

第45号（令和8年4月1日発行）

# はまなすだより

社会福祉法人はまなす厚生会

氷見市島尾791番地  
TEL (0766) 91-7700  
FAX (0766) 91-7733



## 仕事における大切な要素、3Mとは？

特別養護老人ホームはまなす苑氷見 施設長 長 森 克 成

皆さんは仕事における3Mという言葉を知っていますか？これはムリ、ムラ、ムダの頭文字を取った呼び方です。

ムリとは、一人では遂行するのが難しい仕事や膨大な量の計算を暗算や手作業でしようとする事です。主に手段について言われる事が多いです。

ムラについては、日々の仕事において、ムラが生じる原因を無くすという事です。

100%の力を出して20分働いても、その後40分は疲れてしまって50%の力しかだせなくなってしまいますのであれば、1時間通して80%の力で働いた方が、結果的に効率が良い。勿論、休憩を適時して、集中力を維持するのが大切という事でもあります。

三つ目のムダとは、とにかく無駄な事を省くという事です。様々な業種の仕事がありますが、その中で最も効率を落としているのは移動する歩数であると言われています。出来るだけ少ない歩数での仕事はできないかを考えるだけでも、業務の効率化を図る事が出来るようになります。

この3つのMを出来るだけでなく、効率よく仕事をしていきましょう。

# ホームの行事



4月 お花見の会  
利用者様と一緒に  
桜の木を作成しました。

花の苗を植えました。

チューリップがきれいに咲きました。



5月 運動会 頑張るぞー！エイ！エイ！オー！



6月 カラオケ大会を開催しました。  
みなさん素敵な歌声でした。



7月 七夕の会

みなさんの願い事が叶いますように…♡



8月 夏祭りランチ いただきまーす



9月 敬老会 天ぶら御膳でお祝いました。



いつまでもお元気で過ごしてください。

10月 ハッピーハロウィン



11月 追悼の式典 謹んで哀悼の意を表します。



12月 メリークリスマス



1月 お正月 明けましておめでとうございます。



1月 初釜



祝 村田さん 109歳



# はまなす苑氷見デイサービスセンター



**お花見ドライブ**

4月に桜を見にドライブに行ってきました。満開の桜を見て、「きれいやわ〜」と大変喜ばれていました。



**書初め**

1月に書初めを行いました。一生懸命書いておられました。



**花の苗植え**

頂いた花の苗を植えました。中庭には今年からメダカも飼い始めました。夏には野菜を収穫し、1年を通して楽しんでいます。植えた菖蒲で菖蒲湯を行っています。







**アスナロ会さん来苑**

ハーモニカ アンサンブル アスナロ会さんが来苑され、ハーモニカを演奏されました。懐かしい歌がたくさんあり、皆さん口ずさんでおられました。素敵なお演奏を聴くことができ、素晴らしい時間を過ごすことができました。



### 春季祭礼

島尾青年団の方々が獅子舞を舞って下さいました。迫力満点の勇ましい獅子舞に皆さん感動しておられました。



### お茶会

ひな祭りにお茶をたてお菓子と一緒にいただきました。



### 納涼祭

夏の暑さを少しでも忘れていただくようと納涼祭を開催しました。東京フギウギ・炭坑節・ドンパン節を踊りました。



### クリスマス会

クリスマス会では、職員がサンタとトナカイに扮し出し物を行いました。今年は初の楽器演奏を行いクリスマスソングを披露しました。手作りの景品をかけて、ビンゴ大会も行いました。



### 節分の会

鬼は外、福は内の掛け声で鬼を懲らしめました！



# 有料老人ホームいちえ

## 祭 いちえ納涼祭 祭

R7.8/7 いちえ納涼祭が開催されました。  
 今回はコロナ禍後、初めて外部のボランティアの皆様や、家族の皆様を招いての開催となりました。  
 夏祭りらしいメニューに舌鼓を打ち夏の暑さを吹き飛ばす盛り上がりとなりました。



## いちえの行事 おもいぞ

納涼祭の他にも、花見会、生誕祭、敬老会など様々な行事がありました。  
 たくさんの思い出ができました。



### 文化祭共同作品

今回は R7 年 8 月の氷見祭りにブルーインパルス  
の演目飛行をモチーフに貼り絵の作品を作りました。  
いちえ玄関に飾ってあります。  
良かったら見に来て下さい！



### 日常の風景

入居者様同士お互いの居室を行き来されたり、  
趣味や外出など、皆さんそれぞれの時間を過ご  
されています。



### いちえの中庭の様子



立派な門松を作って  
下さいました♪

### 取り組み

定期的にウォークラリーや回覧板を回しています。  
回覧板では毎月の予定やお知らせ等を案内して  
います。ウォークラリーでは風景の写真やクイズ等  
をフロアに貼り出し、散歩しながら見られるように  
飾ってあります。



入居者様のご厚意で中庭の手入れをして  
下さいました。いろいろな苗や球根を植えて  
下さり、春がとても待ち遠しいです！

# 2025 年度はまなす苑氷見の食事紹介！

## 【ホーム・テイサービス】

敬老会にて



## 【いちえ】

手巻き寿司の日



七夕会にて



クリスマスランチ



新年会にて



初釜



利用者の皆様から喜ばれるような食事の提供を心掛けています。

食事を通して、季節感や食べる楽しみを感じて頂けたら幸いです。

## 編集後記 2026 春

令和8年度の春を迎え、当苑のまわりにもやわらかな季節の訪れを感じる頃となりました。令和7年度は、人手不足という課題の中で、限られた体制でも利用者の皆さまに安心して過ごしていただけるよう、職員一人ひとりが工夫を重ねてきた一年でした。

日頃よりご理解とご協力をいただいている利用者の皆さま、ご家族の皆さまに心より感謝申し上げます。

令和8年度も、穏やかな毎日を大切にしながら、よりよい施設づくりに努めてまいります。

社会福祉法人はまなす厚生会

氷見市島尾 791 番地

特別養護老人ホームはまなす苑氷見 TEL 91-7700 Fax 91-7733

はまなす苑氷見デイサービスセンター TEL 91-7700 Fax 91-7733

氷見市地域包括支援センター

南条地域相談窓口 TEL 91-7700 Fax 91-7733

はまなす苑氷見居宅介護支援事業所 TEL 91-7722 Fax 91-7733

氷見市島尾 837 番地

はまなす苑氷見指定居宅訪問介護事業所 TEL 91-7701 Fax 91-7706

有料老人ホームいちえ TEL 91-7701 Fax 91-7706