

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

### 2024年3.4月号

令和6年4月15日 発行

### 東村山西高校・東村山高校 吹奏楽部合同演奏会♪



- ・ テイサービス便り(2P)
- ・ 教えてケアマネ(法人研修のご報告) ・ ナースタイム(3P)
- ・ 簡単!ヘルパーレシピ ・ 福ちゃんのエネアッスコーナー(4P)



# デイサービス便り



中央公民館に見に行ってきました！

## お年寄りのてづくり作品展

渾身の作品ばかりです



3/14～17 まで開催された作品展に今年も見学に行ってきました。ケアセンターのご利用者の方々の作品も展示させていただきました。どの作品も立派で、100歳を超える方の作品や他の施設の作品に刺激を受けました。



上手だね～感心しちゃうよね～♪

皆すごいよね！

## 土曜ステージ



2/17（土）東村山西高校・東村山高校の吹奏楽部の生徒さん・先生方による合同演奏会を土曜ステージで開催してくれました。



保育園の皆さんが楽しめる曲も用意してくださって、感染症予防のため窓越しではありましたが、生徒さん、利用者さんも一緒に踊って盛り上がりました。とっても素敵な演奏会でしたね。本当にありがとうございました。

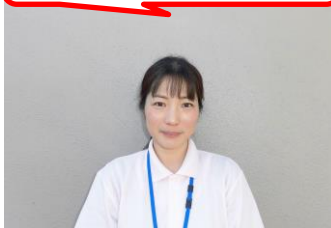


パプリカ～♪

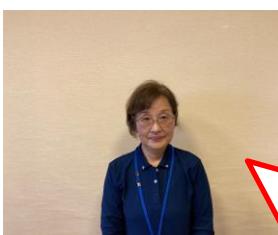
## 職員紹介

異動してきた職員と、新しく入職した介護職員の紹介をさせていただきます。経験豊富な職員です。どうぞ、宜しくお願い致します。

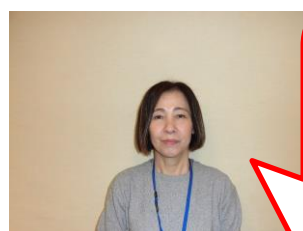
宜しくお願いします！



2月1日付でハトホームより異動となりました、中島 英恵（なかじま はなえ）と申します。デイサービスでの勤務は初めてですが、早く慣れてご利用者の皆様のお力になれるよう、元気に頑張ります！宜しくお願い致します。



北村 佐登子(きたむら さとこ)と申します。皆様が安心して楽しめるよう、頑張りますので、宜しくお願い致します。



日野 由江(ひのよしえ)と申します。今までの経験を生かし、皆様の元気を応援します。宜しくお願いします。



当法人内で毎年行われる「福祉サービス研究研修」が1月17日に開催され、私たちケアマネ3人が発表を行いました。

私たちは「心理的安全性による生産性の向上」という研究を行いました。

言い換えると

＝「精神面の安定により担当件数が増えても安心して受け持ち良い支援に繋げることができる」

研究にあたりR5.4から9カ月に渡り「1ON1 ミーティング」を導入。

1ON1 ミーティングとは「部下が上司（1対1）に話すことで、部下の成長を促すマネジメント手法」のことです。私たちは毎週30分、業務に対する悩みからプライベートな事まで、部下が上司に話したいことを話してきました。

（大手企業のヤフー（週30分）、ソフトバンク（月1回30分）が導入しています。）

私たちケアマネは、専門職として業務を行っていくことが主なため、個々の精神的な不安や負担が大きく、離職率が高い職業となり東村山市のケアマネも不足している現状です。

1ON1 ミーティングを始めたことで、タイムリーな相談や、今何を考えているか知ることができ、聞いてもらうことで個々の精神的な不安が軽減されてきました。今では職員同士の今の気持ちや体調を知ることができ、結果的に業務過多や欠勤を予防することに繋がっています。

