

村山苑

# ほんちょう

# ケアセンター

社会福祉法人 村山苑

ほんちょうケアセンター, 189-0014 東村山市本町 3-43-1

HP: <http://honcho.murayamaen.or.jp/care.html>

E-mail: [care@murayamaen.or.jp](mailto:care@murayamaen.or.jp)

TEL 042(399)2102

発行責任者: 各管理者

2025年.11.12

令和7年11月29日 発行



テイサービス便り

笑顔あふれる敬老のお祝い!

- ・ 要介護認定のポイント
- ・ ナースタイム
- ・ 簡単! ヘルパーレシピ
- ・ 福ちゃんのエネアップコーナー

# デイサービス便り

## 敬老行事

敬老の日に合わせて「敬老お祝い週間」を行いました。日頃の感謝の気持ちを込めて、職員手作りのカードと祝い菓子をお渡ししました。

ほんちょう保育園の子供達も歌や太鼓の演奏でお祝いしてくれ会場は笑顔に包まれました。  
これからも利用者の皆さんに喜んでいただける時間を大切にしてまいります。



毎年楽しみ！



ありがとう～！



大事にしますね！



楽しい時間をありがとうございます！



## 職員紹介



齊藤です。  
10月からほんちょうケアセンターでお世話になっています。スポーツ観戦と読書が趣味です。仕事を早く覚え、皆さんと楽しくコミュニケーションが取れるように頑張ります。よろしくお願いいいたします。



藪崎です。  
皆さま初めて！私は韓国ドラマを見るのが好きで、韓国語を少しづつ勉強しております。これからケアセンターの一員としてたくさん教えていただきながらヨルシミ（一生懸命）がんばります。どうぞよろしくお願いします。



## 状態に見合った 要介護度となっていますか？



### 要介護認定調査のポイント！

要介護認定を受けるには、「申請」から始まり、「主治医の意見書」や「認定調査」を経て、一次判定・二次判定(要介護認定審査会)を通して要介護度が決まります。

このとき大切なのは、身体の状態や認知機能の状態、生活環境をできるだけ正確に伝えることです。調査員や主治医が普段の様子を、よく知ることで、現在の状態に合った介護度が出やすくなります。そのためにも、日頃の困りごとや介助の必要な場面を記録し、認定調査員や主治医にしっかり伝えることがポイントです。

#### ◆ ちょっとアドバイス ◆

##### ・主治医に

★普段の様子や生活の様子、認知機能の様子を伝えておきましょう。

##### ・認定調査の調査員に

★がんばる姿ではなく、普段の様子を見てもらいましょう。

★転んだこと、できなくなったこと、大変なことなどを「書いて」渡す。

★認知機能の状態を「書いて」渡す。

例：●冷蔵庫のものを使いきれず同じものを買ってきて腐らせてしまうので家族が来て処分している（週3回）

●できないので、行っていないことも伝える。

→電子レンジは使わないようにしているが、使ったら温めたことを忘れてしまう。

火を使うと、鍋を焦がしてしまうのでガス栓を閉めて使わないようにしている。

●家にいるときは、数分おきに外に出ようとするので、目が離せないので家族が疲れ切っている。

#### ◆ ポイント ◆

① エピソード ②頻度 ③「家族等の大変さ」 この③つを伝えていきましょう。

詳しくは、担当ケアマネにお問い合わせください。ほんちょうケアセンター居宅介護支援事業所 野崎

### ナースタイム

### 「インフルエンザ予防」

インフルエンザは毎冬12月以降に流行を迎えますが、今年は夏ごろよりすでに流行を迎えています。

予防は、手洗い、うがいが基本ですが予防接種を受けることで重症化を抑える効果があります。

接種後2週間程で抗体ができ効果はおよそ1か月位持続しますので出来るだけ年内に接種されることをお勧めします。ひき続き、手洗い、うがい、マスクの着用、また人混みをさけるなど感染予防に努めて元気に冬を乗り切りましょう。

ほんちょうケアセンター 通所介護 看護師



## ~~ピーマンの肉詰め（スープ仕立て）~~

11月に入り急に寒くなり始めましたね。今月は体が温まり、免疫力向上や老化の抑制やガン予防などの効果のあるピーマンを使った料理をご紹介いたします。

### ピーマンの肉詰め（スープ仕立て）2人分

材料 ピーマン4個 牛豚合いびき肉：150g 玉ねぎ1/4個 ベーコン1枚

人参5cm、コンソメ小さじ2、ローリエ1枚、水600ml 塩コショウ少々

作り方 ①玉ねぎをみじん切りにしてボウルの中で牛豚合いびき肉と練ります。

② ピーマンのヘタの少し下を輪切りに切り、中のワタや種を洗い流して、ピーマンの中に①を詰め込みます。

③ 人参は短冊切り、ベーコンは5mm幅で切り、肉を詰め込んだピーマンと一緒に鍋に入れます。（ヘタの切った部分も一緒に鍋にいれます。）

④ ③に水600mlとコンソメ（小さじ2）とローリエを入れ15分ほど煮込みます。

⑤ 塩コショウで味を調えて器に盛りつけて完成です。



ちょっとスパイス



大谷さんのクリスマスオーナメントです。

奥田さんのクリスマス柄のキルトです。



三浦さんの元気なランです。

サービス提供責任者 川合 岡本



## 福ちゃんのエネアップコーナー！



今回は、下半身と体幹を同時に鍛えられる、家でも気軽にできる運動をご紹介します。まず、足を肩幅より少し広めに開いて立ち、それぞれの足の外側にペットボトルなどの目印を置きます。右足側に置いたボトルには左手で、左足側に置いたボトルには右手で触れるように、交互に体をひねりながら

タッチしていきます。この動作を繰り返すことで、体幹の安定性や下半身の筋力、バランス感覚が養われていきます。目安としては、無理のない範囲で20回ほど連続して行うのがおすすめです。慣れてきたら回数を増やすと、より効果的に体を鍛えることができます。ぜひ日常のすきま時間に取り入れてみてください。

通所介護 機能訓練指導員 福山 隆之



※本誌は本人の同意のもとに写真・作品等を掲載しております。