

入居者状況 総数 110名
従来型：男13名／女57名
ユニット型：男17名／女23名
平均年齢：85.5才



在自



恒例のクリスマス会・おもちつき

法人の理念
共に生き、共に育つ
三世代の実現に取り組みます。

基本方針
1一人ひとりの人権と尊厳を守り、安心と笑顔の豊かな暮らしを支えます。
2すべての人たちに愛され信頼される法人を目指し、地域社会に貢献します。

『今年の抱負』

～年男 年女～

☆昭和四十年生まれ

幸田美年子様

おいしい物をいっぱい食べて元気に過ごしたい。まだまだ長生きさせてください。

清水ヨシエ様

病気をせず毎日楽しく元気に過ごしたいです。

本城キシ子様

体調を崩すことなく毎日元気に過ごしたい。皆さんと仲良くします。

☆昭和十六年生まれ

岩村ミナ子様

今年も美味しい物をいっぱい食べて元気に過ごす。

山口美代子様

蛇のようにながく皆さんと一緒に笑顔で過ごす。家族の皆が度々会いに来て私に元気をもらえますように。

☆昭和二十八年生まれ

岩倉範良様

毎日健康に過ごして、毎月家に帰ることと、本を読みたい。本は源氏物語を読む。

音地房美様

手足を自分で動かしたい。カラオケもいっぱい歌いたい。

年男 年女

今年の抱負

☆昭和二十八年生まれ

吉田典子（介護助手）

介護助手として入職して5カ月になります。清掃や声かけ、気配りしながら、安心して快適な生活を送っていたただけるように頑張りたいと思います。私も少しでも長く働けるように健康管理に気を付けます。これからもよろしくお願いします。

濱口隆司（理事長）

還暦を迎えたと思っていたら、はや次の年男になりました。気持ちは若いのですが、今後は体力気力とも低下していくことでしょう。既に視力、聴力が落ち老眼鏡などを使用しています。これからは健康に十分注意すること、交通事故に遭わないこと、周りからの意見をよく聞くこと、そして後進の育成に励むことを目標に笑顔で毎日を過ごしたいと思えます。

☆昭和四十年生まれ

和田由美（看護職員）

人生いろいろ。健康に気を付けて、一日一日を大切に過ごしていきたいと思えます。

中尾貴和子（居宅支援事業所管理者）

20歳で自在園の職員となってから、早いもので40年。今年60才年女を迎えます。これも皆様に支えていただいたからだと感謝しております。あと何年働けるかわかりませんが、身体に気を付けながら頑張っていきたいと思えます。

浅海美智代（みしよの里ケアワーカー）
家族や友達と旅行に行き、楽しい時間を過ごしたいので旅費を貯めたい。

☆昭和五十二年生まれ

宮本美希（介護課長）

健康に気を付け、自分らしく楽しく過ごしたいです。

松本みゆき（ケアワーカー）

子供の頃、一年がとても長く感じていたのが大人になって一年があつという間に感じるようになります。干支が一周するのも早かった気がします。これから体力も落ち、健康に気を付けたいといけない年齢になってきますが、がんばりたいと思えます。

