

笑顔



2 安心してご利用いただける施設をめざして

3 当園の目指す施設づくり

4 地域密着型介護老人福祉施設みやま園 ・ ケアハウスシーサイドみやま

5 職員紹介 看護職員：1名 介護職員：3名

6 健康だより 冷え性について

7 健康だより 食事で風邪予防

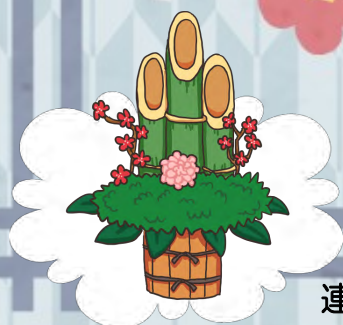
8 矢口小学校様よりさつまいもをいただきました

9 令和5年度 決算報告



明けまして
おめでとございます

本年もみやま園をよろしくお願い致します。
みやま園職員一同



連絡先 住所：三重県北牟婁郡紀北町矢口浦842番地
TEL：0597-39-1010

ホームページ：<http://www.zd.ztv.ne.jp/miyamaen/>

安心してご利用いただける施設をめざして

謹んで新春のお慶びを申し上げます。皆様におかれましては、つつがなく新年をお迎えのことと存じます。ご利用者様をはじめご家族様、地域の皆様にはご支援とご協力を賜り、当園も無事に新しい年を迎えることができましたことを心からお礼申し上げます。

2025年を迎え、高齢者人口がピークを迎える2040年に向けて、生産人口の減少が顕著となり、各分野における人材不足が更に大きな課題となることを見込まれております。また、近年の物価高騰や全産業における賃金の引上げが進む中、更なる人口構造の変化による経済状況の新たな変化を踏まえた課題への対応が求められます。

今後も社会環境の変化に、柔軟に対応し、安心できる持続可能なサービスの提供に、職員一同取り組んでまいります。本年も皆様の一層のご支援、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

みやま園 施設長



より充実したサービスの提供を基本に
今後の当園の目指す施設づくりは次のとおりです

特別養護老人ホームみやま園 みやま園短期入所生活介護事業所

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

平成6年12月に開設し、30年が経ちました。私自身も平成7年4月に入職し30年近くの年月を過ごさせていただいています。多くのご利用者様・ご家族様・職員との出会いがあり、皆さんに支えられた30年でした。

30年の経験とノウハウを持つ介護施設として、新しいことにも取り組みながら、ご利用者様・ご家族様に満足していただける介護を提供できるよう施設づくりを行っていきたいと思いますので、よろしくお願いします。

(施設長代理 兼 生活相談員兼介護支援専門員)

皆様あけましておめでとうございます。

ご利用者の方々を、お世話させていただき、人と人の繋がりを大切にし、ご利用者様と共に過ごさせていただく一瞬一瞬を大切に思いながら、互いに喜べる時間を築ける様に務めています。

日々、笑顔を向けてくれるご利用者の方々に、元気をもらいながら絆の大切さを再確認し『居心地の良い空間、明るく、楽しい生活作り』が出来るために、一人一人に適したケアを心掛け、サポートし続けられる様、感謝の気持ち、思いやりの気持ちを持って、より良いケアを目指し、職員一同努力して参ります。

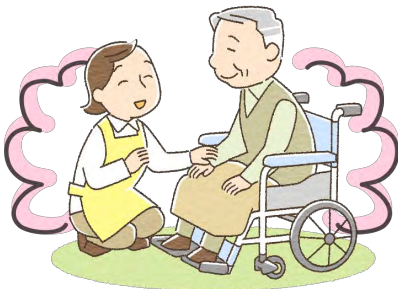
また、ご来園の際には、気軽にお声がけいただいたら幸いです。
本年もよろしくお願い致します。

(従来型特養介護主任)

