

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 11.12

令和5年11月18日 発行



**園児さんと一緒に稲刈りをしました♪**

- ・ 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



写真付きカード  
嬉しいわ♡



## 敬老祝い

おじいちゃん、おばあちゃん！



9/11～16に敬老行事として、職員が感謝の気持ちを入れて手作りしたお祝いカードをお渡しし、少しだけ豪華なおやつでお祝いさせていただきました。職員一同、皆様の健康とご長寿を心より願っております。

今日はアイスもあるのね～♪



ずーっと元気でいてね♪



カッコ良く  
撮ってね！



9/15は保育園の子供たちと「敬老の集い」でお祝いしました。次々とクラスごとにお祝いに来てくれました。

## ハロウィンパーティ

待ってまーす！



はい、チーズ！



トリックオア  
トリート!!



午前中に近隣小学校の行事で、生徒さんたちが仮装し「トリック・オア・トリート」とお菓子をもらいに立ち寄ってくれました。午後にご利用者の皆さんも、かぼちゃや骸骨などの仮装を楽しまれました。



似合ってる  
でしょ?!



仮装大好きー!!



皆さん一緒に♪  
ハッピーハロウィン

野菜の下準備手伝うわよ～!



折り紙クラブ



活動紹介



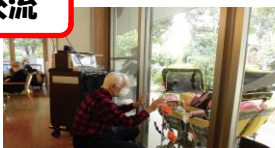
稲刈り



おじいちゃん、すごいね!



園児交流



可愛いね～



園児さんと一緒に植えた稲が実りました

産業祭を見に行きました。



《11月・12月の予定》

☆天王森公園のイチョウの紅葉 11月下旬

☆クリスマス会 12月22日(金) ☆忘年会 12月25日(月)

今年も大変お世話になりました。来年もよろしくお願いたします。良い年をお迎えください。

# 教えて ケアマネ

## 『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。

9/18(月) 10時~14時で「初開催」できました！

大成功！



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。来年も乞うご期待！

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

インフルエンザは毎冬 12 月以降に流行を迎えますが、今年は夏ごろよりすでに流行を迎えています。予防は、手洗い・うがいが基本ですが、予防接種を受けることで重症化を抑える効果があります。接種後、2 週間ほどで抗体ができ、効果は、おおよそ 5 か月位持続しますので、出来るだけ早めに接種されることをおすすめします。

引き続き感染予防に努めて、元気に冬を乗り越えましょう。



ほんちょうケアセンター 通所介護 看護師

～甘くてほっこり、さつまいもごはん～

あまりの暑さに本当に秋になるのか、と心配しましたが、暦通りに秋になりました。やはり秋は良いですね。スポーツの秋、読書の秋とはよく言ったものです。冬に向けてしっかり食事もとりたいですね。根菜類がおいしくなる季節です。ご紹介するのはボリュームのあるさつまいもごはんです。しっかり食べて元気な秋をお過ごしください。

さつまいもごはん 4人分

材料 米 2合、水 適量、さつまいも 200g、  
鶏もも肉 150g、にんじん 1/2本、油揚げ 1枚、  
A(しょうゆ 大さじ みりん 大さじ 顆粒和風だし 小さじ2)

- 作り方 ①米は洗い30分浸水しざるにあげる。  
②さつまいもは皮付きのまま1cm角に、にんじんは千切りします。  
③油揚げは短冊切りに、鶏もも肉は1口大に切ります。  
④炊飯器に米、Aの調味料と2合のメモリまで水を入れ、軽く混ぜ、②、③、④を加えて炊飯します。  
⑤炊飯が終わったら軽く混ぜ合わせ、お茶碗によそい完成です。



ちょっとスパイス



山崎さんのかわいいチューリップの花束と佐藤さんのリゾートのような観葉植物です。どちらも素敵なお部屋のアクセントです。

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！



今回は背中全体から臀部、ハムストリングスを一気に鍛える事が出来る運動を紹介したいと思います。  
**プランク**と呼ばれる静止状態を保つ運動の一つで、じっとしているのですが、しっかりと鍛える事が出来ます。椅子等に片手で掴まり右手と左足のよう手足を対角にピンと持ち上げてみましょう。その状態で10秒ほど静止し、次に反対側も行ってみてください。体の芯が強くなる事が出来ます。

通所介護 機能訓練指導員 福山 隆之

