

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

### 2021年1・2月号

令和2年12月29日 発行

今年もよい一年になりますように



・ **デイサービス便り(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** ・ **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「クリスマスの支度」より



# デイサービス便り



ツリーの飾り付け

## クリスマスの支度

12月に入り、少しずつクリスマスの準備を開始！！  
今年は、園児さんたちにも見えるようにクリスマスツリーを窓辺に置き、飾りつけをしました～♪

創作クラブは、ヨーヨーキルトでクリスマスツリーを作りました。細かい縫い物でしたが、何とか皆で力を合わせて、完成させることができ、良かったですね☆



ポインセチアの壁面装飾



素敵にできました

創作クラブ  
クリスマスツリー



家に飾ります♪



職員の出し物



楽しんでいただけましたか？



## 今年のクリスマス

ひと月前から作って → いた園児さんへのクリスマスプレゼントを贈り、園児さんたちからはお正月飾りをいただきました。

☆☆☆☆☆

⇨12月25日(金)の午後、クリスマス会を行いました。職員のハンドベルや楽器の演奏、伴奏に合わせて歌ったりと楽しい時間になりましたね♪

園児さんへの贈り物

オーナメント



楽しかったわ～



## 楽しい忘年会

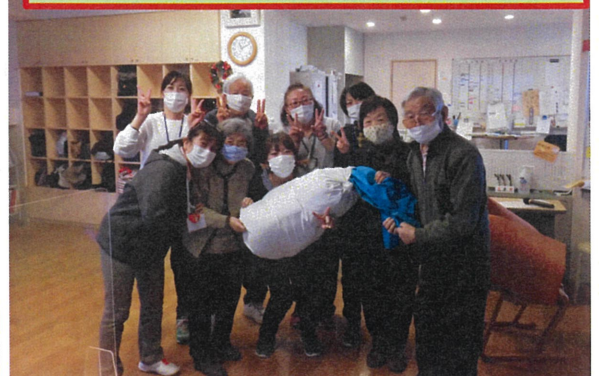
12月26日(土)は忘年会！  
今年は、利用者様にも参加していただき、『大きなかぶ』の劇を行いました。なかなか抜けないかぶを協力して抜くことができました～☆

うんとこしょ！



どっこいしょ！

利用者様と職員とで力を合わせ、大きな大根？がぬけて皆いい笑顔♪



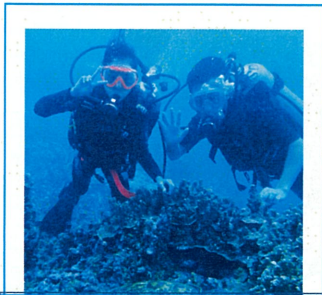


昨年は格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。

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。

## 毎年恒例の「自己紹介」



また行きたいです（左は子供）  
（1年半前の写真）

- 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 皆様から信頼され「生活に楽しみ」のある、安心できる支援
- ④ フィットネスを巡って体づくりを学ぶこと（コロナ禍で停滞中）
- ⑤ 左腕の筋肉増量（怪我なく支援させていただけるように）
- ⑥ 子供が妻の伸長を抜かしたこと（成長したなぁと思いました）
- ⑦ バジル大量消費料理を作ること（バジルも過保護に育てすぎました）
- ⑧ コロナに負けない！



# BTS

韓国の7人組男性  
ヒップホップグループ

- ① 早川 利香（はやかわ りか）
- ② 介護福祉士、栄養士、介護支援専門員
- ③ 大切な家族の幸せを守る。安心して暮らせる 人に優しい地域ぐるみの課題解決。
- ④ 趣味や好きなこと BTS の動画を見て自分が同じように踊れる想像をすること。
- ⑤ 毎日腹筋背筋ストレッチのリハビリり継続。
- ⑥ 退院して自宅で食事出来た事。
- ⑦ 笑うこと。
- ⑧ 「熱願冷諦」（熱心に願いながらも冷静に本質を見つめること）

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（っている）こと

⑥ 最近嬉しかったこと ⑦ 最近のマイブーム ⑧ 今年の目標

居宅介護支援事業所 管理者 野崎 礼・早川利香

## ナースタイム かくれ脱水について

空気の乾燥が強まる冬を迎え、気づかないうちに水分不足に陥る『かくれ脱水』のリスクが新型コロナウイルスの影響で高まっています。

夏に比べて喉があまり渴かないため、脱水に気づきにくく、今年はマスクを着用しているためさらに水分が摂りづらいようです。脱水がすすむと皮膚の乾燥だけでなく、だるさやめまい、立ちくらみなどの症状も表われます。

喉が渴かなくても、こまめに水分を摂るように心がけてください。

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

～～メープル風味のアーモンド田作り～

今月は簡単で、おつまみやおやつになる、おせちのご紹介です。つい、手が止まらなくなります。カルシウムやビタミンEなど豊富です。メープルシロップはスーパーなどで売っているのですが、なじみのない方もいらっしゃるかもしれません。風味がよく、トーストやパンケーキ、紅茶やコーヒーに入れてもおいしい、サトウカエデの樹液を煮詰めた自然食品です。ぜひお試しください。

材料

- ・いりこ 50g      ・アーモンド 50g
- ・メープルシロップ 大匙3      ・無塩バター 10g

- ① いりことアーモンドを天板に広げ、180度に熱したオーブンで素焼きします。
- ② フライパンに無塩バターとメープルシロップを入れ、火にかけます。泡が大きくなるまで煮詰めます。
- ③ 火を止めていりことアーモンドを入れて絡め、粗熱が取れたら天板に広げて冷まして、出来上がりです。



ちょっとスパイス



石川さんの暖かい靴下と座布団カバー、そして山本さんの輝くような菊の花です。編み物は心を込めて編んで、バザーに出すので、誰かを喜ばせてくれることでしょう。菊はボールのように集まって咲いていて、見事です。



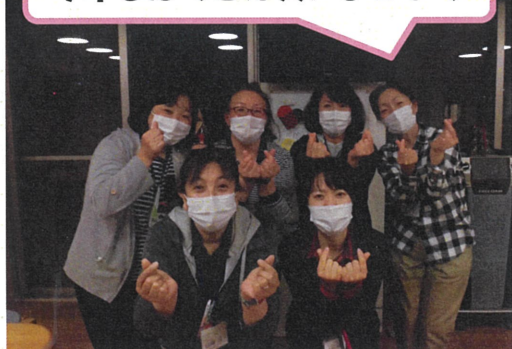
デイサービス便り 番外編



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

今年もたくさん笑いましょう



今年も職員みんなで頑張ります



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

※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。