

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: 各管理者

2021年9・10月号

令和3年10月11日 発行

夏の思い出 ~納涼会~



・ **デイサービス便り(2P)**

・ **特殊詐欺等に要注意!**

・ **ナースタイム(3P)**

・ **簡単! ヘルパーレシピ**

・ **敬老の日 お祝いの言葉(4P)**

表紙の写真 : デイサービス便り「ほんちょうの夏! 納涼会」より



デイサービス便り



今年花笠音頭～♪



ほんちょうの夏！納涼会

7月19～21日の三日間で納涼会を行いました。今年花笠音頭に挑戦！事前に創作クラブが中心となって花笠を制作してくれました。花笠を手に皆さん楽しそうに、踊ってみたり、頭に被ってみたり??とあちこちで笑い声が響いていましたね。盆踊りの後は、童心にかえて輪なげやうちわりレー！楽しかったですね。



花笠音頭に初挑戦！

太鼓やってみたかったの！



太鼓の達人、登場



浴衣美人よ～♪



輪投げも真剣勝負！？



将棋クラブ

皆さんとても楽しそうですね～♪ 将棋の大好きな皆さんが、来所後すぐに始め、昼食前も後も将棋将棋将棋…。趣味を通して会話も弾みますね！！

毎週楽しみ～♪



職員紹介

サービス提供責任者

みちやまくみこ
道山久美子



6月1日から訪問介護の非常勤職員として働き始めました。趣味はウォーキングです。西武鉄道のウォーキング・ハイキングに参加したのが始まりです。申し込みなしで西武線の駅に集合ですのでお勧めです。

人事異動のお知らせ



機能訓練指導員の川村職員（写真中央）は、法人内の職員の急な体調不良により、9月1日付でハトホームへ異動になりました。



当センター職員の自宅にも「オレオレ詐欺」の電話がありました！

子供（甥、孫）になりすまし「トイレでスマホを無くした」「あとで駅員から電話がかかってくる」など巧妙な話術で名前や家族構成を聞いてきたそうです。このような電話やガス会社の点検を装った訪問の手口の詐欺等が、まだまだ多くあるようです。

「4つの特殊詐欺等」が東村山のホームページには掲載されています！！

① 消防職員を名乗る電話にはご注意ください！

消防署を語り、高齢者の一人暮らしかどうかを確認したり、床下の点検に行くといった内容の不審な電話が入っています。

② ニセ消費生活センターを案内する新卒の架空請求の手口にご注意を！

「利用料金が未納である」というメッセージがSNSで届き、記載された電話番号に電話をしたところ、ニセの消費生活センターを案内され、「お金を支払うように」とウソの助言をされるという新卒の架空請求の手口

③ 振り込め詐欺（特殊詐欺）にご注意を！

東村山市内では、振り込め詐欺被害が多発しており、平成29年、平成30年においては年間30件以上の被害が発生しております。

- ・ケース1「息子・孫・甥を装う手口」・ケース2「百貨店等を装う手口」
- ・ケース3「警察官を装う手口」
- ・ケース4「市役所の職員を装う手口」
- ・ケース5「なりすましメール」

高齢者宅に電話して、子や孫、警察官などを装ってだます「オレオレ詐欺」、市役所職員を装ってだます「還付金詐欺」、不特定の人に対してメールやハガキを送ってだます多くの振り込め詐欺電話の多くある事例は上記の5つのようです。

④ 詐欺ハガキにご注意を！

被害に遭わないために注意いしていきましょう。

- ・常時留守番電話にすることが高い予防になるとのこと
- ・身に覚えのないメールは開かず削除する。詳しくは居宅介護事業所へお尋ねください。
居宅介護支援事業所 介護支援専門員 野崎 礼



ナースタイム

秋の健康管理

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ気温も下がり、過ごしやすい気候となります。しかし、季節の変わり目に体調がすぐれないと感じる方も多いと思います。

- ・夏場の冷房や冷たい飲み物などによる体の冷えで胃腸の機能が低下している
- ・気温の変化により自律神経のバランスを崩しやすい …などの原因が考えられます。

秋を健康に過ごすために

- ・体を温める
- ・バランスの良い食事を心がける
- ・早寝早起きをし、生活のリズムを整える



体調に気を付けて快適な秋をお過ごしください。 ほんちょうケアセンター通所介護 看護師

～～簡単すぎる豆腐のスイーツ～～

少しずつ秋の気配があるような？なんとか夏の終わりが見えてきました。暑い間は、冷やっつこが食卓に登場することも多かったのではないのでしょうか？定番の食べ方があきてしまった方に、ご紹介します。NHKの今日の料理で紹介されていたのですが、意外なおいしさです。秋の根菜も添えてみました。黒蜜ときなこでおいしいスイーツに変身です。最近は乳製品ではなく豆乳のクリームを使ったケーキや、ラテがヘルシーで人気です。簡単に食べられる良質なたんぱく質なので、しっかり食べて元気に秋を迎えましょう。

材料：(一人分)・絹豆腐 1/4 丁程度 ・ゆであずき 適宜

- ・きなこ 適宜 ・黒蜜 適宜
- ・蒸しさつまいも・かぼちゃ等 お好みで適宜

- 作り方①豆腐を水切りし、食べやすい大きさに切ります。
②お皿に豆腐、ゆであずき、さつまいもなどを盛り、きなこ黒蜜をかけて出来上がりです。.



ちょっとスパイス

布マスクを手作りされた方、多いのではないのでしょうか？実は私も頑張って作りました。意外に難しく苦戦しました。写真は並木さんの手作りマスクです。裁断、縫製のレベルが高いのです。好きな柄で楽しめるので、手作りは良いですね。



サービス提供責任者 岡本友子 道山久美子



敬老の日 お祝いの言葉



納涼会にて



また今年も皆様と一緒に、敬老の日を迎えることができ、大変嬉しく思っています。

今日、皆様が健やかでいらっしゃるのは、ただ皆様が健康な身体を持ち、たまたま『ご長寿』という訳ではなく、日々、転ばないように気を付けたり、健康を考えて食事に気をつけたり…と沢山の小さな努力の賜物であると思います。

加えて、ご家族様の協力もなくてはなりません。

どうぞこれからもお身体を大切に、お元気でお過ごしください。日頃の感謝と敬意を込めて。

ほんちょうケアセンター職員一同

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。