

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7・8月号

令和2年8月17日 発行



- ・ **テイサービス便り(2P)**
- ・ **地域活動を知る**
- ・ **ナースタイム(3P)**
- ・ **簡単! ヘルパーレシピ**
- ・ **テイサービス番外編(4P)**

表紙の写真 : テイサービス便り「納涼会」より



デイサービス便り



納涼会

7月20～22日の三日間で納涼会を行いました。

利用者の皆様に、射的や風船バレーなど様々なゲームを体験していただき、座ったままで盆踊りも踊りました。童心にかえて楽しんでいただけたようで良かったです♪貴重なひとときでしたね。



☆太鼓の達人☆

ソーシャルディスタンスを保って



当たるかな～？



射的

はっぴや浴衣を着て、盛り上げてくださった皆様、本当にありがとうございました。

浴衣久し振り♪

よっ！！浴衣美人☆



はい、どうぞ♪



うちわでお手玉送り

はい！

100点狙おう！



風船バレー



お手玉入れ



お手紙もらいました！



園児交流

新型コロナウイルスの影響で、今年度の園児さんとの直接の交流は、中止しています。しかしこのような状況下でも、何かしらの交流ができないだろうか日々考えています。

もらったバースデーカードで、お誕生日の記念撮影をしています☺



7月のある日、もらったお手紙には…『園庭でお神輿を担ぐから見てね！』と書いてありました。

園児さんたちが手作りのお神輿を元気に担ぐ姿は、たくましかったですね。たくさんの元気をもらいました。感謝感謝です。

わっしょい！わっしょい！



どうもありがとうね♪

カッコいいお神輿でしょう？





地域支援事業（総合事業）

自分らしい生活を続けるために

介護予防・生活支援サービス事業 と 一般介護予防事業 を合わせて、介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）と呼びます。総合事業は、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的としています。

総合事業

一般介護予防事業（元気アップ事業）

●地域の人のつながりを通じて、身近なところで活動が広がるような介護予防事業（元気アップ事業）を展開しています。
※開催時期、詳しい内容については、健康増進課までお問い合わせください。

一般介護予防事業の例



脳元気アップ教室 ふまねっと 体操グループ立ち上げ支援

※各地域で行われている活動一例

東村山市の各地域では要介護状態にならないための取り組みや、介護者の交流、相談の場、地域交流の場などの取り組みを行っています。「介護保険サービスを利用するのは・・・」「地域の方とつながりを持ちたい」「介護の不満や悩みを聞いてほしい」など皆様の希望に沿ったものがありましたら、ご参加してみてください。ご興味のある方は市役所、各地域包括支援センターに上記のMAPが置いてあります。ほんちようケアセンターでは本町都営住宅の7・24号棟のだんらん室の受託をしています。新型コロナウイルスの影響で中止となっていましたでしたが徐々に「元気アップ体操」や「サロン、手芸サークル、カラオケサークル」などが再開されていますので、是非ご参加いただき、ご不明点がありましたらお声掛けください。

※詳しくは、担当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

水分補給

今年の夏は、新型コロナウイルスの影響でマスクが手放せない状況が続いています。気温・湿度の上昇とともに熱中症への危険も高まります。マスクをつけていても、こまめに水分を補給し、熱中症対策も合わせて行っていきましょう。

ほんちようケアセンター 通所介護 看護師



～～さっぱり、らっきょう炒め～～

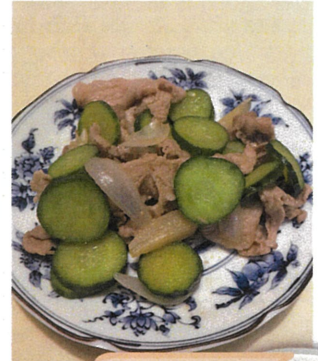
雨続きで蒸し暑いと思ったら、肌寒い日あり、晴れたと思ったら、ぎらぎらと猛暑がくる、いつも以上に、毎日予報を見ながら服を選ぶ、そんな夏です。食欲、落ちていませんか？

今月はちょっと変わった、簡単な炒め物です。ラッキョウが嫌いな方でも食べられますよ。たっぷりのお漬物や薬味と一緒に炒めると食欲が落ちているときでも豚肉も食べやすいです。冷蔵庫にラッキョウがありましたら、ぜひお試しください。

材料：2人前

- ・豚肉細切れ 150g
- ・きゅうり 1本
- ・ラッキョウ 15粒
- ・塩、コショウ 少々
- ・砂糖 大匙1.5
- ・しょうゆ 大匙1

- ① きゅうりは薄切り、ラッキョウは食べやすい大きさに切ります。
- ② 調味料は合わせておきます。
- ③ ごま油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったらラッキョウときゅうりを加えます。
- ④ ②の調味料を加え、水分を飛ばすように炒め、
- ⑤ 塩コショウであじを調べて出来上がりです。



ちょっとスパイス



今年は紫陽花がきれいでした。種類も増えていきますね。これは村田さんのお庭の紫陽花です。玄関が爽やかに彩られて、蒸し暑さも吹っ飛びます。「墨田の花火」という種類も涼やかです。

サービス提供責任者 岡本 友子

デイサービス便り 番外編

☆七夕の集い☆

願いごとを書きました～♪



皆の願いが叶いますように☆



7月に入ってすぐ、いつもボランティアでお世話になっている方から立派な笹をわけてもらい、七夕の用意を始めました。折り紙で作った飾りや、願いを込めた短冊を全曜日で書いていただいて、一週間かけて完成！！そして7月7日当日は、職員によるペープサート『七夕の話』の出し物があり、皆で『たなばたさま』の歌を歌ったりと楽しい時間を過ごしました。今年、織姫と彦星は会えたかしら？



かわいい絵が描けました

年に一度しか



会えないなんて

※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。