

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: 各管理者

# 2022年11.12月号

令和4年11月8日 発行



♪ハッピーハロウィーン♪

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



# デイサービス便り



## 敬老のお祝い

9/12~17 は敬老祝い週間でした。今年には撮影ポイントを作り、予め撮影させていただいた写真と扇の飾りを添えた、職員の手作りカードと粗品を感謝の気持ちを含めて贈らせて頂きました。

14日は敬老行事があり、今年も園児さんがお手紙と折り紙で上手に折った金メダルをプレゼントしてくれました。

おじいちゃん、おぼあちゃん！  
おめでとう♪金メダルだよ!!



あら〜いいカードね♪  
写真入りのカードに扇も  
ついてるわよ♪  
ありがとうね〜!!



敬老行事では、職員がハンドベルを演奏しました。ちょっぴり間違えても皆さん温かく見守ってくださいました。



## ハロウィンパーティ☆

皆さん、想像以上に仮装することを楽しまれ、「あれがいい」「これ被ったらおもしろいね」と積極的に参加してくださいました。キャンディ送りゲームはチーム対抗！顔つきが変わって元気な声が飛び交います！楽しいレクリエーションの時間になりましたね♪



ほいほい♪行くわよ〜!



皆さん、とってもチャームングです♪  
ご参加ありがとうございました!!

## 園芸クラブ

## 活動紹介



お花生けて  
あげるよー♪



折り紙クラブ

2022年も残り2か月を切りました。皆様に支えられ、大変お世話になり感謝申し上げます。来年もほんちょうケアセンターを宜しくお願いいたします。これから寒い季節がやってきます！体調を崩すことなく、お仲間、職員と一緒にケアセンターで元気に乗り切りましょう!!

# 教えて ケアマネ

## #町なか護美プロジェクト はじめました！！

### 第1回

前号に引き続き「村山苑」が行う地域活動を紹介させていただきます。

日時：11/5（土）13時30分～15時

場所：ほんちょう保育園ケアセンター駐車場集合

内容：第5次地域福祉活動計画（WE♡東村山プラン）の4つのアクションの1つ「町なか護美（ゴミ）プロジェクト」活動として

今回は本町4丁目を対象に、皆でゴミを拾って、町をキレイにする活動です

主催：本町だいじょうぶだぁネット運営委員会（社会福祉協議会 042-394-6333）

今回が第1回目ということで、ほんちょうケアセンターとほんちょう保育園のスタッフが7名参加しました。今後も続けて行っていくプロジェクトとなりますので、今後は事前にお知らせし、皆様にも参加して頂けるようにしていきます。

### ★目的

「地域の皆さんで、日頃のあいさつ・声かけを通じて高齢者をゆるやかな見守りで支えていこう」という活動（平成27年から続けています）

★子どもでも、障がいがあっても、若い方でも高齢者でも誰でも参加できる企画となっていますので、次回は「お誘いあわせの上」ご参加ください。

一緒に町のゴミを拾って、気持ちの良い交流、ゆるやかな見守りをしていきましょう！

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

## インフルエンザについて



今年の冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。

重症化を防ぐ効果がありますのでインフルエンザの予防接種も合わせて接種されることをお勧めします。

流行前の年内に接種されると良いでしょう。また、引き続き、手洗い、うがい、マスクの着用の感染対策も行っていきましょう。



ほんちょうケアセンター 通所介護 看護師

～～さつまいものグラタン～～

暑さは厳しかったですが、今年はあるという間に秋が来た気がします。もうすぐ本格的な冬になっていきます。早いですね。そんな今回にご紹介するのはさつまいものレシピです。ビタミンCやカルシウムも豊富です。市販のホワイトソースを使うのでとても簡単です。お芋の料理をしたい時にぜひ作ってみてください。

さつまいものグラタン 2人分

材料 さつまいも 1/2本、玉ねぎ 1/2個、粉チーズ 適量  
 A [ベーコン細切り 2枚分 マッシュルーム小1缶 スライス]  
 B [塩 こしょう] C [市販のホワイトソース缶+牛乳適量]

- 作り方 ①玉ねぎは薄切りにしておく。  
 ② さつまいもは皮付きのまま7～8mm厚さに切り、硬めにゆでる。  
 ③ 鍋にサラダ油大匙1を熱し、①の玉ねぎを炒め、Aも一緒に炒める。油がまわったらBを加えて調味する。  
 ④ Cを加え、温めながらからめ、濃度を見て牛乳で調節する。  
 ⑤ ちょうどよい硬さになったら火を止め①のさつまいもを加えます。  
 ⑥ 耐熱容器に移して、粉チーズをふり、トースターで焦げ目をつけたら完成です。



ちょっとスパイス



成田さんがデイで制作した作品です。おしゃれなものばかりで毎日眺めて楽しいです。

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！



今回は皆様に一番大事な下半身のトレーニングを紹介したいと思います。

まずお尻の下に膝ぐらいの高さの椅子を用意します。両手を太ももの前面に置き、ゆっくりと手を滑らすように膝まで下げていきます。同時に椅子に座るようにお尻を下げてみてください。この時にお尻を突き出すように行えると膝に負担がかからずに安全に行う事ができます。上手にできると下半身と同時に背中の中の筋肉も強くすることができますでしょう。

健康な生活は下半身の基礎筋力が肝心要となるので是非皆さま一日に15回程度ゆっくりと行ってみてください！！

通所介護 機能訓練指導員 福山 隆之