自らが精神的に安定し、担当者だけでなく事業所として支援することで、これからも皆様の生活の質の向上ができるよう、今まで以上に張り切って支援してまいります。



ほんちょうケアセンター居宅介護支援事業所 介護支援専門員 早川

## ナースタイム

## 花粉症について

2月中旬からスギ花粉、3月からヒノキ花粉が飛び始め、花粉症の季節を迎えます。

症状は、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみ・充血などです。

症状がみられたら、早めに対処されることをおすすめします。また、花をかむ時は片方ずつ、ゆっくり、やさしくかむようにしてください。

カ一杯かむと、耳に負担がかかり、中耳炎、鼓膜の破れ、難聴を引き起こすこともあります。外出時には、マスクや眼鏡、帽子などを着用し、花粉が身体につかないようにすることも大切です。

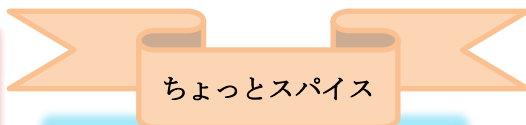
ほんちょうケアセンター通所介護 看護師

～新じゃがの簡単甘辛煮～

やっと春になりました。少し気が早いかもしれませんが、新じゃがが出回る季節です。水分が多く、すぐに煮えます。ビタミンCも豊富です。とっても簡単ですが、こっくりとした甘さが後を引きます。たくさん楽しんで、活動的な春にしていきましょう。あ、普通のジャガイモでもおいしくできます。

材料 2人分 新じゃが 6個程度、ごま油 少々、焼き肉のたれ 40ml、水 150ml

- 作り方
- ①新じゃがを良く洗い、芽をとり、皮付きのまま、少し大きめ（2等分くらい）に切る。
  - ②鍋にごま油を熱し、①を入れて焼き色を付ける。
  - ③焼き肉のたれと水を加え、落とし蓋と蓋をして強めの弱火で15分煮る。
  - ④蓋を取り、水分を飛ばしたら完成です。お好みで青みをちらします。



大谷さんのパッチワーク作品です。どれも手縫いの目が細かくて、きれいです。ご本人に言わせると、最近目はあらかなくなったとか。いえいえ、まだすごいです！時間をかけて作るのが良いのだそうです。

サービス提供責任者 岡本 友子

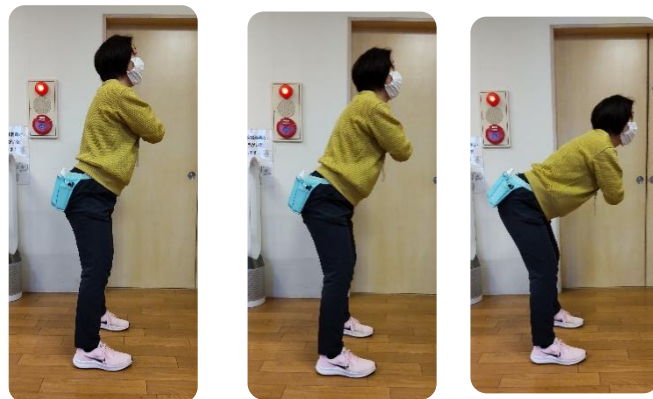


福ちゃんのエネアップコーナー！



今回はグッドモーニングという運動を伝えていきたいと思います。  
変わった名前の運動ですが、太ももの裏（ハムストリングス）や脊柱起立筋など身体の後面全体を鍛える事が出来ます。まずは足を肩幅程度に開いて、手を胸の前か頭の後ろに組んでいただいて軽く股関節と膝を曲げましょう。その後、背筋を伸ばして顔を正面に向けたままお尻を後ろに突き出すように徐々に腰を曲げていきます。腰が丸まらないように注意しましょう！4秒かけて曲げて4秒かけてもとに戻るようにしましょう。10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



※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。