清家美葉（デイケアワーカー）

日々の「あたりまえ」に感謝しながら、イライラせず、穏やかに毎日を過ごしたいです。あと、少しでも貯金もしたいです。

平成元年生まれ

中田志保（ケアワーカー）

元気な赤ちゃんを産んで家族仲良く過ごしたいです。

坂田慎也（ケアワーカー）

30代も後半になり、少しずつ体の衰えを感じてきているので、体調に気をつけながら毎日楽しく過ごしたいです。

年男・年女の皆さん

乙巳



本城様



清水様



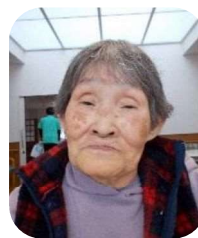
幸田様



音地様



岩倉様



山口様



岩村様

2024 自在園 重大ニュース

順位	社会面では！	自在園では！
1	偉業達成！世界のオオタニサ～ン！！ 米大リーグ・ドジャースの大谷翔平選手が、メジャー史上初の「50本塁打、50盗塁」を達成。ナショナル・リーグの最優秀選手（MVP）にも選出されるなど圧倒的な輝きを放ちました！	目指せ！永世名人！ 俳句クラブでご指導いただいた上田先生に、自在園の俳句集を製本していただきました。
2	感動をありがとう！パリ五輪！ 日本は海外開催の夏季五輪で過去最多となるメダル45個（金20、銀12、銅13）を獲得。92年ぶりのメダルを獲得し、平均年齢が40歳を超える自分たちを「初老ジャパン」と呼んだ総合馬術団体も話題に。	女性活躍セミナー！ 社会保険労務士の先生をお招きし、女性活躍、男女ともに仕事と家庭が両立できる職場づくりについて考えました。
3	石川・能登で震度7 1月1日に石川県能登地方を震源とした震度7の地震が発生。さらにその後、豪雨被害まで…。1年が経過した今も被災地にはまだ多くの震災の傷跡が残っています。	介護DX導入へ！ 介護現場の生産性向上のため、介護ロボットやICT等のテクノロジーを導入して、利用者の安全並びに介護の質の確保、および職員の負担軽減に資する取り組みを推進しています！
4	20年ぶりに新紙幣発行！ 1万円札に日本資本主義の父といわれる実業家の渋沢栄一、5千円札には女子高等教育の先駆者の津田梅子、千円札には細菌学者の北里柴三郎が採用。1万円札の肖像が変わったのは40年ぶり。	ハラスメントは許しません！ 愛媛働き方改革推進センターより講師をお招きし、職場のハラスメント対策についてご講演いただきました。
5	「闇バイト」強盗が多発！ 関東を中心にSNSを通じた闇バイトによる強盗事件が多発。事件に加担した大半が10代から20代の若者で、殺人事件に発展するケースも。	万が一に備えて！ 自然災害や感染症の発生に備えてBCP訓練を実施。自然災害編では安否確認の方法や避難場所について、感染症編では個人防護具の着脱方法などについて確認しました！
6	南海トラフ地震臨時情報！ 8月8日、日向灘を震源とするマグニチュード7.1の地震が発生。運用開始以来初めて「南海トラフ地震臨時情報」が発表されました。認知度は大きく高まりましたが、今後の課題も見えました。	♡かわいいBABY♡ 河野事務職員、魚住ケアワーカーに“かわいいBABY”が誕生！すくすく大きくな～れ♪
7	石破内閣発足！ 10月1日の国会で第102代首相に指名され、石破内閣が発足。その後の衆院選では、公明党を合わせた与党で総定数465の過半数（233議席）に届かず、少数与党に転落。	ノーリフティングケア！ 持ち上げない、抱え上げない介護。ノーリフティングケアへの取り組みのため、有効な福祉用具の使用方法について研修会を実施。安全で安心な介護を提供します！
8	猛暑！暑～い夏！！ 気象庁は、6～8月の全国の平均気温が平年より1.76度高く、1898年の統計開始以来最高だった2023年と並び、1位タイとなったと発表。日本の四季が消滅してしまいそうで心配…。	出入口の見晴らし改善！ 自在園出入口付近の街路樹を撤去していただきました。これにより蓮乗寺トンネル側から下ってくる車の目視確認がより安全にできるようになりました。
9	ノーベル平和賞に「被団協」 被爆者団体の全国組織「日本原水爆被害者団体協議会（被団協）」がノーベル平和賞を受賞。広島、長崎の被爆体験の伝承などを通じて核兵器の廃絶を訴え続けてきたことが高く評価されました。	交通安全に努めます！ 濱施設長が安全運転管理者としての功績を称えられ、愛南安全運転管理者等協議会より表彰されました。これからも事業所全体で交通安全に努めます！
10	「訃報」今年も多くの著名人が… 西田敏行さん、小澤征爾さん、八代亜紀さん、中山美穂さんなど、多くのスターがこの世を去りました。	“まごころ”たくさん届きました！ 車椅子、パルスオキシメーター、花、新聞紙ごみ袋、山の幸・海の幸など、各方面からたくさんの“まごころ”が届きました。ありがとうございます！
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・愛南町長に中村維伯氏 ・梅沢富美夫さんが御荘文化センターで公演 ・テレビドラマ「笑うマトリョーシカ」に愛南町外泊が登場 ・止まらぬ物価高 	<ul style="list-style-type: none"> ・池田健志様が高齢者叙勲（教育功労）を授与されました。 ・孫が結婚します！ ・各種マットレス新調 ・永年勤続表彰の受賞者多数！