地域密着型介護老人福祉施設みやま園

謹んで新春のお祝いを申し上げます。平素より当施設の運営にご理解とご協力を賜り心から感謝申し上げます。2024年もみやま園ユニットでは、ご利用者様が感染症にかかることなく過ごす事ができました。感染症対策の関係で、ご利用者様ならびにご家族の皆様にはご不便お掛け致しているかと思いますが何卒ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。

2025年もこれまで同様に感染症対策に努めながら、ご利用者の皆様に安心・安全な生活を送って頂ける様、また更なるサービスの質の向上・楽しみを持って過ごして頂ける環境作りを行ってまいります。みやま園があって良かったと皆様から思ってもらえる様な場所であり続けるため、私たちはもっともっと成長していきたいです。その為に、忌憚のないご意見やアドバイスを頂きたいと存じます。



どうか皆様にとって素晴らしい一年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。これからもどうぞ宜しくお願い致します。

(介護主任 兼 ユニットリーダー)

ケアハウスシーサイドみやま

新春を迎え、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。昨年は元旦の能登半島地震から始まり、8月には南海トラフ地震臨時情報が発表される等、暗いニュースばかりが目立つ1年だったように思いますが、皆様にとってはどんな年だったのでしょうか。



令和7年は、国民の4人に1人が75歳以上になると言われています。少子高齢化問題がピークを迎えるなか、高齢者がより自分らしく、よりいきいきと過ごせるよう、一人ひとりのニーズに沿った多様性のあるサービスが求められてくるでしょう。そんな中でケアハウスは何が出来るのか？どう関わっていくのかを考えながら、今年も笑顔でお過ごしいただけますよう、スタッフ一同全力でサポートさせていただきます。

ケアハウスは現在空床がございます。独り暮らしに不安を感じていませんか？食事や入浴の準備などが負担になっていませんか？「安心して生活を営める住まい」としてケアハウスはいかがでしょう。ぜひ、一度見学にお越しくださいませ。

(生活相談員)

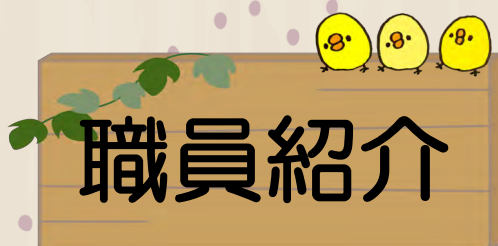
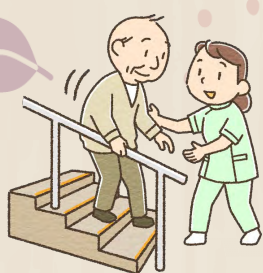
看護職員：女性

こちらの施設で勤務させていただくようになり、もうすぐ4ヶ月になります。経験が浅く不慣れな事や至らない点多々あり、みなさんにご迷惑をおかけしていますが、先輩看護師にご指導いただき日々勉強中です。環境も変わり戸惑うこともありますが、状況に応じた対応ができるよう勤めさせていただきたいと思います。先輩看護師をはじめ、みやま園のみなさん今後どうぞよろしくお願いいたします。

介護職員：男性

介護の仕事をしたのが28歳の時、知り合いの方に声をかけられ最初はグループホームで夜勤専門として働きだしたのがきっかけでした。

働いているうちに介護職という仕事にハマり出し、ヘルパー2級・介護福祉士の資格を取得しました。その後も特養で9年程経験し再びグループホームで6年程勤務し管理者も経験させてもらいました。介護の仕事は大変ですが、凄く奥が深くやりがいのある仕事だと思います。



介護職員：女性

介護職員で入職しました。

私は介護が好きでご利用者の方にありがとうと感謝されるのがやりがいを感じます。

従来型で人数も多くて仕事は大変ですが少しでもご利用者の方に寄り添えるように早く仕事を覚えて役に立てるようにしていきたいです。いままでの経験を活かして仕事を頑張っていきたいのでよろしくお願いします。

