

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

TEL 042 (392) 2102

発行責任者：各管理者

2026年 9・10月号

2026年9月10日発行



♪ みんなでつくる、笑顔あふれる時間 ♪



今号のご案内

- ・ デイサービス便り
- ・ ケアマネ紹介
- ・ ナースタイム

2P

3P

3P

- ・ 簡単！ヘルパーレシピ

4P

- ・ 福ちゃんのエネアップコーナー

4P

地域に根ざした福祉サービスを目指して
思いやりとやさしさを大切に 安心して暮らせるまちづくりに貢献します



デイサービス便り

♪ 笑顔が集まる、楽しいデイサービス ♪

みんなで話したり、体を動かしたり、こどもたちとの交流など、
毎日たくさんの笑顔があふれています。

納涼会

みんなで
楽しい時間を
過ごしました！

ありがとう！
うれしいな♪



すてきな
プレゼントね！

じゃんけんゲームで子供達にシールを貼ってあげました。



一緒に貼ると楽しいね。



上手に貼れたね。



一緒に貼るって楽しいね！



楽しいね。また来てね。



上手に貼れたね。



利用者さんが帯を結
んでくれました。



花笠を踊りました。



これからも、皆さまにとって「来てよかった！」と思える場所であるよう、
スタッフ一同、心をこめてサポートしてまいります。



社会福祉法人 村山苑

ほんちょうケアセンター デイサービス

〒189-0014

東京都東村山市本町3-43-1

TEL.042-399-2102

見学・体験利用 随時受付中！
お気軽にお問い合わせください。



ケアマネジャー

とむろ

地域に寄り添い、**安心**できる
つながりを大切にしていきます。

わたしについて

長年デイサービスに携わり、相談員として
多くのご利用者様やご家族と関わってきました。
その経験を活かし、ケアマネジャーとしても
一人ひとりに寄り添った支援を
心がけていきます。



♡ **ひとこと**
優しく、まっすぐに、そして楽しく!
みなさまと一緒に、
地域の未来を支えていきたいです。
どうぞよろしくお願いいたします!

✨ 私の強み・キラキラしているところ ✨

♡ 丁寧な対応と 受けとめる姿勢

やさしい言葉づかいと、
しっかりと受けとめる姿勢で、
安心してご相談いただける
関係づくりを大切にします。

🌱 気づきと 先回りの行動

周りをよく観察し、
気づくことが得意です。
必要なことを先回りで
準備・対応します。

📝 記録・観察力

ご利用者様の様子や
変化を丁寧に観察し、
正確な記録と情報共有で
支援に活かします。

😊 前向きで ポジティブ!

いつも前向きに!
明るく元気な気持ちで、
チームの中でも
良い雰囲気をつくれます。

👤 やさしくて 気遣い上手

とても優しい性格で、
周りのことを気遣い、
安心できる関係づくりを
心がけています。

ナースタイム

今月のテーマ

インフルエンザを
予防しましょう

インフルエンザは、毎年**冬に流行**します。

手洗い・うがい・マスクの着用で、感染を防げます。

人混みを避け、**こまめに換気**をしましょう。

体調がすぐれない時は、**無理をせず休む**ことが大切です。

予防を心がけて、**元気に冬を過ごしましょう**。



ワンポイント

手洗いは、せっけんで**20秒以上**が目安です。指先・親指・手首も忘れずに!



簡単！ヘルパーレシピ

～訪問介護事業所～



～じゃが明太マヨチーズ焼き～

9月に入りました。まだまだ暑い残暑は続きそうですね。

これから秋に入り夏バテして減少していた食欲も涼くなれば食欲の秋となります。

今月は春と秋に旬を迎えるジャガイモのレシピを紹介したいと思います。

材料（2人分）

- ジャガイモ 2～3個
- ピザ用チーズ 適量
- 明太子 1腹
- 刻みのり 少々
- マヨネーズ 大さじ2
- マーガリン 大さじ1

作り方

- 1 ジャガイモは皮をむき、一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをします。レンジ（600W）で5～6分加熱します。
- 2 明太子の薄皮を取り、マヨネーズと混ぜます。
- 3 柔らかくなったじゃがいもに②を和え、その後にマーガリンを加えて和えます。
- 4 耐熱皿に③を入れ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで5分ほど焼き、チーズに焼き色が付いたら刻みのりを散らして完成！



奥田さんのベランダのお花

おしゃれな多肉植物の寄せ植えです。



元橋さんの作品（紫陽花）

季節が巡ってしまいましたが、素敵な紫陽花の色紙が元橋さんの夏の玄関で迎えてくれていました。



サービス提供責任者 川合 博之 岡本 友子

福ちゃんエネアアップコーナー

～9月・10月は「秋の体づくりシーズン」～

「動く習慣」で、元気な毎日をつくろう！

暑さがやわらぎ、過ごしやすくなるこの季節は、体を動かすのにぴったりの時期です。無理なく続けられることから、少しずつ体を整えていきましょう！

秋は体を動かすチャンスがいっぱい！一緒に元気な体をつくりましょう！



エネアアップポイント！

① 涼しくなり、体を動かしやすい季節

気温が落ち着いてくるので、無理なく体を動かせます。



② 「ちょこっと運動」で体力キープ

短い時間でも、毎日の積み重ねが体力や筋力の維持につながります。



③ バランス力を鍛えて転倒予防

足腰の力やバランスを意識することで、つまづきにくい体をつくりましょう。



④ 水分・栄養をしっかり取る

体を動かすためのエネルギー源。水分や食事をしっかりととりましょう。



おうちでやってみよう！

「かかと上げ運動」

ふくらはぎの筋力アップで、歩行やバランスの安定につながります♪

① 姿勢

椅子のうしろにつかまって、背すじを伸ばして立ちます。



② 動き

ゆっくりとかかとを上げて、つま先立ちになります。そのまま1～2秒キープします。



③ 回数

ゆっくりとかかとを下ろします。これを10回を目安に、1日2～3セット行いましょう。



続けることが、**元気への近道**です♪
できることから、**少しずつ**やってみましょう！



⚠ 転倒しないよう、必ずつかまる場所のある安全な場所で行いましょう。痛みや違和感があるときは、無理をせずにお休みしてください。

作成：機能訓練指導員 福山

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。