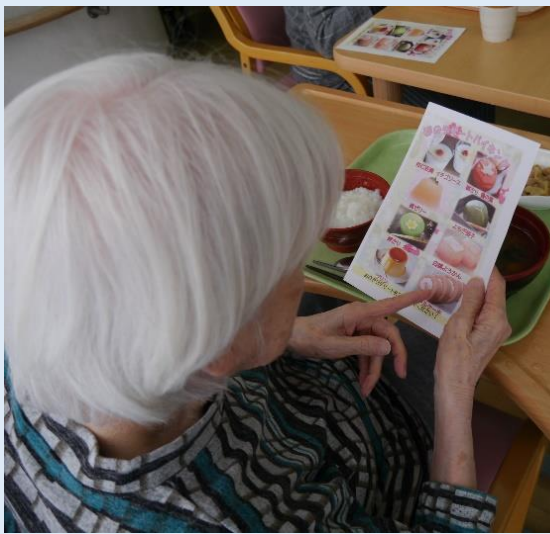




2020年4月の  
おおもり トピックス



22日 特別養護老人ホーム大森  
春のデザートバイキング

今年の春のデザートバイキングは感染症予防のため、テーブルバイキングとなりました。

色とりどりのお菓子をお好みで組み合わせ、みんなで楽しみました。



4月の大森高齢者在宅サービスセンター



現在は感染症予防のため、みんなで一斉に参加するレクリエーションができません。大森のデイサービスでは毎月季節感のある手づくり作品を制作していますが、今年はより一層力を入れて、頑張っています。



4月の行事食

「花ご膳」



2日 大森事業部門新人職員研修

新規採用職員の皆さんを歓迎します！大森事業部門

4月2日 大森事業部門新規採用職員研修

1. 研修スケジュール

時間	研修内容	講師
9:00	朝礼での自己紹介・記念写真	
9:10~10:10	池上長寿園とは・老人ホームの一年	谷口統括事業所長
10:10~10:30	休憩	
10:30~11:00	職員がおこなう事務について	三田村事務員
11:00~12:00	大田区とは・地域づくりとは	戸澤包括所長
12:00~13:00	休憩	
13:00~13:40	車いす、介護機器の実習	行川機能訓練指導員
13:40~14:20	看護サービスの概要	栗田看護チーフ
14:20~14:30	食事サービスの概要	水上栄養士



池上長寿園のあらまし



職員とご利用者、ご家族とご利用者、地域と池上長寿園が手と手を繋ぎ、支え合い笑顔になって過ごすイメージを表現しました。

せっかくなので...



大田区公認キャラクター はむびん



南にウグイス オーちゃん(仮)



● 28、29日 地元の福祉施設を応援したい！！  
 ●● 2日間にわたり、ドミノピザ大森西店さんからたくさんの差し入れをいただきました。職員一同、暖かいご支援に心から感謝いたします。



●とってもおいしかったです！

### 池上長寿園ホームページからダウンロードできます

#### 地域包括支援センター大森 かわら版内川

「かわら版」(紙)が毎月発行している新型コロナウイルスに関する最新情報について特設で、地域で「なり」地域で「あそび」、大切な財産を守りましよう！！

◆新型コロナウイルス感染症に関する最新情報

◆新型コロナウイルス感染症に関する最新情報

◆新型コロナウイルス感染症に関する最新情報

◆新型コロナウイルス感染症に関する最新情報

◆新型コロナウイルス感染症に関する最新情報

◆新型コロナウイルス感染症に関する最新情報

◆新型コロナウイルス感染症に関する最新情報

### 『3つの柱』でフレイル予防をしましょう！

#### タオル体操

今日はタオルを使った簡単な体操に挑戦しました！肩甲骨まわりを大きく動かすこの体操で、すっきりフレイル予防、血行促進とともに体が軽くなるのを実感できます！！背・肩こり、市にも効果がありますので是非一緒に！！

ポイント  
呼吸は出るだけだけでなく、鼻から呼吸を深めましょう。

ポイント  
手は肩の高さまで上げます。

ポイント  
背骨を伸ばし、胸を開きましょう。

ポイント  
ひじ伸ばしたままで

ポイント  
引き続き、吸いながらタオルを顔の上まであげます。

ポイント  
息を吐きながら、タオルが首の後ろにくるように関節を上げ、タオルを引き上げ、息を吸いながらタオルの後ろに下げ、背骨を伸ばし、呼吸に合わせて3〜5回繰り返しましょう。

ポイント  
肩が痛くて体操が難しい人は、手と手の間を開けてください。

ポイント  
タオルを引き下げたとき、肩甲骨が中央になるイメージで。

#### 脳トレに挑戦！！ことわざクイズ 数字編 (和名:ORIGAMISENOR)

鶴の <input type="text"/> 声	桃栗 <input type="text"/> 年柿 <input type="text"/> 年	天は <input type="text"/> 物を与えず
昔 <input type="text"/> 里も今 <input type="text"/> 里	<input type="text"/> 転び <input type="text"/> 起き	風邪は <input type="text"/> 病のもと
<input type="text"/> 階から目薬	<input type="text"/> 念岩をも通す	悪事 <input type="text"/> 里を走る
手 <input type="text"/> 丁口 <input type="text"/> 丁	人の噂も <input type="text"/> 日	酒は <input type="text"/> 業の長
可愛さ余って憎さ <input type="text"/> 倍	<input type="text"/> 人寄れば文殊の知恵	
草木も眠る丑 <input type="text"/> 時	鶴は <input type="text"/> 年、亀は <input type="text"/> 年	
<input type="text"/> 死に <input type="text"/> 生を得る	<input type="text"/> 里の道も <input type="text"/> 歩から	
人を呪わば穴 <input type="text"/> つ	<input type="text"/> 度尋ねて人を疑え	

◆ 一葉も何葉も増える多くの人を喜ばせたいという気持ちで「和名」の一語。●三三三。春を出してから秋は三年で、秋は八月で寒を越す。  
 ◆ 二一人の人数が多くなるのを嫌っていることではない。●二二二。秋の力を待つまでも、春を待つ人を見下ろすことになってしまうことへの戒。  
 ◆ 三三三。悪事多しを戒めたいこと。●三三三。悪事を引き起こさず、善い行いを積み重ねることから、悪くはならない、という戒め。  
 ◆ 千。一層の平安にして、二層の平安。また、その上層の平安。●一。善い行いを積み重ねることによって、善い行いが増えること。  
 ◆ 五十五。休みの日を一歩ずつ進んでいく。●五十五。休みの日は一歩ずつ進んでいく。●五十五。休みの日は一歩ずつ進んでいく。  
 ◆ 百。今までかかっていたことが、いったんなくなり、新しい気持ちで始めること。●百。今までかかっていたことが、いったんなくなり、新しい気持ちで始めること。  
 ◆ 三。平凡な人でも三人が協力すれば、よい知らせが出るもの。●三。夜が降りてくると朝が明るい。●三。夜が降りてくると朝が明るい。  
 ◆ 千七。神様が喜ぶ、めでたいこと。●千七。神様が喜ぶ、めでたいこと。●千七。神様が喜ぶ、めでたいこと。  
 ◆ 七。人を呪う、呪うとして穴を掘れば、その呪いを受けて死ぬ自分の墓穴が掘らねばならない。人を見れば人を呪ふ。  
 ◆ 七。物を見たらいいときは自分でよく見るとはいつか人を罵る。●七。物を見たらいいときは自分でよく見るとはいつか人を罵る。

出典 三遊亭時経 第二編