

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

2020年1・2月

令和2年2月1日 発行



今年も 元気に活動しています!

・ **teiservice便り(2P)**

・ **新年のご挨拶 ・ 職員紹介**

・ **ナースタイム(3P)**

・ **簡単! ヘルパーレシピ**

・ **teiservice便り 番外編(4P)**

表紙の写真 : teiservice便り「餅つき! 鏡餅作り!」より



デイサービス便り



クリスマスの支度

楽しかった♪



12月に入ったある日、利用者の皆様と一緒にクリスマスツリーの飾りつけをしました。創作クラブでは、ポンポンリースを作り、ご自宅へ持ち帰り。センターもご自宅もクリスマス仕様になりましたね。今年のクリスマスは、皆様どのように過ごされましたか？

かわいいのが出来ました



よいしょ!



餅つき! 鏡餅作り!

今年も園児さんたちと一緒に、餅つきと鏡餅づくりを行いました♪利用者さんがちぎった餅を園児さん達が丸め、賑やかな正月準備でした。

わいわい楽しくできました



王様ジャンケンで優勝したよ



忘年会

忘年会&新年レク

年末に利用者忘年会、年始はレクリエーション大会を行いました。

『箱の中身は何だろな?』では、箱の中に手を入れて、感触だけでタワシやコンニャク毛糸を当ててもらいました。勝ち上がりの『王様ジャンケン』も盛り上がりましたよ♪
←忘年会のひも引きでは、全員に参加賞が! 年末年始みんな楽しい時間を過ごしました。

新年から縁起がいいわ

新年レク



ひも引きで景品ゲット♪



ん?冷たいぞ?



迫力あるわね~

がぶり!

獅子舞がやってきた

毎年恒例の獅子舞が、今年もセンターに来てくれました!一年の健康を願って、皆さんおそろおそろ獅子舞に頭を噛んでもらいました。



今年も元気に過ごせますように

刺激が足りなくなっていないですか?

毎日、午前中の体操の時間に組み込んで実施しています。最近では、午後のレクリエーション時にも取り入れ、日に数回ご参加いただいています。一緒に『良い混乱』を楽しみましょう☆



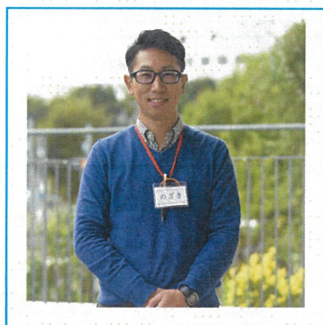


昨年とは格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。

本年も職員一同、皆様にご満足頂けるサービスを心がける所存でございますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

皆様のご健康を心よりお祈り致します。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

自己紹介



- ① 野崎 礼 (のざき れい)
- ② 社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員
介護予防運動指導員、介護キャリア段位制度・評価者
- ③ 皆様から安心、信頼され「生活に楽しみ」の持てる支援
- ④ 最近はやりのボクシングフィットネスにハマっています。
- ⑤ 健康維持 (体調崩さず支援させていただけるように)
- ⑥ フィットネスでお腹周りが 10 cm 痩せました。
- ⑦ 動物占いが驚くほど当たっていたこと。(銀のライオンです)
- ⑧ 断捨離できるようになりたいです。物が捨てられません・・・



- ① 早川 利香 (はやかわ りか)
- ② 介護福祉士、介護支援専門員、栄養士
- ③ 辛いこと苦しいことはやめて、ラクに楽しみ、がんばらない。
課題を抱えたままでも、その方が幸せになるような地域みんなで支える支援。
- ④ 46度のシャワー浴とその後のサイダー。
- ⑤ 迅速な対応。早目に必要な支援を繋げること。
- ⑥ 娘のバイト先から美味しい売れ残りのパンを沢山貰える。
- ⑦ 仕事中、実母が自転車事故で救急搬送の連絡を受けたこと。
打撲等の外傷も症状もなく無事でした。家族の健康が最善!
- ⑧ 後悔せず一日一善。動物占い=オレンジひつじ (平和主義者)

- ① 名前 ② 保有資格 ③ 目指す支援は? ④ 趣味や好きなこと ⑤ 頑張った (いる) こと
⑥ 最近嬉しかったこと ⑦ 最近驚いたこと ⑧ 今年の目標 ※動物占いに興味がありましたら調べてみてください。

居宅介護支援事業所 管理者 野崎 礼・早川利香

ナースタイル / ノロウィルス

感染性胃腸炎の原因となるウィルスで、主に人の手指や食品を介して感染して、嘔吐や下痢、腹痛などの症状をひきおこします。予防としては、手洗いをしっかり行いましょう。

また、食品はしっかり加熱してください (ノロウィルスは85℃以上、1分以上で加熱することで死滅します)。

調理で使用したまな板、包丁、フキンなども熱湯消毒や、次亜塩素酸ナトリウムで作った消毒液を使用して、消毒を十分に行ってください。

今年も一年、どうぞ健康にお過ごしください。



ほんちょうケアセンター 通所介護 看護師

～～かぶと油揚げのさっと炒め～

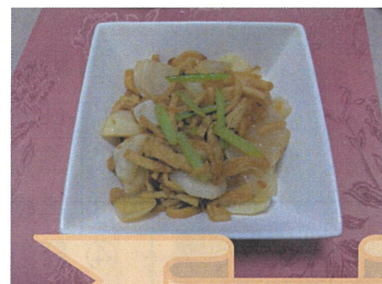
皆さんは『冬は白い食べ物が良い』という話お聞きになったことがありますか？秋冬の旬野菜と言えば大根、白菜、カブやれんこん、山芋といった白い野菜が多いですね。秋冬は乾燥するので、乾燥に弱い肺は寒い季節には負担がかかります。白い野菜はそんな肺をいたわってくれるそうです。白い野菜をたくさん食べて、冬を乗り越えてください。

材料

- ・かぶ（茎付き）1株 ・油揚げ 1枚
- ・ごま油 小さじ1 ・しょうゆ・みりん 各大さじ1/2
- ・酒 小さじ1 七味唐辛子 適宜

作り方

- ① かぶは皮をむき楕型に、茎は小口切りに、油揚げは細切りにします。
- ② フライパンにごま油を入れ、かぶと油揚げを入れ強火で3分炒めたら、茎としょうゆ、みりん、お酒で味を整えたら出来上がりです。お好みで七味唐辛子をかけてください。



ちょっとスパイス



パッと気持ちを明るくさせてくれる、華やかな大きなケイトウです。暖冬とはいえ寒い冬、元気に乗り切りたいですね。ピンクの百日草とも良いコンビです。山本さんの玄関で撮影させていただきました。

デイサービス便り 番外編



今年も職員みんなで頑張ります



今年もたくさん笑いましょう



新年のご挨拶

お健やかに新春をお迎えのことと存じます
旧年中はいろいろとお世話になり、誠にありがとうございました。

本年もよろしく

お願い申し上げます

デイサービス職員一同

今年も一緒に楽しみましょう



いい年にしましょう



※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。