

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

2022年9.10月

令和4年9月12日 発行



♪「狙いをさだめて～」納涼会で射的を楽しみました♪

- ・ ティサービス便り(2P)
- ・ 教えてケアマネ
- ・ ナースタイム(3P)
- ・ 簡単!ヘルパーレシピ
- ・ 福ちゃんのエネアッスコーナー(4P)



デイサービス便り



7/20 納涼会

ほんちょうケアセンターの納涼会を開催しました。職員との盆踊り、射的には賞品をご用意して、盛り上がりました。

今年も園児さんと呼んでの縁日は中止となりましたが、園庭から窓越しにアンパンマン音頭を披露してくれ、お神輿も見せに来てくれました。ご利用者の皆さんも一緒に手ぶりや手拍子で参加して元気もらいました～。保育園の皆さん、ありがとうございました。

ア～ンパンま～ん～♪



わっしょい！わっしょい！



太鼓すばらしかったです。ありがとうございました。

活動紹介

創作クラブで座布団カバーを作ってもらいました。男性も活躍されています♪



昼食後のレク時間に人気のゲーム！力を合わせてもうすぐゴール♪



新しい座布団出来ました！！



職員紹介



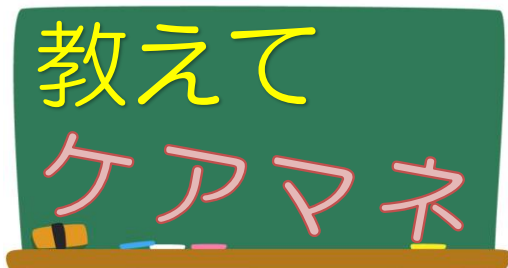
7月から、ほんちょうケアセンターのデイサービス職員となりました。

東村山育ちの田島 雄一（たじま ゆういち）です。

ご利用者の皆様が安心して楽しく過ごせるように、頑張ります。どうぞよろしくお願いたします。

☆9月にご利用者の皆様へ、敬意と感謝を込めて敬老祝いの行事があります☆

皆様が健康でありますよう職員一同、心より応援しています。



『ふりば』開催！

(フリばとは、フリー(自由)ば(場、場所)を提供し地域と繋がることを目的に行う思いの造語です。)

今回は、「村山苑」が行う活動を紹介させていただきます。

日時：9/18(日) 10時~15時(荒天中止・雨天決行)

場所：ほんちょう保育園ケアセンター駐車場(※駐車場はありません)

内容：●相談ステーション(育児、障がい、介護保険等のなんでも相談)

●フリーマーケット、パン・クッキー・綿あめ等の販売(持ち帰りのみ)
地元農家さんの野菜販売

●村山苑紹介【保育：大きな絵本の読み聞かせ】

【高齢：シナプソロジー体験】認知機能低下予防プログラム

●子どもの遊び場【もぐら叩き、ヨーヨー釣り】

※iタウンの方々等によるフリマ、地域の福祉施設による出店を予定しています。

日本体育大学桜花中学校・高等学校等生徒さんのボランティアを予定しています。

地域の方と繋がり、地域ニーズを知り社会福祉法人「村山苑」で行っている事業の専門知識を活かし「地域の力になる」ために「ふりば」の開催を企画しました。

村山苑にとって初めての企画のため今回は本町地区にて小規模開催としました。

ケアマネと何の関係があるの?と思われる方もいると思います。

ケアマネは介護保険サービスだけでなく地域資源の活用や開拓、「主任ケアマネ」に当たっては地域づくりまで役割として挙げられています。ほんちょうケアセンターのケアマネとして地域と繋がり、担当させて頂いている方々に今後もより良い支援を提供できるよう努めてまいります。今回は実行委員長として携わらせて頂いていますので、お時間がありました遊びに来てください。

詳しくは、担当ケアマネにお問い合わせください。

ほんちょうケアセンター 居宅介護支援事業所 野崎

ナースタイム

口腔ケアについて

口腔内を清潔に保つことは、健康を維持するうえでとても大切です。今回は、いればのお手入れ方法をお伝えします。

- 入れ歯を外した後は、まず流水で食べかすや歯垢を洗い流します。
(入れ歯専用ブラシで丁寧に磨き洗いをするといいでしょう)
- 入れ歯の保管容器に水と洗浄剤を入れて決められた時間浸して除菌をした後、洗浄剤の成分をきれいに洗い流します。

※ 洗浄剤が付着したまま使用すると、歯茎を痛めてしまう恐れがあるので注意してください。



～～甘辛にらたま丼～～

今年は酷暑、なんて言葉で表すのがぴったりです。必ずもう少しで涼しい秋になります。もうすぐそこです。無理しないようにして、簡単でおいしいものを食べて乗り切りましょう。

ということで今回ご紹介するのはにらのレシピ。汗で失いやすいカリウムなどの補給にも良い、スタミナ食材です。簡単ですのでぜひお試しください。

甘辛にらたま 2人分

材料 にら1束 卵3個 ひき肉150g

砂糖大匙2 しょうゆ大匙2 油適量

作り方 ①にらは5cm長さに切り、卵はほぐします。

② フライパンに油を熱し、いり卵をつくり、お皿に取り出します。

③皮肉をフライパンで炒ります。火が通ったら砂糖としょうゆを入れ、肉の表面に味を炒りつけます。

④にらを加え、しなっとするまで炒め合わせ、卵を加えざっと混ぜ合わせます。

① 好みの器にご飯を盛り、上にのせて完成です。



ちょっとスパイス



大谷さんの切り絵です。繊細な柄なので、大変そうですが、美しいです。100円の Cutterでできるそうです。挑戦したくなりますね。

サービス提供責任者 岡本 友子



福ちゃんのエネアップコーナー！



今回はふくらはぎのトレーニングを紹介したいと思います。

まず壁に向かって20cmほど距離を取って正面に立ちます。そして両手で壁にそっと触れた状態でゆっくりと踵（かかと）をあげて、ゆっくりと踵を下ろします。この動作を毎日15回程度を行うことでふくらはぎのむくみが解消する事が出来ます。ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれるほど血液の循環にとっても大切な効果を発揮します。ぜひ行ってみてください！！



通所介護 機能訓練指導員 福山 隆之