ホットニュース

その1 クリスマスプレゼント届く♪ ～愛南漁業協同組合～

12/25

年末養殖魚プレゼント企画による真鯛11尾とブリ2尾が届きました！ありがとうございました！



その2 花咲け！自在園！！

南宇和高等学校および菊川公民館の皆様、に、花の苗を植え付けていただきました！たくさんの方が咲き乱れる日を楽しみにしています♪ありがとうございました！



その3 永年勤続表彰！

全国老人福祉施設協議会より、永年勤続職員表彰（20年）を受けました。

デイケアワーカー 平田純一



その4 交通安全教室！

愛南警察署交通課長河野様を講師にお招きして交通安全教室を開催。愛南町の交通事故等の現状などを学び、VRを使った自転車事故の映像体験が行われました。

12/2



キヤッチ愛!

*このコーナーでは、入居者の皆さんの日常生活の一コマを紹介します。



クリスマスプレゼントが届いたよ



久々の我が家で♪



ご家族と一緒に♪



私にもプレゼントが届きました



焼き芋の準備!



ほくほくの焼き芋最高!



寒くなったら自在鍋!

天気の良い日はお散歩



メリークリスマス!



クリスマス会の飾りつけ



自在の窓

〈俳句クラブ〉

〈俳句〉

曾孫の笑顔の写真初笑い

エミ子

年の瀬や不安だらけのマイナンバー

エミ子

冬景色部屋の窓から絵画見る

万録

祝い酒新年迎え我が家恋う

万録

物価高サンタの袋やや軽め

香

こりや美味いおかわりしたい芋の餅

一二三

スタッフの熱唱に沸くクリスマス

静代

辰年を惜しみて弾む杵の音

由紀子

デイサービスセンター 自在

初明りウクライナにも日は昇

榮美子

そこかしこ住む人も無く風寒し

榮美子

猿合戦猿去りし跡柿一つ

榮美子

カレンダー名残惜しみて後十日

榮美子

寝正月年を数えて大笑い

富

初暦真白き月日掲げけり

泰子

待つて買う天ぷらぬくし冬の波

敏美

大年の風格すでに鏡餅

泰子

葉牡丹に朝つゆ光る散歩道

秀雄

庭に咲く水仙の匂い好きな母

勝子

初日の出山に登りて頑かける

秀雄

雑煮もち何個食べるの母が聞く

サカエ

父の趣味写真におさめる初茜

勝子

みかん食べ炬燵にもぐって寝正月

サカエ

〈短歌〉

スタッフのオール出演クリスマス

特養

拍手と笑いで今日も生きゆく

香

デイサービスセンター 自在

もう二度と話すことない弟の

アドレスを消す心さみしき

能子

健康と家内安全願いつつ

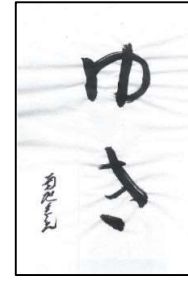
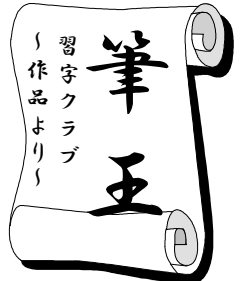
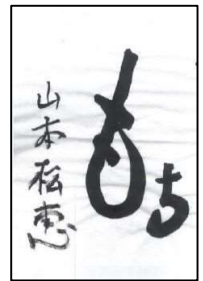
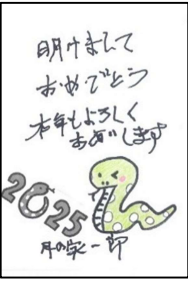