介護職員：男性

7月から正社員になりました。

何かといたらないてんが多いですが、ミスがないよう心がけてがんばります。

よろしくお願いします。





健康だより



冷え性について



冷え性とは

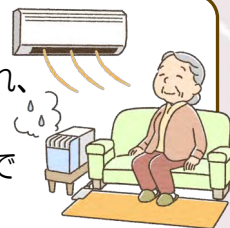


血行障害によりおもに手足などの四肢、または全身に冷えを感じる症状のことをいいます。体質によってそれぞれですが、脂肪は熱を通しにくく一旦冷えると温まりにくいいため、一般的に筋肉量の多い男性に比べ皮下脂肪の多い女性になりやすいといわれています。

冷え性のおもな原因

筋肉量の減少、基礎代謝の低下、鉄分不足、ホルモンバランスの乱れ、自律神経の乱れ、ストレス、喫煙、薄着や衣類による過度な締め付けなどがあります。

また、暖房や冷房など空調で年中室温が一定の環境で暮らす現代人は気温の変化を肌で感じ取る能力が鈍くなっており、体温をうまく調節できにくいのも原因と考えられます。



①手足が冷える（四肢末端型）

全身の熱量が少なくなると、身体の中心に熱を集めようとするために起こります。その他に肌荒れ・しもやけ・肩こり・頭痛などの症状を感じやすいことも特徴です。



②内臓が冷える（内蔵型）

ストレスなどが原因で自律神経が乱れると内臓に血液が行き渡らず身体の内臓が冷え、下痢や倦怠感、風邪をひきやすくなります。



冷え性のタイプ別症状

③下半身が冷える（下半身型）

姿勢の悪さ・骨盤のゆがみ・運動不足による基礎代謝の低下が原因で起こりやすく、デスクワークの方に多くみられるようです。



④全身が冷える（全身型）

常に体温が低く、冷え性を自覚しにくい方に多く見られます。筋肉量の低下・食生活の乱れ・体質が主な原因としてあげられ、下痢や倦怠感、風邪をひきやすくなります。



今日からすぐにできる！予防と対策

①運動習慣を身につける・ストレッチやマッサージ

ウォーキングなどの有酸素運動や筋トレで体力・筋力をつけ、ストレッチやマッサージで血流を促し自律神経を整えましょう。

②体を温める

お風呂はシャワーではなく湯船につかりましょう。

④ストレスをためない

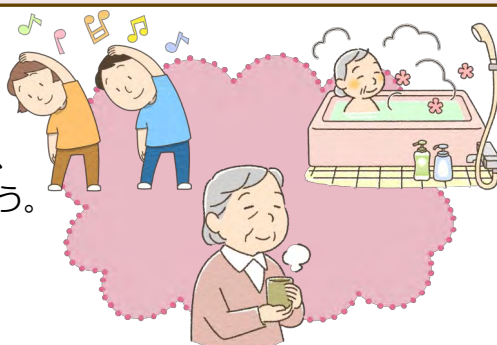
ストレスは体温調節をする自律神経に影響し、過度の緊張は血行不良を起こします。溜め込む前に、深呼吸・軽い運動・気分転換・十分な睡眠をとるなど、自分に合った解消法を試しましょう。

③規則正しい生活・バランスの良い食事

生活リズムを整えることは自律神経を整えます。食事は主食・主菜・副菜をバランス良く食べることが大切です。温かいものを食べお菓子、アルコールは控えめにしましょう。

⑤気候に合わせた衣類を着る

身体を締め付けすぎない衣類を着用しましょう。また、お腹・3つの首（首・手首・足首）を冷やさないようマフラー・手袋などでおしゃれを楽しみながら冷え対策をしましょう。



冷え性は血行が悪くなっている不調のサインです。見逃さずにきちんと対策をし、寒い冬を元気に過ごしましょう。

（ 看護主任 ）

健康だより

食事で風邪予防

いよいよ本格的な寒さとなってきましたね。風邪の原因となるウイルスは、空気が乾燥する冬場に蔓延しやすくなります。風邪予防には手洗いやうがいと合わせて、栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠で風邪に負けない身体を作ることが大切です。

