

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

# 2019年12月

令和1年11月30日 発行



毎週楽しみにしています♪

- ・ **テイサービス便り(2P)**
- ・ **軽費老人ホーム A 型を知ろう**
- ・ **ナースタイム(3P)**
- ・ **簡単! ヘルパーレシピ**
- ・ **新任職員紹介(4P)**

表紙の写真 : テイサービス便り「麻雀クラブ活動中」より





# デイサービス便り



とっても美味しいわ



## お芋パーティー

10月30日(水) ケアセンターにて、園児さんと利用者さん合同のお芋パーティーを行いました。園児さんたちが、さつまいもやたくさんの野菜を切って、汁物を作ってくれ、お膳も運んでくれました。園児さんと同じテーブルを囲み、同じものを食べるのは、いつも以上に楽しいひとときでした。とても美味しかったです。ごちそうさま!



野菜切るの大変だった?



優しいボランティアさんと



とっても楽しいよ!



## 麻雀クラブ 活動中



麻雀クラブは、毎週月曜日と木曜日の午後に活動しています。若い頃から大好きでやっている方から、『家族でやっていたぐらいで…』という方まで、一緒に楽しんでいます♪ 毎回、ボランティアさんも来てくれるので、詳しいルールはちょっと…という方でも安心してご参加いただけますよー!

女性陣も真剣です



興味のある方は是非!



## 産業祭



11月9日(土)・10日(日)の二日間、東村山市役所周辺で産業祭が開催されました。ケアセンターの近くなので、土曜日の午前中、利用者の方数名とお散歩がてら見学に行きました。お天気にも恵まれ、楽しい散策になりましたね〜♪



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☆



二人組で四動作



# 軽費老人ホーム A 型を知ろう ~居宅介護支援事業所~



「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？  
前号では、高齢者のための「住まいの例」を紹介させて頂きました。

今回は、軽費老人ホーム A 型 (B 型の新規利用受付は停止しています) を詳しく紹介します。

- 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」
- そんなときは軽費老人ホームの入所を検討してみても如何でしょうか？

## 入居要件

・原則 60 歳以上で、独立して日常生活を送るには不安のある高齢者  
受けられるサービス

- ①食事（食堂） ②日常生活の支援・相談 ③介護は×<sup>なし</sup>（外部サービスの利用可）

## 居室・生活の様子

- ・居室面積 : 6.6 m<sup>2</sup>以上（収納設備、トイレ、洗面所等を除く）
- ・生活の様子 : ほぼ介護を必要とされない方が生活していますので、日中は自由に外出する方、施設が提供する各種活動等に参加される方が多いです。

## 入居にかかる費用

- ・月々にかかる費用の目安 : 6.5~17 万円程度（食費、居住費、光熱費含む）
- ・入居時にかかる費用の目安 : 入居時の一時金はありません。

ここがポイント！

軽費老人ホームは都内 10 カ所（東村山市は 2 カ所）  
ケアハウスは 48 カ所（東村山市にはありません）

(H30.12 現在)

詳しくは、各保険者、ケアマネ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 インフルエンザについて

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 9 月にも市内で流行し、早めの流行に対策が必要です。

予防としては、手洗い・うがい・マスクの着用が基本ですが、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。

接種後抗体ができるまでに 2 週間程度かかりますので、年内に接種されることをおすすめします。

また高熱・関節痛・全身倦怠感などの症状があらわれましたら、無理をせず早めに医療機関を受診してください。



ほんちょうケアセンター 通所介護 看護師



～～ハンバーグ（玉ねぎ主役の逆ハンバーグ）～～

令和元年も残り1カ月となりした。新年の用意もそろそろ気になりますが、子ども達にとっては特に楽しみにしているクリスマスがありますね。今回はクリスマスのお食事の参考にさせていただこうと思い、逆さハンバーグを作ってみました。是非ためしてみてください。

材料：2人前

- ・玉ねぎ（大） 2個      ・合いびき肉 250g
- A～パン粉・牛乳 各大さじ4、塩・砂糖 各小さじ2/1
- こしょう 少々

- ① 玉ねぎは皮をむき横半分切って外側の4枚を残し中身をくり抜いて、くり抜いた中身をみじん切りします。
- ② みじん切りにした玉ねぎ、合いびき肉、Aの調味料を合わせて良くこね、4等分にします。
- ③ 外側の玉ねぎにラップをかけ、電子レンジ600wで4、5分加熱したら②を詰めます。200℃のオーブンで20分焼いたら出来上がりです。お好みでケチャップやソースでお召し上がりください。



ちょっとスパイス



今年の秋は雨が多くて、あっという間に過ぎましたね。ゆっくり味わう秋ではありませんでしたが、村田さんのお庭の曼珠沙華は輝くように咲いていました。皆さんも今年の秋をどこかで見つけましたでしょうか？

サービス提供責任者 井上 敏子 岡本 友子



職員紹介



10月から通所介護(デイサービス)の介護職員として働き始めました。  
**永田 恵美(ながた えみ)**です。  
 よろしくお願いたします。