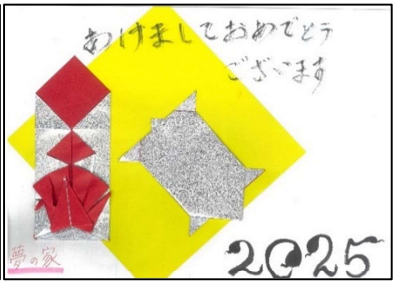
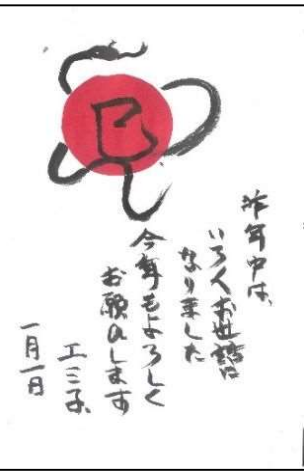
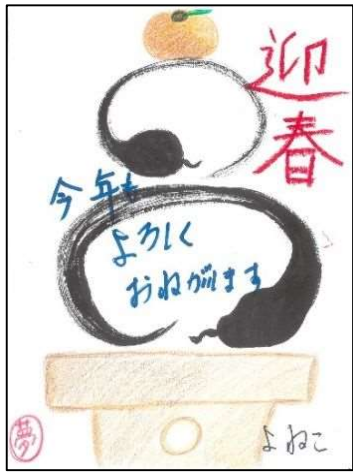
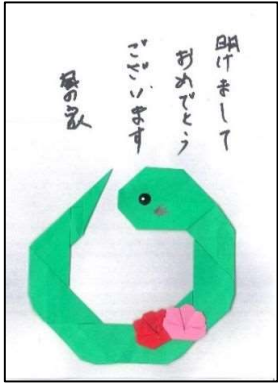
神棚磨く年の暮れなり

能子

グループホームみしょうの里



入居者様から 読者の皆様へ



1月誕生者

従来型特養



山本 様 菅原 様 吉田 様
中平 様 松岡 様 小松 様

ユニット型特養



池田 様 松平 様 橋岡 様
岡本 様 林 様

相談・苦情の受付

12月

苦情の申し出はありませんでした。

【十二月】ご芳志いただいた方々

南宇和高等学校
はまゆう乳幼児保育所
梶谷良文
上田めぐみ
松岡藤子
菊川公民館
和泉壽男
中川春美
清家洋晃
愛南地区防犯協会
愛南漁業協同組合
宇都宮好一
山西百合子
鷹野正志
岡勲
自在園家族会・家族会OB
山口董
中尾ワキ子
(株)リヨンカ
(有)凝地
(敬称略)

一月の行事予定

- 1日(水)元旦 初詣 新年祝賀会 参拝日
- 6日(月)職員研修会
- 12日(日)誕生会・新年会・長寿を祝う会
- 14日(火)理事会
- 15日(水)正規職員登用試験(教養)
- 16日(木)ケアサービス会議(個室・多床室)
- 16日(木)ケアサービス会議(個室・多床室)
- 20日(月)正規職員登用試験(面接)
- 23日(木)管理者会議 給食委員会 衛生委員会 入所検討委員会
- 25日(土)処遇改善加算基礎セミナー
- 26日(日)介護福祉士国家試験
- 27日(月)日赤奉仕団来訪
- 28日(火)大江裕 他2名オンラインコンサート
退職共済実務研修会

～おたより紹介～

私事で大変申し訳ありませんが、この場をお借りして感謝のお礼を申し上げます。施設長様、デイサービスセンター長様、職員の皆様方、いつも細やかで行き届いた温かいお世話、本当にありがとうございます。心よりお礼申し上げます。

私が申し上げたいこと、職員さんが勢揃いされて帰りの挨拶をされます。「今日も一日有難うございました。」と。私は一日中温かく見守り、無事に帰宅できますことは、職員さん達のおかげだと感謝致しております。

お礼を申し上げるのは利用者の側で、「今日も一日お世話になりました。」と、お礼を申し上げる機会を作ってくださいたいと思っております。いつも美味しい食事をありがとうございます。私事で申し訳ありません。

デイご利用者より



12月のアルバム



12/8 誕生会



12/25 クリスマス会



ドナドナ

時の流れに身をまかせ

東京ブギウギ



昭和枯れすすき

マツケンサンバⅡ

銀座の恋の物語

赤鼻のトナカイ



高校三年生

瀬戸の花嫁

雨がやんだら

りんごの唄

12/27 もちつき



おたんじょうび おめでとう!

