

# 白寿荘だより

2024年4月発行  
社会福祉法人白十字会  
特別養護老人ホーム白寿荘  
〒314-0134  
茨城県神栖市賀2148-112  
TEL 0299-92-7443  
FAX 0299-92-8910

## 【日本の文化を伝える会】

11月にミャンマーより来てくれましたグロリーさん(左)、ルインさん(右) 振袖をきてハイポーズ!!とても素敵な一日になりました!!



日毎に暖かさを感ぜられるようになりましたが、お健やかに過ごしてはいかがでしょうか? 世間では、大リーグの大谷選手の話で盛り上がりつつあります。今年も大活躍をして喜ばせてもらいたいものです。さて、4月から介護報酬の改定がありサービス、料金等の変更があります。法令遵守して運営してまいりますのでご理解のほどよろしくお願い致します。

白寿荘は人員不足でしたが、その中既存の職員の頑張りがあり、徐々に新人職員が集まり縮小していたユニット(10床)を4月から稼働することができました。現在、休止しているショートステイ事業も今年度中の稼働を目指していきたいと思っております。

春になりました。桜は必ず咲きます。白寿荘も大谷選手同様、時期が来たら二刀流(特養、シヨート)で皆様に喜んでいただきたいと思っております。本年度も宜しくお願い致します。

ご挨拶  
施設長 田中 健



## 新入職員紹介



### 看護師

鈴木 澄子 (すすき すみこ)  
(令和 6年 1月 9日入職)



この度、1月9日より入職しました鈴木澄子です。前職場も特養だったので、施設経験を活かし貢献できたらと思っています。よろしくお願い致します。

### 介護員

中島 恵美 (なかじま えみ)  
(令和 6年 1月 9日入職)



1月9日付で月ユニットに入職致しました介護員の中島恵美と申します。介護の仕事には4年半ぶりに戻って参りました。4年半のブランクの中で忘れかけてしまっていた感覚を少しずつ取り戻し、早く皆さんに溶け込んでいけたらと思っています。また特養での仕事は初めてで、慣れるまで職場の皆さんには何かとご迷惑をおかけしてしまいますが、少しでも早く戦力となるよう努めて参ります。日々の業務に感謝の気持ちを忘れることなく、ご利用者様に安心して日々をお過ごし頂けるよう、基本に忠実に頑張る所存ですので、どうぞ宜しくお願い致します。

### 介護員

山口 友子 (やまぐち ともこ)  
(令和 6年 1月 9日入職)



1月9日付で入職しました山口友子です。仕事を始める時、不安がありました。皆さんに迷惑をかけないよう頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。

### 介護員

宮本 寿美 (みやもと としみ)  
(令和 6年 3月 1日入職)



3月1日に入職しました宮本と申します。以前も介護の仕事はしていましたが、白寿荘の先輩職員の方々に習いながら学ぶ気持ちで頑張ります。よろしくお願い致します。

## 消防訓練です!!!



## 編集後記

春の暖かさをを感じるこのごろですが、いかがお過ごしでしょうか? 今年は雨が多い桜見になってしまいましたね。さて、白寿荘では技能実習生を迎え、仕事の他にも日本の文化や伝統に触れる機会を作っております。今回は振袖を着て近所にある息栖神社へ行って参りました。施設にも少しずつですが慣れてきたようで、皆様にもご協力いただき過ぎております。今後ともよろしくお願い致します。 伯耆



福を招く伝統的な遊び  
福笑い！！  
幸せを願って楽しみました



# 栄養士通信

管理栄養士 西本 茜



## ～春の旬の食材を食べよう！～

4月になり少しずつ暖かい日が増えてきましたね。今年は暖冬で花粉も体調管理が難しいと思いますが、旬の食材はビタミンも多く免疫力をアップしてくれ、花粉症の症状も緩和してくれるでしょう。春が旬の食材をご紹介しますので、積極的に摂取して元気に春を過ごしてください。

～春キャベツ～ 春キャベツは、夏や冬のキャベツと比べると葉が柔らかく、とても甘いのが特徴です。キャベツにはビタミンU（通称 キャベジン）が豊富に含まれ、胃が疲れたりもたれたりしたときに食べると、胃を落ち着かせてくれる働きがあります。また、ビタミンCも多いので、疲労回復や美肌にも良い食材です。



～ごぼう～ 4月～5月に収穫されるごぼうは「新ごぼう」と呼ばれ、とても香りが強いのが特徴です。ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘解消に役立つだけでなく、腸からの糖の吸収を穏やかにしてくれます。血糖の上昇を抑えてくれるので、血糖値が気になる方はぜひ食べてください。



～アスパラガス～ 春～初夏が旬のアスパラガス。アスパラギン酸というアミノ酸が豊富で新陳代謝を促す効果があります。抗酸化作用のあるビタミンCも含まれているので疲労回復・美肌効果もあります。



今回はおすすめの3品をご紹介します。春が旬の食材は他にもたくさんあります。スーパーなどで探してみてください。いろいろな旬の食材を食べて下さいね。



少し早かったようですが、桜を見に出かけました。また、おやつイベントでは、ホットケーキを作ったりして楽しく過ごしています。



おめでとう