

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

### 2023年1.2月号

令和5年1月7日 発行



#### ・ ティサービス便り(2P)

・ 新年のご挨拶

・ 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プコーナー(4P)



# デイサービス便り



皆、仲よし



今年もよろしくねー



今年も宜しくお願いいたします。

新年あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願い申し上げます。  
昨年もコロナ禍の不安な状況が続き、皆様の笑顔が励みとなり、頑張ることが出来ました。  
2023年でもまた1年、皆様と共に元気に過ごせるように、取り組んでいきたいと思ひます。  
引き続き、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今年もあいますクラブ活動



麻雀やるってるよ！



## クリスマス会☆



メリークリスマス♪

皆さんにサンタの帽子やクリスマスらしいヘア飾りなどを一緒に着けてもらい、一層クリスマスの雰囲気をお楽しみいただきました！

ビンゴ大会やゲーム等で盛り上がりました。職員の手作りのクリスマスカードを感謝の気持ちを込めて贈らせて頂きました。



クリスマスツリーの飾りつけは、ご利用者の皆さんが豪華にしてくださいました。



ビンゴ!!  
おめでとうございます！



これを飾って。  
完成!!



園児さんからのプレゼント♪



ありがとうございました☆

## 忘年会

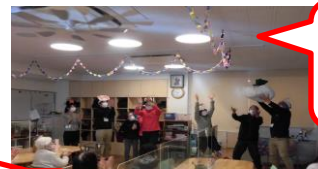
12/26は忘年会でした。  
職員による劇「大きなかぶ」にご利用者の方々にも参加して頂きました。  
皆さん一緒に「うんとこしょ！どっこいしょ！」声と力を合わせて劇を作り上げました。  
その後は景品を用意して白熱のじゃんけん大会、職員の挨拶で締めくくりました。  
2022年も一年ありがとうございました。



「うんとこしょ！  
どっこいしょ！」



じゃんけんポン♪



わー！抜けたー！  
やったー！！





# 謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。  
昨年はお世話になりました。どうぞ本年も宜しくお願いいたします。

昨年末から新型コロナウイルスも第8派の感染拡大もあり、気が許せない状況ではありますがケアマネー同「うつらない うつさない 広げない」の基本に立ち返り、本年も皆様のご支援をさせて頂く所存です。

## ★「ご挨拶と今年のスローガン」発表

明けましておめでとうございます。年越し蕎麦は食べましたか？  
今年も皆様の「そば」で、フットワーク軽くご支援します。  
「皆様の“安心と楽しみ”が増すよう、地域活性化と近所との繋がりで介護保険サービス以外でも輪を作っていきます！」  
野崎

明けましておめでとうございます。  
「会うたびに、気持ちがポカポカし、「人生これから！」と前向きな気持ちでいられる支援と一緒に喜びを分かち合いたいです。会うほどに元気が出るよう応援していきます。」  
早川



### #護美プロジェクト開催

令和5年3月11日（土）13:30より当センターにて  
本町3丁目のiタウンを中心にゴミ拾いを行います。  
お時間ある方は、ご参加ください。お待ちしております！

※今回は新年ということで「教えてケアマネ」はお休みさせていただき、ご挨拶とさせていただきます。  
「兎の登り坂」とは「好条件で、物事が順調に進みやすいような環境であることを例えたことわざです。」  
環境を整った村山苑で今年も皆様のご支援することができ物事が順調に進むことを願い選びました。  
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

## ヒートショックについて



日増しに寒さが厳しくなり、急激な温度差で体調不良を引き起こす「ヒートショック」の危険性が高まります。

温度差により血圧が乱高下すると心筋梗塞や脳梗塞など発症する恐れがあります。家の中でも特に注意が必要なのが入浴時です。

- ① 入浴前に浴室、脱衣所を温めておく。
  - ② 湯温は41℃以下で長湯しない。
  - ③ 浴槽から急に立ち上がらない。などの対策が必要です。
- 今年一年も、体に気を付けて元気にセンターに通ってください。



ほんちょうケアセンター 通所介護 看護師

～～かぼちゃのチーズ焼き～～

寒い日が続きますね。こんな時にはお鍋が一番！でもお鍋に飽きたときは。。。こんな簡単な料理はいかがでしょう。電子レンジでチンするだけです。かぼちゃとチーズの相性が抜群です。かぼちゃのカロテンは免疫力も高めてくれます。

かぼちゃのチーズ焼き 2人分

材料 かぼちゃ 約 1/4個、とろけるチーズ 約50g、ケチャップ 適量

作り方

- ① かぼちゃは3mm厚さのくし切りにし、耐熱容器に並べる。
- ② ケチャップを少し多めにかけ、チーズを上に乗せる。
- ③ 軽くラップをかけ、500wの電子レンジで10分加熱。
- ④ 好みで青みを散らして、食卓でとりわけてどうぞ。



ちょっとスパイス



坂井さんの干し柿作成中の様子です。アイデアですね。毎日見るのが楽しいです。甘くなったかな？

奥田さんが制作した和紙折り紙の干支のウサギです。かわいいですね。良い年になりますように。



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、皆様が朝起きた際に一番始めに使う部分のトレーニングを二種類紹介したいと思います。まず頭の後ろに手を組んでいただき（手が回らない方はタオルを使用）、手で前に押す力と頭を後ろに戻す力を10秒ほど拮抗させてみてください

次におでこに手の平を置いて頂き、手で後ろに押す力と頭を前に出す力を10秒ほど拮抗させて

みてください。首の周りに筋肉が付き寝違えの予防や肩こりの解消、転倒した際に頭を守る力や、寝たきりの防止になるでしょう(^\_^)！



通所介護 機能訓練指導員 福山 隆之

※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。