山平	山岡	大峰	塚岡	小松	長岡	岩村	福島
政子	香代子	久人	公江	笑子	カツコ	千代子	幸子
様	様	様	様	様	様	様	様
(二十三日)	(十八日)	(十六日)	(十四日)	(十二日)	(十日)	(九日)	(一日)

1月

今月の行事



新春を迎え、皆様お健やかな日々をお過ごしのこととお喜び申し上げます。旧年中は皆様のご協力に感謝するとともに、新しい一年がご利用者様やご家族様の皆様にとって笑顔があふれるステキな年になりますようお願い申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

自在だより

デイサービスセンター

クリスマスツリー飾りつけしました。



BINGO～
サンタさんより
プレゼント♪♪♪

作品作り「絵馬」、完成しましたー◎

当たれ～!
当たれ～!

誕生会で歌と踊りで
大盛り上がり!

みしようの里だより

新年明けましておめでとうございます。一月になり、寒さが厳しくなってきました。手洗い・うがいを丁寧に、健康に過ごしたいと思います。本年もどうぞよろしくお祈りします。

今月の予定

- *お正月遊び
- *誕生会
- *運営推進会議

今月の誕生者
おめでとうございます！



竹中勝子 様 中村サヨ子 様 小島泰子 様

誕生会

ドレスアップ
しました
かわいいでしょ？



職員手作りの
ケーキ
美味しそう♡



花植え

可愛い
花やなあ



南宇和高校の
生徒さんに
植えてもらい
ました！



クリスマス会



一本松
連合婦人会より
ケーキの寄贈



シェイクアウト
えひめ



サンタによる
シャボン玉
ショー



頭を抱えて
低くかがんで
安全確保！



◆◆ 思索の丘 ◆◆

皆さん明けましておめでとございます。

本年も皆さんと共に新しい年を迎える事ができたことを心より感謝致します。

今年の干支は、「巳（へび）」ですね。巳は古くから知恵や再生、変化、成長の象徴とされており、人生の新たなステージへの移行を意味するとも言われています。また、人生100年時代ともいわれる今、健康に生き抜くには健康寿命を意識することが重要で、自分は感染症には気を付けているものの、特に意識しているわけでもなく、日常生活の中で運動やバランスの取れた食事にも心がけている事もなく、ウォーキングも犬の散歩程度です。自在園に入居されている方も90歳を超えた方が多く居られ、中には100歳を超えて居られる方も数名いて、すごいなーと驚くばかりです。自分自身改めて親としてそれではいけないと思い、

人生の新たなステージとして、何か一つでも意識してできる事を見つけて、それを維持できるように努力したいと思います。

【鶴寿千歳】皆さんも人生の新たなステージに向けて、何かに取り組んでみるのも楽しみの一つになるのではないのでしょうか。

ケアワーカー 猪野由貴



南宇和郡愛南町満倉二三〇一番地一
社会福祉法人御荘福祉施設協会
電話(〇八九五)七二一三一一
FAX(〇八九五)七二一三一一五
特別養護老人ホーム自在園
デイサービスセンター自在
居宅介護支援事業所自在園
グループホームみじょうの里
発行責任者 施設長 濱香代美

【今月のことば】

ぐずぐずしてたら自分が損するだけじゃない。人生は短いの。
さあ、勇気をだして！

(アメリカ・イヤハート ―女性の格言より―)

おたより

(担当)

より)

感染症に注意しましょう。

引き続き、感染予防に取り組んでいきますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。