

# 幸

- ・特別養護老人ホーム大森
  - ・軽費老人ホームおおもり園
  - ・大森高齢者在宅サービスセンター
  - ・南馬込在宅サービスセンター
  - ・大田区地域包括支援センター大森
  - ・徳持在宅サービスセンター
- (さわやかサポート大森)



池上長寿園 大森事業部門 広報誌「幸」第44号 平成28年9月11日発行

地域交流おおもり夏祭り(8/6)毎年恒例!くすのき連さん阿波踊り!



## 地域の皆さまと共に おおもり夏祭り

ごあいさつ  
大森事業部門  
統括事業所長

日頃より、当事業部門の運営に、ご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

社会福祉法人池上長寿園が運営する大森事業部門は平成28年4月池上長寿園の組織改正に伴い、「特別養護老人ホーム大森」「ショートステイ」「軽費老人ホーム」「大森高齢者在宅サービスセンター」の他、「徳持高齢者在宅サービスセンター」「南馬込高齢者在宅サービスセンター」も傘下事業所となりました。

ご利用者及びご家族、ボランティアをはじめ地域の皆さま方のご協力を賜りながら、皆さまに親しんでいただき住み慣れた地域で安心して暮らすよう努力してまいります。

今後ともご理解とご支援、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

大草 文子

## おおもり便り

### 『認知症予防をしよう!』

残念ながら現時点で、「こうすれば認知症にならない」という方法はありませんが、「認知症予防に効果がある」という方法はいくつかあります。今回は、無理なく始められる方法をご紹介します。

#### 「認知症になりにくい生活習慣を行う」

バランス良い食事、睡眠、適度な運動に気を配り、生活習慣病を予防しましょう!

#### 「脳の機能を簡単なトレーニングで鍛える」

パズル・計算・読み書き・他人とのコミュニケーションを図るなどのほかに、日常生活で「2・3日遅れの日記をつける」「レシートを見ないで思い出して家計簿をつける」なども有効です。

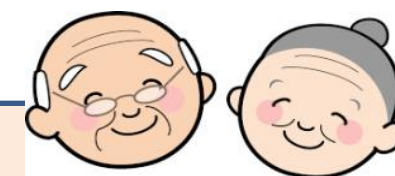
#### 「コグニサイズ」(体と脳の運動を同時に行うことで、脳の活性化を図ります、)

散歩しながら「しりとり」「かけ算九九」「川柳」など、楽しみながら行ってみましょう!

継続することが大事ですので、無理のない範囲で行っててください。



大森高齢者在宅サービスセンター  
リハビリテーション担当 作業療法士 わたなべ 渡邊



## もしものときにも安心!

65歳以上の区民であれば、どなたでも無料で登録できます  
見守りアイロンシール 見守りシール 見守りキーホルダー

あなたの緊急連絡先や医療情報などを区に登録し、登録番号が入ったキーホルダー、マグネット、アイロンシール、シールを受け取ります(アイロンシール、シールは希望者のみ)

外出先で熱中症や持病で救急搬送されたときや、認知症などで家へ帰れなくなって保護されたときなどに、キーホルダーやシールを身につけておくことで医療機関や警察からの照会に対し、24時間体制で迅速に情報提供ができます。マグネットは自宅の冷蔵庫などに貼っておくことで、自宅での急変時に救急隊からの照会にも対応できます。お申し込みは、お住まいの地域を担当する「さわやかサポート」です。キーホルダー登録会・更新会も地域で開催いたしますので、ぜひお声かけください。

さわやかサポート大森 ☎: 03-5753-6331

発行: 大森事業部門 広報委員会 (磯・杉田・村松・大塚・長岡・若林)  
住所: 大田区大森西1-16-18 TEL: 03-5471-2701





## 大森高齢者在宅サービスセンター

大森高齢者在宅サービスセンター（認知症対応型通所介護）では今年の4月から月に一度、ご利用者の皆さんが昼食やおやつ作りを行う「お料理活動の日」プログラムを実施しています。認知症が進行するとご自身ではできないが増えることもありませんが『調理は高齢者にとって生活の中で繰り返し行っていたなじみのある作業であり、可能な範囲で自分で料理を作ることにはご利用者の生活の自立を保持、介護予防にも有効である』といわれています。そして料理活動は完成品が目に見えるため、達成感が得られ、何より食べる楽しみがあります。

ご利用者が主体となるよう職員はサポート役に徹しメニュー、材料、調理工程、役割分担等をみなさんと和気あいあい決めていきます。



わたしは、粉のかきまぜ担当。美味しくできるとうれしいわあ～

買い物もご利用者に一緒に行っていただきます。食材選びもひとつひとつ手に取り「これがいいかしら、あれがいいかしら」など主婦の経験を生かし、じっくり選んでいらつしやいます。調理の場面でもみなさん生き生きされていて「皮は薄く切るのよ」と食材を大事に思う言葉が聞かれたり、包丁さばき

