



# 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、地域住民の皆様に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。

## 新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

### 特養たまがわ×#SDGsで変える！

皆さん、SDGsを知っていますか？「持続可能で多様性と包摂性のある社会実現の為、2030年を年限とする17の国際目標です。」と言われても「どこまでいっても聞きませんよ。」

要するに、私達地球上で生活する全ての人類は、2030年までに17の国際目標を達成すべく、アクションを起こすべきプレイヤーだということです。詳しく知りたい方は「#SDGsで変える」を検索してみてください。とついでに、沢山の企業が取り組んでいる「SDGs」ですが、特養たまがわにて職員が音頭を取っているプロジェクトに関してご紹介します！

#### Q1.下の写真は何だと思えますか？

A1.令和3年12月1日から令和4年1月14日の間で、予防着のポケットに入っていた未使用のプラスチックグローブを集めておいたものです。未使用と言っても、誰かが触ったものを使用するのは衛生的でない為、破棄するしかありません。その重さの合計、なんと2605gでした。

#### Q2.この事実をどう受け止め、どんな行動を起す？

A2.「答えは一つではありませんが、気づきから行動を変えよう！」それがSDGs的の回答です。今回は一例として、弊所においてのこの気づきからの行動をご紹介します。

#### 「これに気づき、どう感じた？」

「もったいない！」「無駄遣いはだめだね」「一体いくら無駄にしてしまったのだろう」と考え、そこからプラスチックグローブ1枚の単価は約9円「特養たまがわでは年間700万円以上プラスチックグローブに経費を割いている」ということを調べました。

#### 【どのような行動(アクション)を起した？】

1. 排泄介助の時、一度に沢山のグローブをポケットに入れない。
2. 予防着を脱ぐときは「ポケット確認」よしとしつかり確認する。

この2つを徹底してもらえよう、特養たまがわの #SDGsで変えるプロジェクトとして、写真のようなポスターを貼りました。

#### ■結果発表！

企画スタート時の令和3年12月は1736gで、次月は1647gでした。

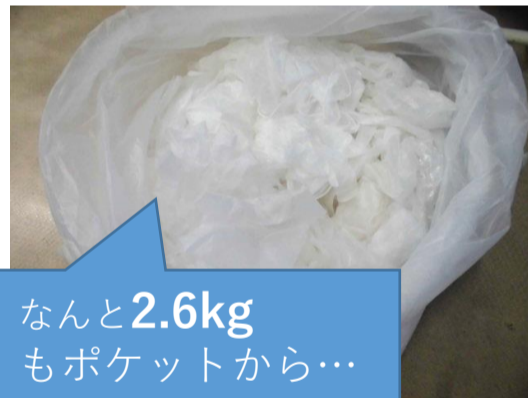
結果は89g減少で、1ヶ月ではあまり変わりませんでした。

ちなみにプラスチックグローブ1箱分の重さを量ったところ498gでした。よって12月はプラスチックグローブ約3箱分無駄にした計算になります。コロナ禍以前と比べると、単価は比較にならないほど値上がりしていますので、かなりの損失と言えますね。

少し飛んで令和4年の5月は1598gで、企画スタート時と比べると138g減少という結果でした。

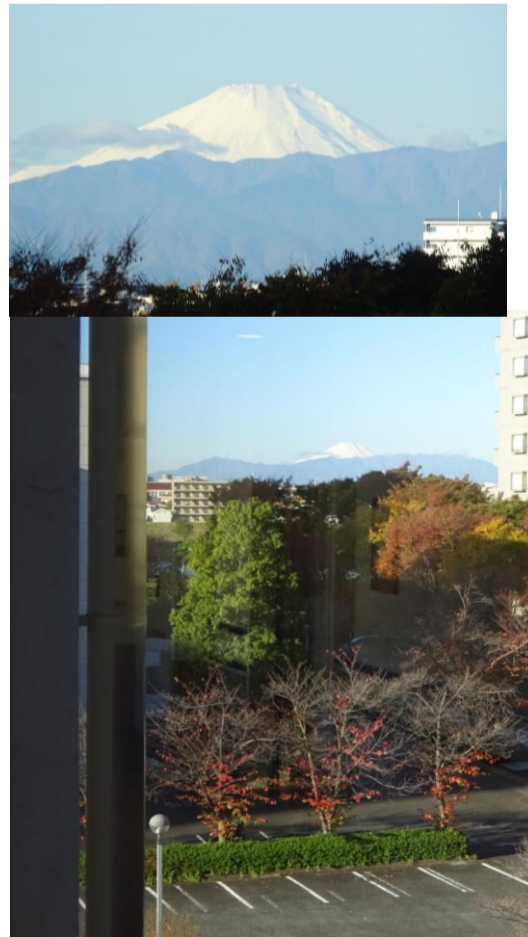
では、直近の令和4年11月はどうなったかというところ……何と767gにまで減り、企画スタート時の1736gと比較すると、その差は約1kg！969gの減少という結果になりました！

職員全員が少し意識を変えただけで、これだけの無駄遣いが減りました。しかしまだ767gの損失があるということです。引き続きSDGsを意識して無駄遣いが0gになるよう、職員一同頑張っています！

