

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9.10月

令和5年9月2日 発行



♪「ようい〜スタート」で金魚すくい開始です♪

- ・ 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



7/21 納涼会

わっしょい! わっしょい!



ぞーれ!

ほんちょうケアセンターの納涼会を開催しました。手作りの金魚すくい、園児さんたちとの盆踊り、「掘って～掘って～また掘って♪」炭坑節も声を合わせて一緒に踊りきりました。

今年も窓越しに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拍子で参加して元気をもらいました～。保育園の皆さん、ありがとうございました。



活動紹介

麻雀クラブやっています。

創作手芸クラブ楽しいよ!

キャ～可愛い～!



園芸クラブで植えたヒマワリ
大きくなったよー!!



皆のアイドル♪園児さん登場!

職員紹介



8月からほんちょうケアセンターのデイサービス
運転職員となりました。齋藤 一芳（さいとう
かずよし）です。ご利用者の皆様に安全に送迎い
たします。どうぞよろしくお願い致します。

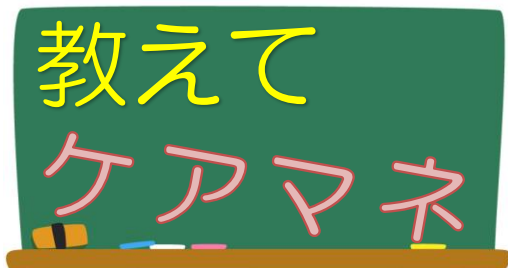


ほんちょうケアセンターの職員の娘さん（高校生）が夏休みに、
クラリネットとピアノの演奏に来てくれました。ご利用者の皆さん
も演奏に合わせて歌ったり、「戦場のメリークリスマス」にうっと
りと聴き入り、素敵な時間になりました。また是非、来て欲しいで
すね。

☆8月に大学の実習生が来ました。ご利用者の皆様にもご協力をいただき有難うございました。

☆9月11日～16日はご利用者の皆様へ、敬意と感謝を込めて、敬老祝い行事を

予定しています。是非、皆様のご参加をお願い致します。



『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(月) 10時～14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)

●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

【陶芸作品販売(村山荘)】

●アトラクション【トランペット演奏・電子ピアノ演奏等】

●子どもの遊び場【ヨーヨー釣り】

※去年は台風の影響により中止となり、今回が初の開催となります。

今年度は同日に天王森公園で開催の「どんこい祭」がありますので休憩処としての場を提供させていただきます。

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。

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。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

秋の健康管理について

今年は9月に入ってもまだまだ暑い日が続きますね。夏の疲れもあり、この時期、体調が優れないと感じる方も多いと思います。

●原因として

- ・夏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、などが考えられます。

●秋を健康に過ごすために

- ①体を温める ②バランスの良い食事を心がける
- ③早寝早起きをして、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。



～～さっぱりさば缶そうめん～～

暑く辛い夏はやっと弱まってきました。長かったです。みなさん、疲れがたまっていることと思います。簡単に作れて、目先が変わるそうめんのレシピをご紹介します。さば缶を載せるだけなのですが、食べやすく、満足感があります。スルスルっと食べて、夏の疲れを吹き飛ばせたら良いな、と思います。お試しください。

さば缶そうめん 2人分

材料 そうめん 3束 きゅうり 1/2本 青しそ 適量
 さば缶（水煮） 100g 青ネギ小口切り 適量
 お好みのつゆ 400ml くらい



作り方 ①そうめんを表示通りに茹でて、冷水でしめる。きゅうりは小口切り、青しそは千切り、さば缶は水気を切りほぐす。つゆは冷やしておく。

②水気を切ったそうめんを器に盛り、キュウリ、さばを載せてつゆを注ぎ、青しそとねぎを散らして完成です。



ちょっとスパイス



永井さんのお庭の大きなハイビスカスと太田さんの編まれた曾孫さんの小さな帽子です。どちらもわぁ！と歓声があがるような出来栄え（咲ばえ？）でした。

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！



今回は背中の筋肉、広背筋のトレーニングを紹介したいと思います。

背中を上手に鍛えることで円背が解消され、胸を張り深く空気を吸う事が出来るかもしれません。

図のように重りやペットボトルを片手に持ち、だらりと下げます。そして肩甲骨が大きく動くことを意識しながら肘を体幹に沿わせて90度位まで上げます。片手 15 回程度繰り返してみてください。



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。