

### 新年明けましておめでとうございます。



餅つき行事  
(H30.12.9)

文化祭  
(H30.11.1)

今年度の11月～  
12月の行事の写  
真です。

「ご利用者、ご家族、家族会の皆様、ボランティアや地域の皆様、昨年とはひとかたならぬご支援をいただき、心から感謝申し上げます。さて、昨今、介護業界にも大きなIT化の波が押し寄せてきています。介護人材の不足をロボットや機械でカバーするわけです。介護者の腰痛を防止したり、睡眠サイクルをマットによって数値化し、サービス提供に活かす等、積極的に取り入れていくべきものもあります。一方、介護には相手の心の小さな揺れや感情の動きを察知する感性(機微)がとても大切で、そのことはまだまだロボットに譲れない部分です。やはり、人と人とふれあいの部分は最期まで残したいところです。

今年も一年間、皆様とのふれあいを忘れずに取り組みたいと思いますので、どうぞ、よろしくお願い申し上げます。



統括事業所長  
神山 慎一

“ 謹賀新年 ”



# 特集 冬の寒さ対策

寒さ対策には、皮膚の表面近くの太い血管や動脈を冷やさないことがポイントです。首、手首、足首と3つの首を防寒するだけで違います。太い動脈が通っている部位を冷やさないようにすることが大事です。外出時はマフラーや手袋、足首に使い捨てカイロをはることをおすすめします。



また、お風呂も効果的です。忙しくてもシャワーだけではなく、湯船につかり、ぬるめのお風呂に長い時間入るのがおすすめです。せっかくお風呂で温まっても、その後すぐに体が冷える方もいます。そんな方に効果的な方法は、ぬるめのお風呂でゆっくり体を温めた後、浴室から出る前に冷水で絞ったタオルで体を拭くことです。拡張した体表の血管から体温が逃げないように表面を冷やして血管を引き締めるのです。



朝夕と昼間の温度差が大きい時期ですから、服は重ね着して、気温に応じて羽織る、脱ぐかで調整しましょう。

寒い知らずの体づくりには、食生活も重要です。生姜や唐辛子などで体を温める食材を積極的にとりましょう。よく鍋はおすすめです。温かい料理を食べ、体を内側から温めて免疫力をアップさせましょう。



# クリスマスコンサート

十二月二十二日、ドリームホックス様をお招きし、四階食堂にてクリスマスコンサートを開催しました。



演奏終了後も頂いた歌詞カードを大事に持ち、夕食前や後に歌詞カードを見ながら「シングルベル シングルベル 鈴が鳴る♪」と歌っていました。また、「今日、クリスマスのコンサートがあったのよ!」と、とても嬉しいそつに私たち職員に教えてくださいました。

今回のクリスマスコンサートもご利用者様たちにとって、とても嬉しいクリスマスプレゼントになりました。ドリームホックス様、素敵なクリスマスコンサートをありがとうございました。

- ・シングルベル
  - ・きよしこの夜
  - ・サンタが街にやってくる
  - ・ホワイトクリスマス
  - ・ふるさと
  - ・北国の春
- を演奏していただきました。





# 毎年恒例 文化祭

十一月一日(木)から七日(水)までの期間「毎日のひよこぎ」をテーマとして、一人でも多くの方に観て頂きたく一階フロアー及び介護者教室に展示いたしました。玄関を入ると目の前に入居者様が生けた花がきれいに咲いていて皆様は足を止めてご覧頂いております。



※ご入居者様の作品の一部です

特養の展示は、各フロアー共通で入居者様のフォトアルバムクラブ紹介として活動風景の写真や華道クラブの生け花。書道クラブの作品は額に入れて展示しました。また、デイサービスをご利用されている方々の作品や地域の皆様の作品なども展示しました。

「ご協力頂いた皆様、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。」

(文化祭実行委員長)

