

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: 畠山 千春

### 平成30年11月

平成30年10月31日 発行

高齢者手作り作品展 に行ってきました ♪



- ・ **デイサービス便り(2P)**
- ・ **訪問看護サービスって何? ・ ナースタイム(3P)**
- ・ **簡単! ヘルパーレシピ** ・ **デイサービス便り 番外編(4P)**

表紙の写真: デイサービス便り「作品展 見学ドライブ」より



# デイサービス便り



いい作品ができたね☆



作品展見学 ドライブ

10/12~14で『高齢者手作り作品展』が中央公民館で行われました。ほんちょうケアセンターからは、創作クラブの手の込んだパッチワークや、色彩豊かな塗り絵、力強い文字の習字、季節感のある絵手紙や壁面装飾、陶芸、創作手芸の華やかな作品、個別機能訓練で丁寧に仕上げた刺し子など、たくさん作品を出展出来ました。

仲間でお出掛け嬉しいわ♪



素敵な作品が並びました



多くの方々に見学ドライブへ参加していただき、賑やかに鑑賞することが出来ました。楽しいお出掛けでした。

みんなで観ると楽しいわ♪



一緒に頑張ろうね！！



運動会に参加しました

10/6 保育園の運動会が、天王森公園で行われました。今年はお天気に恵まれ、園児さんと練習を重ねてきた『大玉送り』に参加することが出来ました。少し緊張して真剣な表情の皆さんも素敵でしたよ♡

そろそろ ポール来るかな～



大豊作～☆



お芋ほりに行きました

10/26園児さんと一緒にお芋掘りへ行ってきました。少し掘るとお芋が…出てきた！皆さん黙々と掘っていらっしやいました。「久しぶりに楽しかったわ～♪」と皆さん大変喜ばれていました(\*^\_^\*)



サメって泳ぐの早いね～♪



移動水族館が来ました

10/27(土) 葛西臨海水族園の移動水族館が、ほんちょうケアセンターにやって来ました！色鮮やかな魚を見たり、ヒトデに触ったりと童心に戻り、楽しいひと時でした。

千々千々のウニだよ♪





病気や障害を持った人が住み慣れた地域やご家庭で、その人らしく療養生活を送れるように、看護師等が生活の場へ訪問し、看護ケアを提供し、自立への援助を促し、療養生活を支援するサービスです。

## 1.どんなサービスが受けられるの?

- 血圧、脈拍、体温などの測定、病状のチェックなど
- 薬の管理や服薬相談など
- 排泄、入浴の介助、清拭、洗髪など
- 在宅酸素、カテーテルやドレーンチューブの管理、褥瘡の処理、リハビリテーションなど
- 在宅での看取り

### 利用例

- ①週に1回の30分未満の定期訪問。健康確認（血圧、脈拍測定等）、薬の飲み忘れ確認や薬カレンダー、ケース等にセット。必要に応じて病院に連絡し病状報告や薬の調整をしています。
- ②在宅酸素療法を利用して、体力に自信がない為、看護師による入浴の介助を希望され1時間未満のサービスを利用しています。

## 2.リハビリテーションも受けられるの?

理学療法士、作業療法士または言語聴覚士によるリハビリテーションが自宅で受けることができます。

### 利用の流れ

ご訪問⇒健康確認（血圧、脈拍測定等）⇒施術⇒記録等 約40分～60分の利用（目安）  
※ご自宅の廊下や階段を利用し、歩行や段差昇降の訓練。ベッドやソファー上での関節可動域訓練を行います。（一例）

ここがポイント!

看護師による訪問は、24時間365日緊急で訪問してくれるサービスもあるので安心！  
理学療法士等の訪問では、入浴での移動や住宅環境の提案など「一人一人に合わせた」アドバイスをもらえるので、自宅での生活をより安全に送ることに繋がります。

詳しくは、担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）にお問い合わせください。

居宅介護支援事業所 管理者 野崎 礼

## ナースタイム 感染症について



首都圏を中心に大人の風疹が大流行しています。「風疹」とは風疹ウィルスに感染している人の咳やくしゃみなどの飛沫を吸い込むことでうつる感染症です。また、寒くなるこれからの季節では、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウィルス、ロタウィルス）などがあります。

「感染症」は原因も種類も多種多様で、様々なものがあります。予防法もそれぞれですが、基本的な予防法としては、**①石鹸を用いた手洗いやうがい** **②マスクの着用** **③ワクチン接種**などがあります。また、免疫力や抵抗力を高めるために、十分な睡眠や栄養のあるバランスのとれた食事もおすすめです。感染症にかからず、この冬も元気に過ごしましょう。

ほんちようケアセンター 通所介護 看護師

～～かぼちゃのサラダ～～

最近テレビを点けると、健康に関する番組を毎日のようにやっています。「あれが良い、これが良い」と言われて買っているとすごい量になってしまい、かえって身体に悪いわね～」と笑いながら言っている人がいました。旬の物をほどほどに食べる…それが一番身体にはがよいのではないのでしょうか。

今月は旬を迎えるかぼちゃのサラダをご紹介します。

＜材料＞：

- ・かぼちゃ 200g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ハム 2枚
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・塩、こしょう 少々
- ・パセリ（みじん切り） 適宜

＜作り方＞

- ① かぼちゃはワタと種を取り、ラップに包み電子レンジ（600w）で3～4分加熱します。
- ② ボウルに塩と水を入れ、スライスした玉ねぎを手でもみ、しんなりしたら水洗いし絞ります。
- ③ ハムは短めの千切りにします。
- ④ ボウルにかぼちゃを入れ、粗くほくしたら、玉ねぎ、ハム、マヨネーズを加えます。

塩、こしょうで味を整えたら出来上がりです。  
お好みでパセリを振ります。

ちょっとスパイス



大橋さんの可愛い作品です。  
三人親子で微笑ましい作品ですね！

サービス提供責任者 井上 敏子 岡本 友子



デイサービス便り 番外編



ソファーカー 完成

水曜日、創作クラブです。

5月末から4か月半かけて作っていたソファーカーが、作品展を前に完成しました。

布に型紙で線を引き、布を裁ち、一枚一枚を丁寧に縫い合わせました。

毎週単調な作業が続く中、みんなで協力して本当に頑張りました。いつも熱心に教えてくださいの三人のボランティアさんにも、感謝感謝です。



※本誌は本人の同意を元に写真・作品等を掲載しております。