今回は風邪予防のために特に積極的に摂りたい栄養素についてお話しします。



タンパク質

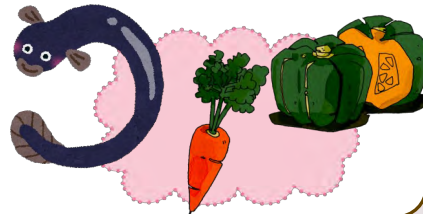
タンパク質は免疫細胞の原料となります。タンパク質が不足すると免疫細胞が減少し、抵抗力も落ちやすくなります。日頃から積極的に摂るようにしましょう。

- ◆ 動物性（魚介類・卵・肉類・乳製品 など）
- ◆ 植物性（大豆製品 など）



ビタミンAにはのどや鼻などの粘膜の機能を高める働きがあり、ウイルスの侵入を防ぐ効果があります。

- ◆ 動物性（うなぎ・レバー など）
- ◆ 植物性（かぼちゃ・人参 など）

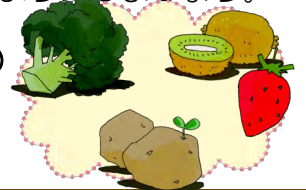


ビタミンA

ビタミンC

ビタミンCは免疫細胞を活性化し、抵抗力を高めます。ビタミンCは身体に溜めることができないので、毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう。

- ◆ 野菜（ブロッコリー・キャベツ・ほうれん草 など）
- ◆ 果物（いちご・キウイ・みかん など）
- ◆ 芋類（じゃが芋 など）



もしも風邪をひいてしまったら…



①エネルギーをしっかり補給しましょう

発熱でたくさんのエネルギーを消費します。
エネルギー源となる糖質を摂るようにしましょう。

②消化の良いものを選びましょう

風邪をひいている時は消化機能が低下します。
胃腸に負担のかかる消化の悪いものは避けましょう。

③水分補給もしっかりしましょう

発熱時は発汗により脱水症状になりやすいので
水分補給はしっかりとこいましょう。
スポーツドリンクなどで水分補給をするとよいでしょう。
※ 症状によって異なります。



最近コンビニでも魚料理や煮物などの種類豊富な惣菜が販売されています。
身体が辛い時は無理をせずにスーパーやコンビニの商品を上手に活用しましょう。

まずは夕食の一品を置換えてみるなど、気軽に美味しく風邪予防を始めましょう。
また、症状が重い時は早めに医療機関を受診しましょう。

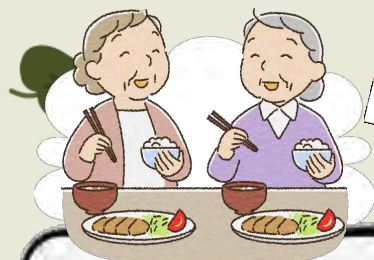
（ 栄養士 ）



矢口小学校様より
さつまいもを
いただきました



令和6年11月28日に矢口小学校様よりご利用者様に食べて頂ければと、生徒の皆様が収穫されたさつまいも7kgを寄贈してくださいました。



頂いたさつまいもは12月6日の昼食にさつまいも御飯、12月8日の夕食にふかし芋にして食べていただき、皆様たいへん喜んでおられました。矢口小学校の皆様には心よりお礼申し上げます。

矢口小学校は今年度で閉校される事となりご利用者様・職員一同さみしく思いますが、皆様のさらなるご活躍を応援しています。 みやま園職員一同



令和5年度 決算報告

社会福祉法人 菊寿会の令和5年度の事業収支（一般会計）は、次のとおりです。
「介護老人福祉施設みやま園」「地域密着型介護老人福祉施設みやま園」「ケアハウスシーサイドみやま」
など各部門ごとの事業報告書、収支計算書については、ご希望の方には閲覧に応じています。