特養職員 山本 恵



# 糀谷在宅 調理しゅく★

十一月二十八日から三十日の三日間「ご利用者全員でホットプレートを使いハンバーグを作り、食パンに挟み「なんちゃってハンバーガー」を作りました。それぞれ作り方・焼き方にごだわる様子もあり、大きさ・形は色々でしたが、とても美味しく出来上がり、ご自分の作ったハンバーガーに満足されています。

男性の方々がとても盛り上がり、意外な一面が見られる調理レクリエーションでした。

(在宅職員 田川)



# 大好評の餅しゅ

十二月九日に家族会主催の餅つきを行いました。

腕まぐすをして気合满满で餅をつかれる方、御家族と協力して共に餅をつかれる方、餅をついている方を懸命に応援して下さる周囲の方々等、皆様の御協力のおかげ、とても素晴らしい餅が完成しました。その餅を御汁粉・みたらし味等にして、笑顔で食される皆様が拝見でき、大変嬉しく思いました。

【餅つき】は古来から神事として行なわれ、餅には神が宿るとされてきました。皆様は神様からのパワーを頂いていますので、増々御多幸に恵まれる事でしょう。職員一同、皆様の幸せを切に願っております。

(特養職員 大久保 幸世)

よいしょー!



「家族介護者の会」  
毎月第一水曜日  
十二時半～十五時

家族介護者の会は、介護の悩みなどを共有する懇談会、ミニ講座やリフレッシュも兼ねて簡単な体操を行っております。

今後の開催日

- 一月 十三日
- 三月 十三日

「つながるカフェ」  
毎週第二木曜日  
十三時三十分～十五時

『仲間への』『居場所への』をコンセプトに、新たなカフェをオープンしました。

お茶やコーヒーを飲みながら趣味活動や交流など自由にお過ごし頂けます。

ぜひお気軽にお越しください。なだでも参加出来ます。

今後の開催日

- 一月 十四日
- 三月 十四日

【会場】特別養護老人ホーム糀谷  
一階 介護者教室

オレンジカフェ  
「つながる」  
毎月第四木曜日  
十四時～十六時

認知症の初期の方やその家族、認知症予防に関心のある方を対象に開催しています。

このカフェは、認知症の方やその家族の相談に応じても交流などが楽しめる認知症の方やその地域への目を指します。

また、認知症の進行予防と早期発見にも努めています。

今後の開催日

- 一月 二十四日
- 二月 二十八日
- 三月 二十八日



お役立ちミニ講座、糀谷高齢者在宅サービスセンター職員による体操カフェタイムなど。

【参加費用】二〇〇円(お飲物代)

【場 所】特養老人ホーム糀谷  
一階 介護者教室

地域包括支援センター糀谷

参加希望・お問い合わせ

地域包括支援センター糀谷  
〇三(三七四一)八八六一

皆様の参加、お待ちしております。

「ラム」茶々の間  
寒いと負けない食生活

冬の寒さに負けないように健康管理には気を使いたい、この季節。

今回は、食生活で大切な3つのポイントをご紹介します。一目は、消化に良い物を食べること。特に胃腸が弱っている時は、脂質や食物繊維の多いメニューは避けましょう。二目は、食事の味付けは薄めにし、刺激の強い香辛料は減らすこと。三目は、胃壁の修復に役立つビタミン類やたんぱく質を摂取すること。その他、決まった時間に食事を摂る、ゆづり良く噛んで食べることも大切です。以上のことに気を付けながら、胃腸を大事に生活していきましょ。



◇編集後記◇

ほほえみ四十四号まで愛読ありがとうございました。初春とはいえない寒い冬が続いておりますが、皆様お元気に過ごしていらっしゃるか。

これからも、楽しい広報誌を届けてまいりますので、よろしくおねがいします。

平成三十一年一月吉日

広報委員 杉原・長谷川・松本・畠山

<http://www.ikeyamior.jp/facility/koujya/tabid/115/Default.aspx>

ほほえみ 第44号  
平成31年1月15日発行  
社会福祉法人池上長寿園  
羽田・糀谷事業部門  
糀谷広報委員会  
〒144-0034  
東京都大田区西糀谷  
二丁目12-1  
電話 03-3745-3001