

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(399)2102

発行責任者: 畠山 千春

2019年11月

令和1年11月1日 発行



・ **デイサービス便り(2P)**

・ **軽費老人ホーム・ケアハウス** ・ **ナースタイム(3P)**

・ **簡単! ヘルパーレシピ** ・ **ワークショップへ参加しました(4P)**

表紙の写真 : デイサービス便り「作品展見学」より



デイサービス便り



どれも素敵ね〜♪

作品展見学

ケアセンターの展示場所にて



10/4~6の三日間で、『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、創作クラブの縫い物や、絵手紙、創作手芸のハロウィン飾り、壁面装飾、習字等々…沢山の作品を出展することが出来ました。

ご自分の作った作品を会場で見つけて皆さんとても喜ばれ、他の方々の作品を見て刺激を受けていました。また楽しく活動していきましょうね。



作品展看板の前にて

これ懐かしいわ〜!



ハッピー
ハロウィン☆



地域行事への参加

トリック オア トリート☆
(おやつをくれないといたずらしちゃうぞ)

10/26(土)近隣の小学校

の土曜講座のハロウィン企画に参加して、お菓子を配る係を引き受けました。

13班に分かれて160人の小学生が、ハロウィンの仮装をして、センターを来訪! 参加した利用者の皆さんも元気に『ハッピーハロウィン☆』と声をかけ会話を楽しまれました♪



赤上げて! 白下げない!

お楽しみレク

10月の下旬の土曜日に、お楽しみレクを行いました。今回は、『豆つかみ』と『旗あげゲーム』みんなで旗を持って盛り上がりました!!



刺激が足りなくなっていますか?

現在、4人の職員がシナプソロジーのインストラクターの資格を持っています。毎日、午前中の体操の時間に組み込んで実施しています。今後は、午後のレクリエーションにも取り入れていきますので、一緒に『良い混乱』を楽しみましょう☆





「軽費老人ホーム・ケアハウス」という住まいを、ご存知ですか？

- ①「住み慣れた地域で高齢期を安心して過ごせる、次の住まいを見つけたい」
- ②「困った時に頼りになる福祉や介護の専門家のいる場所で生活したい」
- ③「ひとりの生活ではなく見守りのある安心した暮らしを送りたい」

そんな時は、ご入居同士の和やかなつながりと施設職員の確かな見守りのある住まい
「軽費老人ホーム・ケアハウス」への入居を検討してみませんか？

軽費老人ホームは全ての施設が国や都の定める設備、人員基準等を満たした施設で、社会福祉法人が設置、運営している施設も多く、公益性、健全性、持続性が高く安心して利用いただけます。

【高齢者のための住まいの例】

東村山市にある軽費老人ホーム

- ・ 第三万寿園 (富士見町)
- ・ サンホーム ()
- ・ さくらコート青葉町 (青葉町)

近隣のケアハウス
 「救世軍ケアハウスいづみ」
 (清瀬市)

次号では軽費老人ホーム A 型についてさらに詳しくお伝えします。

詳しくは
各保険者、ケアマネにお問い合わせください。

	対象者	支援・サービス・生活の様子	費用
軽費老人ホーム (A型・B型・ケアハウス・都市型)	<ul style="list-style-type: none"> ● 独立して生活を送ることに不安のある原則60歳以上の方 ● 施設が所在する地域の住民を対象としている場合がある 	<ul style="list-style-type: none"> ● 様々な類型があり、選択肢が豊富 ● 介護予防や認知症予防に力を入れている ● 施設内での入居者同士の交流機会も多い ● 要介護になっても住み続けることが可能な施設や看取りに対応する施設もある 	<ul style="list-style-type: none"> ● 費用は月額7万円前後から25万円前後(食費等含む)まで施設の類型により幅広く設定されている ● 月額利用料の一部は入居者の収入状況に応じて設定される(応能負担) ● 入居時に一時金の支払いが必要な施設もある
特別養護老人ホーム	<ul style="list-style-type: none"> ● 原則65歳以上で要介護3以上の認定を受けている方 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事や排せつなど日常生活上の介護や身の回りの世話を受けられる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護保険施設のため、要介護度によって費用は異なる
養護老人ホーム	<ul style="list-style-type: none"> ● 原則65歳以上で、環境上・経済的な理由から居宅での生活が困難な方 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事や安否確認、生活相談など生活に関わる支援を受けられる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 入居者の収入に応じて費用は異なる
認知症高齢者グループホーム	<ul style="list-style-type: none"> ● 要支援2または要介護1~5の認知症の方 	<ul style="list-style-type: none"> ● 家庭的な雰囲気の中で介護や身の回りの世話を受けられる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護保険施設のため、要介護度によって費用は異なる
サービス付き高齢者向け住宅	<ul style="list-style-type: none"> ● 原則60歳以上で身の回りのことが自分でできる方 	<ul style="list-style-type: none"> ● 安否確認と生活相談が受けられる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 戸別により費用は異なる
介護付き有料老人ホーム	<ul style="list-style-type: none"> ● 原則として65歳以上。 ● 要介護認定の条件を設けている場合もある 	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護保険施設のため、介護サービスが受けられる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護保険施設のため、要介護度によって費用は異なる ● 入居金を設けていることもある

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

朝・晩と気温差の大きいこの時期に、体調を崩す人が多くみられます。空気も乾燥してきますので風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が増えてきます。

予防策として、手洗い・うがい・マスクの着用・ワクチンの接種などがあります。

また、免疫力・抵抗力を高めるために十分な睡眠や栄養のバランスがとれた食事をとるように努めてください。



この冬も、元気に過ごせるように体調には気をつけてください。

ほんちょうケアセンター 通所介護 看護師

～～じゃがいも炒め～～

最近手軽で美味しいとのことで、めんつゆが注目されています。出汁が効いているのでその分塩分が控えられるし、値段もお手頃で色々な料理に使える、というところが人気の秘密のようです。ただ一口にめんつゆと言ってもスーパーに行くと色々な種類があって迷ってしまいますよね。是非自分好みのめんつゆに出会ってください。今月のご家庭に常備していることが多いじゃがいもを使っためんつゆレシピをご紹介します。

材料：2人前

- ・じゃがいも 2個
- ・青のり 小さじ2
- ・天かす 小さじ2
- ・白ごま 小さじ2
- ・鰹節 少々
- ・めんつゆ 大さじ1

作り方

- ① じゃがいもはお好みの大きさに切り水にさらしたら、耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで3分加熱します。
- ② フライパンにごま油を敷き少し焦げ目が付くくらいにじゃがいもを焼きます。青のり、天かす、白ごま、鰹節、めんつゆをからめたら出来上がりです。



ちょっとスパイス



村田さんのお庭を彩っていた「のぼたん」です。まだ暑さの残る時期でしたが、あざやかな色にあともう少しで秋だな、と励まされました。

サービス提供責任者 井上 敏子 岡本 友子

ワークショップへ参加しました



日頃から親交がある 白梅学園大学 から声を掛けていただき、10月6日『日本世代間交流学会 第10回大会まちづくりワークショップ』に、ほんちょう保育園と一緒に参加してきました。

地域の方々や研究されている方々に、利用者さんと園児さんとの交流の取り組みを紹介しました。

そして、他の施設の取り組み（地域活動のコミュニティサロンや、2年間の継続交流をする高齢者施設の活動など）についても話しを聞かせていただき学びの多い一日になりました。

またこのような機会があったら参加していきたいです！！

※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。