貸借対照表

令和6年3月31日現在

資産の部		負債の部	
勘定科目	金額	勘定科目	金額
流動資産	772,824,795	流動負債	23,042,587
現金預金	715,218,076	事業未払金	11,291,072
事業未収金	47,929,175	職員預り金	1,851,713
未収金	3,056	賞与引当金	9,899,802
未収補助金	3,202,000		
貯蔵品	2,884,051		
立替金	2,574,080		
前払金	1,800		
前払費用	1,012,557		
固定資産	692,835,283	固定負債	22,181,812
基本財産	565,461,920	退職給付引当金	22,181,812
土地	235,605,592	負債の部合計	45,224,399
建物	329,856,328	純資産の部	
その他の固定資産	127,373,363	基本金	286,178,587
建物	73,933,271	国庫補助金等特別積立金	354,720,953
構築物	16,076,694	その他の積立金	10,000,989
車両運搬具	476,482		
器具及び備品	3,719,835		
権利	324,952	次期繰越活動増減差額	769,535,150
退職給付引当資産	22,181,812	(うち当期活動増減差額)	△ 984,974
施設整備等積立資産	10,000,989		
長期前払費用	659,328	純資産の部合計	1,420,435,679
資産の部合計	1,465,660,078	負債及び純資産の部合計	1,465,660,078

事業活動計算書

(自) 令和5年4月1日 (至) 令和6年3月31日

	勘定科目	金額
サービス活動増減の部	介護保険事業収益	342,436,059
	老人福祉事業収益	20,680,979
	経常経費寄付金収益	50,000
	サービス活動収益計(1)	363,167,038
	人件費	222,333,557
	事業費	63,109,455
	事務費	53,232,433
	減価償却費	38,889,518
	国庫補助金等特別積立金取崩額	△ 13,393,048
	サービス活動費用計(2)	364,171,915
	サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	△ 1,004,877
外増減の部	受取利息配当金収益	9,597
	その他のサービス活動外収益	1,167,379
	サービス活動外収益計(4)	1,176,976
	その他のサービス活動外費用	1,157,073
	サービス活動外費用計(5)	1,157,073
	サービス活動外増減差額(6)=(4)-(5)	19,903
	経常増減差額(7)=(3)+(6)	△ 984,974
減特別増	特別収益計(8)	0
	特別費用計(9)	0
	特別増減差額(10)=(8)-(9)	0
	当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	△ 984,974
繰越額の活動増減差	前期繰越活動増減差額(12)	770,520,222
	当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	769,535,248
	基本金取崩額(14)	0
	その他の積立金取崩額(15)	0
	その他の積立金積立額(16)	98
	次期繰越活動増減差額(17)=(13)+(14)+(15)-(16)	769,535,150

資金収支計算書

(自) 令和5年4月1日 (至) 令和6年3月31日

	勘定科目	金額
事業活動による収支	介護保険事業収入	342,436,059
	老人福祉事業収入	20,680,979
	経常経費寄付金収入	50,000
	受取利息配当金収入	9,597
	その他の収入	99,379
	事業活動収入計(1)	363,276,014
	人件費支出	220,174,240
	事業費支出	63,109,455
	事務費支出	53,232,433
	事業活動支出計(2)	336,516,128
	事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	26,759,886
等施設による収支	施設整備等収入計(4)	0
	固定資産取得支出	1,524,960
	施設整備等支出計(5)	1,524,960
	施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	△ 1,524,960
その他の活動による収支	積立資産取崩収入	1,068,000
	その他の活動による収入	819,887
	その他の活動収入計(7)	1,887,887
	積立資産支出	2,889,781
	その他の活動による支出	6,233
	その他の活動支出計(8)	2,896,014
	その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	△ 1,008,127
	当期資金収支差額合計(10)=(3)+(6)+(9)	24,226,799
	前期末支払資金残高(11)	735,455,211
	当期末支払資金残高(12)=(10)+(11)	759,682,010