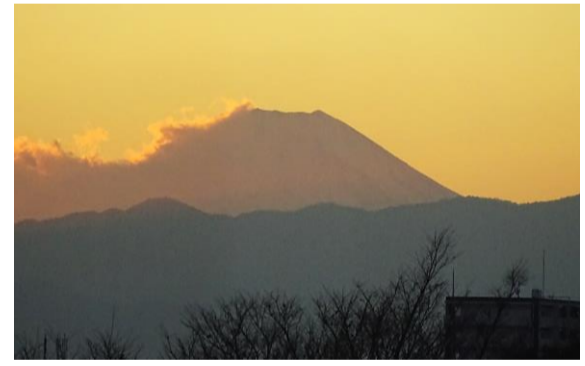


### 心の明かりを灯す

「コロナ禍が長引き、思うように外出も出来ず、気が滅入ってしまい心が曇ってしまっている時があります。そんな時、ふと窓の外に目を向けてみると、当施設から富士山が見えることがあります。日本の象徴である富士山を見ると、その雄大さに見入ってしまい、疲れた心を温かくしてくれます。」

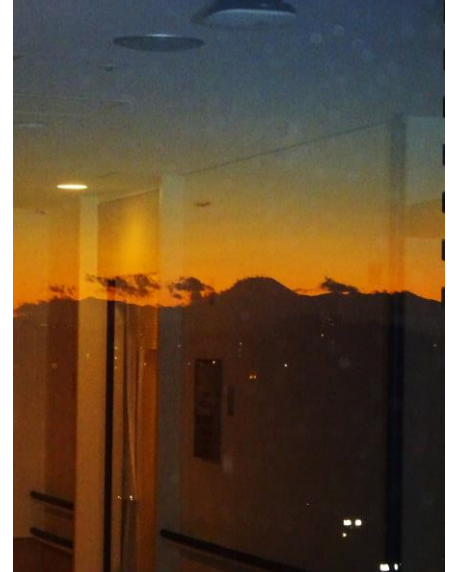


特に今年の冬場は空気が澄んでいて、色々な顔を見せてくれます。くつきり見える日もあれば、薄っすらと見える日、また雲がかかった富士山も味わいがあり、夕暮れ時の赤みがかった富士山は感動を覚える程です。(4階で働く特権……と言ったら大げさかもしれませんが)



施設から見える富士山

様々な表情を見せる日本の象徴を、利用者・職員が一緒になって楽しみ、今日、富士山見えますよ！今日は何も見えないねえ！等、利用者との貴重なコミュニケーションにも役立っています。イベントや外出は確かに減ってしまいましたが、他愛ない出来事こそかけがいのない時間だと気づかせてくれる富士山が大好きです。



介護の現場で働いてみませんか？

ホームを支えてくださるボランティアさん募集中 > 詳しくはこちら



再びボランティアやイベントを通じて、地域の皆様と交流できる日々を心待ちにしております。情勢が好転次第、すぐにご連絡いたします。

### \*大田区ふれあいパーク活動のご紹介\*

若年性認知症支援相談窓口

大田区若年性認知症支援相談窓口では、若年性認知症当事者の方やご家族への支援として本人会、家族会の運営を行っています。その他に地域活動団体として「池上長寿園 Ota-harmony」(以下、ハーモニー)を立ち上げ、皆さまの活動をサポートしています。一人ではなく、チームとして地域活動することのできる活動が増える以外に、ランチタイムでは「やりたいこと」や「やっていきたいこと」工夫していることなど活発な意見交換が行われています。

活動場所は790㎡の大田区鶴の木二丁目児童公園です。活動を始めた頃は雑草も多い公園でしたが、今ではパンジーがきれいに咲いています！  
また、活動時に着用する「ビブス」も完成！皆様も、きつと青空の下で光り輝く「ハーモニーオレンジ」を見かけられることが増えていくと思います。その時は、ぜひお声をかけてください。



### フレイル予防と社会参加

地域包括支援センターたまがわ

今年の東京は、とてもお天気に恵まれたお正月でしたね。ただ、気温も低く、外に出かけようとしてもなかなか気持ち追いつかなかった方も多いのではないのでしょうか。  
フレイル予防の三本柱の一つに「社会参加」があります。外出や社会活動が活発な人ほど、要介護や認知症になりにくく、健康寿命も長いことがわかっています。

1日1回以上、買い物や散歩など小さな用事を組み合わせて出かけましょう。週1回以上、孤立を防ぐために友人や知人などと積極的に交流をしましょう。月1回以上、楽しみややりがいのある活動に参加してみましょ。このような心掛けがフレイル予防につながります。

地域包括支援センターたまがわでは、感染症対策をしながら活動をしている地域の集いの場の情報をご案内できますので、ご興味のある方はぜひお問い合わせください。



いつでもお気軽にご相談を！  
※受付時間や電話番号は、一番下の段をご覧ください

あけましておめでとうございます。

たまがわデイサービスは「わ・ワ・輪のデイ」でご利用者、ご家族、地域の方々、職員で連携し楽しく安全に一年を過ごせるようにチームで頑張ります。

### 認知症対応型通所



ペットボトルのフタで皆さんで作りしました。



年末はきつねダンスで締めくくりました。



新型コロナの影響で、楽しかったボランティアさんのコーラスや劇、紙芝居、歌の会、太極拳、七宝焼き、パンフラワー等活動が中止になっています。一日でも早く復活させたいと思っています。

### 一般通所



令和5年の幕開け！  
たまがわ高齢者在宅サービスセンター



クリスマスには素晴らしいハンドベルの演奏を披露！(この日のために1か月練習しました。)



正月は特別メニューに抹茶をたてて皆さんで新年のお祝いを致しました。

～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!)

鶴の木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

特養たまがわでは、2月の節分(豆まき)に向け準備を進めています。施設前にある公園では梅の花が咲き始めました。桜が咲くのが待ち遠しいですね。ご面会については、特養相談室へお尋ねください。

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)

