆様と一緒に迎える事ができた喜びを分かち合い、今年一年の無病息災を祈念しました。



新年交礼会特製御膳



Topic

トピックス

お伝えしたい事が、いろいろと。

使ってね！



【TOPICS】ニューアイテム！

男女浴室のそれぞれに『湯温計』を用意してみました。皆様、ご自由にお使い下さい。尚、個別の希望による浴槽温度の調整はお受けしていません。予めご了承ください。



11月、入居者様を対象とした『感染予防勉強会』を開催、講師として札幌西円山病院看護師を招いて感染症についての基礎知識と予防策のレクチャーを受けました。

【TOPICS】

入居者様対象 感染予防勉強会



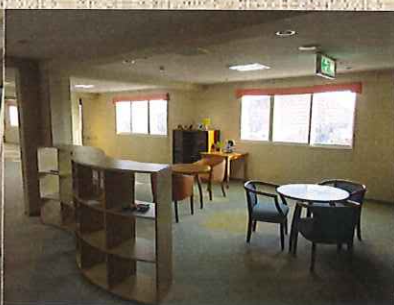
【TOPICS】ニューアイテム！

1階中央エレベーター前に、新たに『掲示板』を設けました。色々な情報発信スペースとして活用していく予定です。



【TOPICS】リニューアルスペース！

5階デイルームを魅力あるスペースへと、少しずつリニューアルしています。



【TOPICS】 変わり風呂

ゆず湯



12月19日(木)の入浴は『ゆず湯』でした。入浴剤には無い、フレッシュな香りに包まれ、身体の芯からポッカポカ！

良い香り～

【TOPICS】リニューアルスペース！

4階デイルームにエアロバイクを移設しました。丘の上からの景色を眺めながら、ぜひご利用下さい。



【TOPICS】

入居者様対象 軽運動教室

11月8日、「運動不足を解消しませんか？」をテーマに【軽運動教室】を開催、介護予防センター円山所長 南部広司氏を講師に迎え簡単に出来る運動をレクチャーして頂きました。参加者39名で皆さん一生懸命に取り組んでいました。



【TOPICS】

入居者様対象 肩こり・腰痛体操

11月29日、『溪仁会円山クリニック』保険事業部運動指導科の斎藤氏を講師に迎え、正しい姿勢とその姿勢に近づく為のストレッチ・軽運動を行いました。



【TOPICS】

特定入居者様対象

脳活性塾



【TOPICS】

甘酒サービス



手作り甘酒の振る舞いです。マイカップを持参していただき、沢山の方にご協力頂きました。あちこちでお話に花が咲いてました。

【TOPICS】

円山地域カフェ 開催

西円山ハーティケアの丘3施設が、同じ地域にある社会福祉法人光の森学園 生活介護事業所『霖雨の邑（りんうのむら）』と協力をして、地域カフェを開催しました。カームの入居者様はお客としてだけではなく、提供メニューのパン作りを行なうなどカフェスタッフとしても活躍しました。



