

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

TEL 042(399)2102

発行責任者: 各管理者

2026年5.6月号

令和8年5月30日 発行



- ・ **デイサービス便り(2P)**
- ・ **ケアマネ紹介**
- ・ **ナースタイム(3P)**
- ・ **簡単!ヘルパーレシピ**
- ・ **福ちゃんのエネアッスコーナー(4P)**



デイサービス便り



活動写真

朝顔の壁面画作り



たくさん接むわよ！



避難訓練に参加しました。



きれいに咲いたね！

新緑がまぶしい季節となりました。今回も皆さんと楽しい時間を過ごすことができました。笑顔あふれる日々の様子をご紹介します。

3月、近くの公園に桜を見に出かけ、満開の桜を眺めながら暖かい春の陽ざしを感じることができました。「きれいだね」と笑顔で話される様子がとても印象的でした。

4月は、季節感のある制作活動をたくさん行いました。新聞紙で兜を作ったり、トイレットペーパーの芯で鯉のぼりの置物の制作、壁面画作りも皆さん協力して取り組み、「昔よく折ったね」と懐かしそうに話される姿も見られ、素敵な作品が完成しました。



のぼり旗を作りました。



可愛い鯉ができたわ♡



皆さんかっこいいですね！

教えて

ケアマネ

お買い物ついでに、ちょっとひと息。

「えんがわ介護そうだん」を開催中！

■ 私たちの思い

「わざわざ窓口に行くのは勇気がいるけれど、スーパーなら…」 そんなお気持ちに寄り添いたくて、いなげやさんのスペースをお借りして相談会を始めました。介護の専門職（ケアマネジャー）が、皆さんの身近な存在としてお話を伺います。

■ 開催スケジュール

【日時】 毎月 第2水曜日 10:00 ～ 13:00

【場所】 いなげや東村山市役所店 イートインスペース

【目印】 相談会の「ポスター」が立っているテーブル。

■ どんなことでも大丈夫！お気軽にお声がけください

「相談」と構えなくてもOKです。

資料をパラパラ見るだけでも大歓迎！

- ・介護保険って、実際になにができるの？
- ・ケアマネジャーってどんなことをしてくれる人？
- ・最近、親の物忘れが気になってきた…。
- ・ずっと元気に過ごすために、今できることはある？
- ・地域の活動を知りたい！（「るーと」「ほっとシティ」等のパンフもあります）

■ 予約不要・相談無料

「どんな小さなことでも、大丈夫です」 お買い物の合間に、ぜひお気軽にお立ち寄りください。イートインスペースで私たちがお待ちしています。



ほんちょうケアセンター居宅介護支援事業所（担当：早川）

ナースタイム 「暑熱順化」について

暑熱順化とは、体が暑さに慣れ、暑さに強くなることです。実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前(梅雨明け)に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、体を動かしたり(散歩)、入浴(なるべく湯船に入る)をすることで汗をかき、体力増進にもつながります。今年の夏も猛暑が予想されますので、水分をしっかりととりながら、夏本番に備えていきましょう。



ほんちょうケアセンター通所介護 看護師



簡単！ヘルパーレシピ

～訪問介護事業所～

～いなりうどん～

今年は桜が見ごろの時期にあいにくの天候が多く、桜を見に行く日が少ないと感じましたが、皆様はどうでしたか？今回はお花見など公園等に出かけた時のお弁当に、一品追加できるレシピをご紹介します。

材料 2 人分 油揚げ…5 枚【☆醤油・みりん・砂糖…各大さじ2 水…200 cc】
【△うどん…1 人前 かまぼこ（細かく切ります）…1/3（3 cm程）
揚げ玉…適量 小葱…適量 めんつゆ…大さじ2 ワサビ…適量】

- 作り方 ① 油揚げを半分に切り開き、ザルに入れ熱湯を注ぎ油抜きします。
②①が冷めたら手で握り水気を切ります。
③鍋に☆の調味料等と②の油揚げを入れ、落とし蓋をして 10 分ほど弱火～中火で煮ます。
④ボールに△のうどん等を入れ混ぜ合わせます。
⑤③が冷めたら④を油あげに詰めお稲荷さんの様にして完成です。



ちょっとスパイ

左は大谷さんのバッグです。シンプルで使い勝手の良いものを丁寧に作られています。おしゃれ！
右は芦原さんの手作りヨーグルトの特製ケーキです。ブルーとの相性も抜群！



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、足を横や前にゆっくり持ち上げることで、股関節まわりの筋力と体幹を同時に鍛える運動をご紹介します。片手でしっかりと支えを持ちながら行うことで、無理なく安全に取り組めるのが特徴です。横に足を上げる動作は、お尻の横の筋肉（中殿筋）や体幹を使うため、歩行時のふらつき予防や姿勢の安定にもつながります。特に下半身の筋肉は全身の中でも大きく、ここを動かすことで体温が上がり、代謝も高まり、日常生活の活力アップにつながります。無理のない範囲で左右それぞれ 10 回ほどを目安に、ゆっくりと続けてみてください。少しずつでも身体を動かす習慣が、毎日の元気につながっていきます。

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。