



# たまがわ

お問合せ:大田区下丸子4-23-1  
大田区立特別養護老人ホームたまがわ  
電話番号:03-5732-1021  
FAX番号:03-5732-1024

～ たまがわ事業部門とは ～ 社会福祉法人池上長寿園が、地域に根ざした社会福祉法人として、地域住民の皆様へ寄り添うサービスを開発・提供し、地域福祉の先駆者として、支え合う地域を実現するために、大田区立特別養護老人ホームたまがわを中心として、地域包括ケアシステムの構築を推進し、実現していくことを目的としたグループのことです。

## ひまわりプロジェクトにご協力いただき、誠にありがとうございました!

### たまがわ事業部門チャレンジ計画 『きいろの波紋(ひまわりプロジェクト)』を終えてのインタビュー

先日、今年度のひまわりプロジェクト『きいろの波紋』の活動が終了しました。その様子は、先月号の広報誌でも取り上げましたが、ご協力いただいた方々には本当に頭が上がりません! 職員の想いから始まった職員主導によるプロジェクトでしたので、初めての出来事も苦労もたくさんありましたが、次に活かせる経験も嬉しいこともたくさんありました。

そこで今回は、少しばかりですがプロジェクトのお披露目と、メンバーに活動を振り返ってもらいましたので、是非ご覧ください。

ひまわりPT(プロジェクトチーム)を中心として、メンバーは8名程で担当しました。各階から、栽培での協力や利用者を誘って頂く等、多くの人が参加してくれました。

ひまわりの種を4月に植え苗を育て、5月に花壇に定植を行いました。始めは苗が細く心配しましたが、すくすくと成長してくれました。背の高いものや背の低いもの等、成長過程で色々なひまわりを見ることが出来ました。

今年の夏は猛暑でしたが、暑さに負ける事なく、ひまわりは大きな花を咲かせました。ただ、水やりや台風・害虫対策が思った以上に大変で、グリーンボランティア様・大田区二区色の緑づくり(ご担当者様・その他お世話してくださった方々、様々な人達のありがたさを痛感しました。

今年も新型コロナウイルス感染症の影響が強く、世界的な情勢から利用者や地域の方に大々的な参加をして頂く事が出来ず、とても残念でした。

ただ、それでもご利用者に何か楽しめる環境を提供したい・見せたいという気持ちは少しでも伝わったのでは、と思います。あるフロアでは、育ったひまわりを一輪挿しにして見て頂く環境を作りました。実際にひまわりを見て頂くと、たくさん笑顔を見ることができました。また、ひまわりと共に写真に写って頂き、後日、写真を手渡すとお礼の言葉があったそうです。その姿に職員も元気を頂きました。

今回のひまわりプロジェクトを通して、ゼロからの企画・参加者が少ない・利用者や地域貢献等、様々な困難を乗り越えて実現できたため、職員一人ひとりがやり遂げる大変さを実感しました。

来年度もプロジェクトは継続したいと考えております。その際はひまわりを長く楽しんで頂けるように、コロナ禍においてもご利用者に種蒔きや花摘みを体験できる環境や、地域の方々に参加して頂けるように植える場所や種まきの時期を改善いたします。

この記事を読んで、来年は観に行きたい・参加してみたいと思ってくださる方が一人でも増えたら嬉しいです。

来年も  
笑顔を  
咲かせたいな



### 老人ホームの一大イベント

## 敬老祝賀会 ～ 今年も無事開催!

気候も秋らしくなってきました。特養たまがわでは全体の密集は避け、フロアごとで敬老会を実施しました。職員はスーツに身を包み、米寿、卒寿、白寿、百寿の方には表彰状を授与され、豪華な食事を楽しみました。利用者様の嬉しそうな笑顔が見られました。



お祝い御膳

余興では職員による歌や音楽を披露したり、東京音頭を利用者様と職員とで踊ったりと盛り上がりました。各フロアそれぞれがアイデアを出し合い、楽しいひと時を過ごしました。



職員の演奏!



おめでとう  
ーギンゴますー!



コロナに負けず、  
今年も無事  
開催できました!  
皆さま元気に  
お過ごしください!  
職員一同



### 「食事」「運動」「笑顔」で免疫力アップ!

若年性認知症支援相談窓口

食欲の秋、スポーツの秋、「ニコニコ」の秋? 緑色の葉の変化を楽しみながらお弁当作ってハイキング、さわやかな風を感じながら読書や昼寝など秋はいろいろな楽しみ方があります。

若年性認知症支援相談窓口が事務局をしている「家族会や「本人会」、当事者で作る活動サークル「池上長寿園 Otaharmony」(以下「ハーモニー」)でも定例会の時には、最近の様子や出来事他に「みんなでやりたいこと」などの話題で盛り上がりつつあります。

その中で「ハーモニー」のメンバーさんから「やっぱり高尾山に行きたいよね」「みんなで行けないかな」「事務局さんに手伝ってもらえたら行けるんじゃないかな」など、「山登りが趣味」の人たちが中心となり密かに企画作りを進めている「ニコニコ」です。

紅葉の季節、大田区内には自然豊かな場所もたくさんあります。ウォーキングをしたり、歴史巡りを楽しんだり、美味しい食べ物を食したりすることで自然と「ニコニコ」笑顔になるのではないのでしょうか。

「今」を楽しみながら免疫アップ! オススメです!