【TOPICS】

アロハヌイ





夜間想定

fire evacuation drill

避難訓練



事前の打ち合わせで訓練内容を確認する防災クラブメンバーの皆さん



備えあれば、という事で防火扉の閉め方を防災メンバーにレクチャー。



職員から避難誘導開始の指示を受けて行動を開始するクラブメンバー。



(4階)入居者様を安全な避難待機場所へ誘導するクラブメンバー。



(3階)防火扉の中まで避難できれば、まずはひと安心。



(5階)避難待機場所のレストランの様子。



(1階)避難してきた方に声掛け。見守りも行います。



訓練終了。施設長からの講評です。

「火災発生!!」

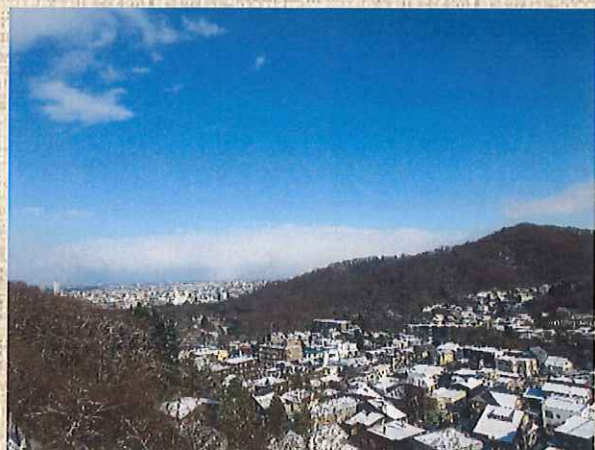
12月18日(水)午前10:45、カムヒルにて『夜間想定避難訓練』を実施しました。今回の訓練は建物の中心に位置する居室を出火元として想定。入居者様の中からご協力を頂いている防災メンバーが避難誘導のサポートを行ない、速やかな避難行動が展開されました。

これまでの避難の考え方は、とにかく外に避難するというものですが、火災時にはエレベーターを使用する事はできないので、階段移動困難者の避難誘導が課題となっていました。最近の防災の考え方は、火元から距離をとる事をまずは優先、階設置している防火扉まで避難し、階段を降りる行動は消防隊が到着してから行なう、となっています。今回の訓練はこのことを職員、防災メンバーで共有して実施しました。

今回の訓練で避難完了までに要した時間は8分50秒。しかしながら、これは皆様が『訓練』だと予め判っていた上での時間。実際に深夜帯、皆さんが寝ている中で火災が発生したときに、果たして速やかに避難行動を開始する事ができるかどうか、が重要なポイントになります。

今後は避難行動について入居者様向けの教室などを開催していけたら、と考えています。

カームヒルの 窓辺から



西区方面を望む

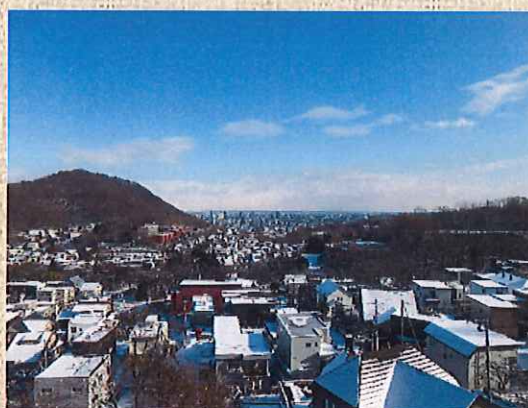
『窓辺から』と言いながら、今回はカームヒルの屋上から撮った写真です(笑)。夏場に見るカームヒルからの眺めは本当に最高ですが、実は冬の季節に見る眺めも好きです。澄み切った空の青さと、何色にも染まらない雪の白さのコントラストが…って、普段あまり使い慣れない言葉を使うとボロが出ますね(笑)



カームヒルの何気ない日常の
一コマをご紹介します。

札幌に暮らしていると、冬の雪景色って当たり前に見えて、雪害などどちらかというと厄介者の印象がありますが、こういう景色を眺めてみたり、雪も大切な水資源になるんだと思うと、雪に対する印象も変わってくる気がします。

それでも、仕事が終わってからの自宅前の雪かきは本当に大変ですけれども(笑)



中央区～江別市方面を望む

<Editor's Note～編集後記～>

遅くなりましたが、皆様明けましておめでとうございます。皆様今年もどうぞ宜しくお願い致します。今年の冬は積雪量が昨年の6割程度と少ないそうで、雪かきに追われることもなくホッとしておりますが、世界的にも異常気象が観測されており、これも地球温暖化の影響によるものなのかと思うと複雑な心境です。自分でも身近な事から何かできないかな、と考えています。(鬼頭)

(本誌に関する問い合わせ等は…)

〒064-0944 札幌市中央区円山西町4丁目3-21

TEL;011-640-5500 FAX;011-640-5505 (担当;生活相談員 鬼頭 まで)

E-mail: calmhill@kejinkai.or.jp <http://www.kejinkai.com/calm-nishimaruyama/>

カームヒル西円山

検索