

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

2023年3.4月号

令和5年3月13日 発行



- ・ **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



季節の行事



本物？鬼がきたー！！

今年も節分に、紙で作った安全な優しい豆をまきました。病や災いが祓われ、たくさんの幸せを呼ぶことが出来たのではないのでしょうか。

毎年、保育園では立派なお雛様が飾られます。ご利用者の皆様も懐かしそうにご覧になり楽しめました。



保育園のちびっ子鬼さんたちが来てくれました～！



昔は写真が趣味だった！という利用者様に撮っていただきました。

はいチーズ！

卒園を祝う会

何色かいいかな～♪



卒園、おめでとう！また、遊びにきてね～。



ありがとう！

創作クラブにご参加の皆様が毎年恒例の活動として、卒園児の皆さんへ卒園式につけてもらうコサージュを作って贈っています。心を込めて作りました。小学校へ行っても元気に大きくなってほしいですね。卒園児の皆さん、おめでとうございます。応援していますよ～♪

お習字



卓球



活動紹介

作品展のご案内

お花見散歩



玉入れ



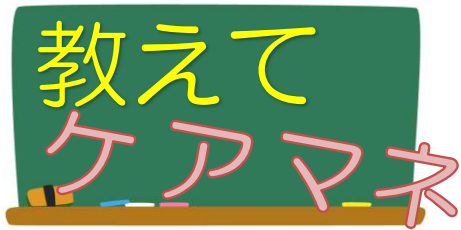
3月16～19日に、東村山市中央公民館で「お年寄りのてづくり作品展」が3年ぶりに開催されます。ほんちょうケアセンターも展示いたしますので、是非、お立ちよりください。

口腔ケア研修

★ 口腔ケアについて勉強した職員による研修を行い、改めて口腔ケアの大切さを学びました。

- 口の機能が低下すると、食べる力、話す力、その他全身機能の低下につながります。きちんと噛めない状況が低栄養、転倒や認知症の発症のリスクを高めます。
- 毎日の食事をご自分の口で美味しく食べることは脳の活性化にもつながります。
- 口腔ケアはご家庭と専門職、医療職などで連携し、継続してケアすることが必要です。
- あまり関心のなかった方は、食事の後に口をゆすぐ（うがい）ことから始めてみてください。





主任介護支援専門員？

●「主任介護支援専門員、主任ケアマネ」という資格を知っていますか？

2006年の介護保険法改正で介護支援専門員の上級資格として創設されました。

- 専任の介護支援専門員として従事した期間が通算して5年（60カ月）以上である者
 - 介護支援専門員の業務に関し十分な知識と経験を有する者であり、都道府県が適当と認める者（取得要件を一部抜粋）を要件とし、研修を約12日間（約70時）受講し取得します。
- 現在の居宅介護支援事業所の管理者は「主任介護支援専門員」とすることが平成30年度介護報酬改定において決まりました。

（主任ケアマネ以外のケアマネが管理者であり続ける場合には、2027年3月まで原則の適用を猶予）

★役割

主任ケアマネジャーの役割として、ケアマネジャーとしてケアマネジメントを行うことに加え、他のケアマネジャーへの助言や指導、地域包括ケアシステムの構築のための地域づくり、事例検討会の開催などを通じた地域のケアマネジャーのスキルアップや交流などが主な役割となっています。 いわば地域のことも考える先輩ケアマネというところでしょうか。

★東村山市での活動紹介

東村山市では介護保険サービスを利用される皆様の支援の質を維持、向上するため「主任介護支援専門員部会」という名で「ケアマネの交流会」を開催し、横のつながり作りでの情報取得。「制度の理解やケアプランの質の向上等の研修」開催などを行っています。

ポイント！

他の事業所のケアマネも仲間。新しい情報やサービス事業所の対応等の情報を共有し、皆様への支援の質の向上に役立っています。

★管理者以外にも経験豊富な主任介護支援専門員はいます！

東村山市には「44事業所」の居宅介護支援事業があります。（東京都福ナビ登録数）

同事業所内に何人も経験豊富な「主任介護支援専門員」がいる事業所もあります。

これからケアマネ探しをする方は「頼りになる介護支援専門員」を探してみてください。

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 花粉症について



今年のスギ花粉の飛散量は過去10年で非常に「多い」と予想されています。花粉症の症状は、鼻汁、目のかゆみ、充血、くしゃみ等ですが、風邪、コロナと見分けるポイントとして、

- 鼻水がサラサラとした水っぽい
- 発熱しても微熱程度で軽症
- のどの痛みは痒みを伴い、強い痛みはない、ことです。

症状が見られたら、早めに対処することが効果的です。引き続きマスクの着用をして予防していきましょう。



～～大根フライ～～

まだまだ朝や夜は寒くなる日があり、油断できません。でも、あともう少しの辛抱で本格的な春です。今回はテレビで紹介されていた大根フライをご紹介します。物足りないな、という時、冷蔵庫にあったら、ぜひ試してみてください。大根の甘味があり、歯ごたえも絶妙で、驚きのおいしさでした。いろんな調理法で冬は大根をたくさん摂りたいですね。

大根フライ 2人分

材料 大根 300g（割りばしの細さに） 卵 1個
 水 60～70ml 小麦粉 70g
 ベーキングパウダー 小さじ4/1 油 適量（揚げ焼き用）

- ① 大根以外の材料をボールに合わせ、衣を作ります。
- ② 大根を加え、和えます。
- ③ フライパンに油を適量熱し、3～4分揚げ焼きにします。



ちょっとスパイス



今年の秋冬は素敵な編み物が出来上がりました。宇都宮さんのセーターと太田さんの曾孫さん用のベストです。みていると心がほっこりしちゃいますね。

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！



今回は皆様にバランスのトレーニングを紹介したいと思います。

片足立ちの姿勢をとるのでバランスに自信のない方は、壁に軽く背中を当てながら安全に行ってみてください。

背筋を伸ばすことを意識して、左手で右の膝を軽く触りその姿勢で3秒間ほど保ってみましょう。

次に右の手で左膝を触るようにして交互に10回程度行ってください。特にできる方は5秒にチャレンジしてみましょう。股関節周りの筋力が向上しバランス感覚が高まります。

通所介護 機能訓練指導員 福山 隆之