### 地域の高齢者の相談窓口を「ご存じですか?」

地域包括支援センターたまがわ

皆さん、「フレイル」はご存知でしょうか? からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態を「フレイル」といいます。フレイルの予防には、「運動」「栄養」「社会参加」の3つが重要ですが、防災を意識したフレイル予防にも取り組んでみてはいかがでしょうか。

- ①避難経路をウォーキング【運動】
  - ②自宅内の避難経路の確保や落ちてきそうな荷物がなければ確認を兼ねて、模様替えて筋力アップ【運動】
  - ③ツナ缶などたんぱく質豊富な備蓄品の準備【栄養】
  - ④日ごろから近所さんとの交流【社会参加】
  - ⑤風水害に備えるために情報ツール活用のための準備や練習【社会参加】
- 日ごろから、ちょっとした工夫でフレイル予防に取り組むことができます。フレイルを予防して、元気でいきいきと生活できる期間を延ばしましょう!
- ※地域包括支援センターは、区内23か所。住所で管轄のセンターが異なります。

### 防災とフレイル予防で、

元気でいきいき暮らし!



### 介護の魅力!

#### 3つのインタビュー内容

- ①:介護職を選んだきっかけ
- ②:仕事で楽しいと思ったことや、やりがいを感じたこと
- ③:今後の目標

■是枝(これえだ)介護職員  
①福祉系の高校に入って様々なことを勉強していく中で、介護業界が面白いと感じ、この業界に入ろうと思いました。  
②利用者の方からの「ありがと」がとても嬉しいです。また先輩職員が、色々な利用者様と様々な角度からコミュニケーションを図ったりしている様子に日々痺れています!  
③利用者や先輩職員から安心・信頼される職員になりたいです。また、笑顔であられるフロアになりたいです!



#### 佐野(さの)介護職員

①祖母の認知症の症状が進み、介助をするようになったことがきっかけです。  
②自分の名前を覚えてくれたこと、「ありがと」と感謝された時です。  
③一人立ちして、夜勤業務もこなせるようになりました!

#### 築山(つきやま)介護職員



①高齢者と接する事が好きで、人の為に何かしたいという想いがきっかけです。  
②利用者の方と談笑した時です。また、業務を一人でこなせた時にやりがいを感じます。  
③一人立ちを目標に頑張ります!

### 介護の魅力! 特養たまがわ 職員紹介のページへ3つのインタビュー!

### お食事のご支援



### 頭や身体の体操



### 体力測定



### お庭で園芸も!



### ご利用者の有する能力に応じた支援を!

たまがわ高齢者在宅サービスセンター

「あらゆるニーズに 대응、それがプロ」のたまがわの基本理念に基づき、「ご利用者の出来ることや望んでいる姿を実現できるように」ご支援させて頂いています。

「ご利用者の日常生活を豊かにするための地域の皆さまと一緒にチームとして支援を行えるように致しますのでご支援の程お願い致します。」

~特別養護老人ホームたまがわ 各サービスからのお知らせ~

### たまがわ高齢者在宅サービスセンター

#### 送迎エリアのご案内(エリア拡大中!)

鶯の木1丁目~3丁目、下丸子1丁目~4丁目  
田園調布南、南久が原1丁目~2丁目  
千鳥1丁目~3丁目、北・西・東嶺町地区  
久が原全域、田園調布本町

お問い合わせは... ☎03-5732-1023

#### 地域包括支援センターたまがわ

相談窓口受付...月~金:9時~19時まで  
土:9時~17時まで  
(日曜・祝日、12月29日~1月3日はお休み)  
お問い合わせ... ☎03-5732-1026

### 特別養護老人ホーム たまがわMAP



※迷ったら、お気軽に下記問合せへご連絡ください。

### ♥特養ミニミニ情報

今年も一足先にお餅つきをしました。皆でついたお餅は鏡餅にして、お正月に各フロアへ飾ります。

\*今後の行事予定...クリスマス会、お正月

ご家族の方は...TEL:03-5732-1022 (特養相談部門直通)

NEW

### 若年性認知症支援相談窓口

相談日(窓口業務):月・火・木・金の週4日  
9時~17時※祝日及び年末年始を除く  
TEL:03-6459-8591  
FAX:03-6459-8592  
e-mail: jakunen.ota@ikegami.or.jp  
担当:堀端(ほりはた)・中田(なかだ)