供しています。

また、各フロアに月ごとのイベントメニューをポスターで掲示しています。



7月には、4階デイサービスセンターのフロアを利用して、「お楽しみ食事会」を開催しました。いつもと違う場所、雰囲気でのお食事に、ご利用者の皆さまは、自然と笑みが溢れいらつしやいました。



通常のお食事形態では飲み込みにくい方のために、一度ペースト状にしたものをゼリー状に固め彩りよくもりつけた「ソフト食」も提供し、たくさんの方にご参加していただきました。



(普通食)



(ソフト食)

今後も皆さまに楽しんでいただけるお食事を提供できるように、工夫していきたいと思えます。

## さわやかサポート大森

(地域包括支援センター大森)

さわやかサポート大森では、地域にお住まいの方に向けて、いろいろな講座を開いております。

も手際よく、職員にとっても「こんなこともできるんだあ。すごいなあ。」と新たな発見があります。



餃子つくりの様子

こ、こうですかね？

餃子はこうやって包むのよ♪

ご家族への活動報告はコメント付きの写真をお渡ししています。「こんないい表情するのね」「家でもやってみようかしら」などのお声をいただいています。

今後も、お料理活動を通して、日々の生活をより主体的に送ることができるよう支援していきます。ぜひ一度見学にいらしてください。



みんなで楽しくつくった食事は、美味しいよ



## 「つながる講座」

### オレンジカフェ



認知症の方や、ご家族の相談に応じるとともに交流など楽しめるカフェです。

・日時 毎月第2水曜日 13時半～15時半  
・場所 こらぼ大森2階 オーガニックカフェ

### つながる講座・法律編

弁護士による講演と懇談会  
・日時 11月18日(金) 14時～16時  
・場所 特別養護老人ホーム大森 1階 会議室

### たんぼの会

手芸をしながら談話を楽しむ教室です。

・日時 毎月第2木曜日 14時～15時半  
・場所 特別養護老人ホーム大森 1階 会議室



☆各種講座に参加をご希望される方は、左記までご連絡ください。  
お電話お待ちしております！  
さわやかサポート大森

☎03-5753-6331 (直通)

## 南馬込高齢者在宅サービスセンター



所長 坂口 京子

南馬込在宅は、レクリエーションが充実しており、毎日イベントづくし。お客様がご自宅での生活を継続できるようご支援し、ご利用され

## ボランティアさん募集

大森デイサービスでは、ボランティアを募集しています。

お茶出しやご利用者の話し相手、ドライヤーがけなど、お手伝いいただける方がいらつしやいましたら、ご協力いただけると幸いです。ご連絡をおまちしています。

【問い合わせ先】大森高齢者在宅サービスセンター  
☎03-5471-2702 (直通)  
担当 小暮・杉田

## 特別養護老人ホーム大森



「食べる」ことは、ただ体に栄養を補給するだけではありません。

「おいしかった」「お腹がいっぱいになった」という満足感が得られると、体が元気になるとともに、気持ちも明るくなってきます。「おいしさ」とは、味、香り、食感、見た目、噛む音など、五感を使って感じます。そのためには、楽しい雰囲気づくりも大切です。

特別養護老人ホーム大森は、楽しく、美味しく食事を召し上がっていただくため、さまざまな工夫をしています。

ゆったり落ち着いた雰囲気づくりの一環で、クラシック音楽を流したり、毎月のお誕生日会や季節を感じられるようなイベントメニューを月1回、ご提

る間、安全に楽しく過ごせるデイサービスセンターです。

開設時より取り組んでいる音楽療法や理学療法士、看護師によるリハビリも活発に行われており、センター内はいつも明るい歌声と活気にあふれ、行事や外出もかかせないお楽しみもなっています。

ご利用希望やご見学は、随時受け付けておりますのでお気軽にご連絡ください。



【場所】大田区 南馬込 6丁目 13番 12号  
【電話】03-3777-8731 担当 坂口・小澤

## 徳持高齢者在宅サービスセンター



所長 森本 洋司

徳持在宅では「エンジョイ徳持」をコンセプトに、①作業療法士による個別プログラムの提供。  
②看護師の医療的視点からのリハビリ③介護職員によるレクリエーションなど日常生活動作によるリハの実践を行っています。  
麻雀、囲碁、将棋、書道、カラオケや押し花など趣味活動も充実しております。

ご利用希望やご興味のある方は、随時見学を受け付けておりますのでお気軽にご連絡ください。



【場所】大田区 池上 6丁目 40番 3号  
【電話】03-5700-0700 担当 森本