

# 居宅支援事業所・地域包括支援センター

## ☆ 手洗いで感染症予防 ☆

暑さも和らぎ、夏の疲れを癒すのに絶好の季節、皆様いかがお過ごしでしょうか？

気候的にはとても過ごしやすい季節ですが、毎年秋から冬にかけてノロウイルスやインフルエンザといった感染症が流行します。今回は、個々で出来る最も効果的な感染症予防策である「手洗い」についてお話させていただきます。



### 正しい手洗いの手順

- ① 石鹸をよく泡立たせて掌をよくこすります。
  - ② 手の甲と指の間(指を1本ずつ)をしっかり洗います。
  - ③ 爪の間、しわの間、手首も忘れずに洗います。
  - ④ 流水で石鹸を良く洗い流します。
  - ⑤ 清潔なタオル・ハンカチで水を拭き取り、しっかり乾燥させます。
- \*まずは①～⑤を約1分ぐらいかけて取り組んでみましょう！

流水・石鹸による手洗いが最も効果的です！帰宅時・食事前・トイレ後には必ず行いましょう。



## ヘルパーステーション\*\*\*\*\*

### ☆ 食欲の秋！胡麻のお話 ☆

全国的に暑く辛い夏を乗り越えた体に、パワーを取り戻したい！

そんな皆様に、耳よりな情報を。

何にでも使える万能食材の胡麻ですが、粒のままでは消化吸収されないのはご存じでしょうか？便の中に粒のまま出てきているのを見たことが有る方もいらしゃるのでは？

胡麻のパワーを効果的に摂るために、ひと手間かけてすりつぶして食べましょう。すり鉢のない方は、指でつまんで摩り潰しても大丈夫！胡麻の香りが広がります。

ちなみに、「ごまかす」の語源に胡麻が関わっているのをご存じですか？

江戸時代に「胡麻胴乱・ごまどうらん」という見かけは大きく美味しそうな菓子が有ったけれども、中身が空洞だったため、「胡麻菓子」が「胡麻かす」になったそうです。



## その他

次号は1月上旬発行の予定です。お楽しみにして下さい。

ホームページアドレス (PC・携帯両対応)

<http://misono-fukushikai.or.jp>



# たんぽぽ通信

平成23年10月発行 第16号

社会福祉法人みその福祉会・ケアタウン成増



## 敬老の日を迎えるにあたり

社会福祉法人みその福祉会 理事長 坂本 寛

今年も多くのご利用者と共に「敬老の日」を迎えることができたことをとてもうれしく思っております。

「敬老の日」とは長年にわたり社会に尽くしてこられた方々の長寿を祝うことを趣旨とするものでありますので、明治・大正・昭和・平成にかけて激動の時代を生きて来られ、それぞれが社会に貢献され、素晴らしい日本の伝統・文化そして様々な知識や経験を伝えていただいた皆様に改めて敬意を表します。

現在、100歳以上の方は、全国で47,756人、東京都で5,609人、板橋区では149人と年々増加しております。特別養護老人ホームの入居者では4名の方が100歳以上となります。

感謝の気持ちを込めて、特別養護老人ホーム及びショートステイにおいて9月11日にささやかながら敬老会を開催いたしました。ご利用者と共に52名のご家族にもご参加いただき、財団法人東京都弘済会「弘済会ふれあい劇場」様からご紹介いただいたボランティア「サウンド・オブ・ハーバー」の皆様に素敵なハワイアンバンドの音楽とフラダンスを披露していただきました。その後18名の賀寿者の皆様の紹介を行い、記念品をお渡ししました。ご利用者、ご家族そして職員が共に楽しくそして有意義な時間を過ごすことが出来たと感じております。またデイサービスにおいては、1週間かけて敬老会を行い、期間中は職員による手品などの披露し、お帰りにすべてのご利用者へ紅白の饅頭をお持ち帰りいただきました。

行事を通じて、ご利用者の皆様は笑顔を絶やさずに、とても楽しんでおられる様子でした。その笑顔から元気をいただいているのは実は私と職員で、どんな時もよく笑い、出来るだけストレスを溜めないことがとても大切であると教えていただいた気がしました。



# 特別養護老人ホーム・ショートステイ

## クラブ紹介

\*\*\*\*\*

今回は特養で行なっている各クラブの紹介したいと思います。各クラブは月1回実施しています。（健康音楽クラブ以外）

### 書道クラブ（第1木曜日）

ボランティアの方のご協力により1F会議室にて実施しています。



### 生け花クラブ（第3木曜日）

ボランティアの先生をお招きし生花に興味のある方を対象に行なっています。（お花代は自己負担）



### 生活クラブ（第日曜日）

昔なじんだ家事的要素も取り入れて生活に密着した活動を行なっています。



### 文化クラブ（第日曜日）

工作を主に季節にあった作品を作成しています。春にはこいのぼり、夏にはうちわ作り等行なっています。



### 体操クラブ（第日曜日）

身体を動かすことを目的とし、天気の良い日はテラスで体操をする等しています。また、頭の体操として計算ドリル等も行なっています。



### 健康音楽クラブ

音楽療法士の先生により、音楽を楽しむだけではなく音楽を通して身体を動かしたりリハビリ要素を取り入れたクラブとなっております。



### 新人職員紹介（7月～9月入職）

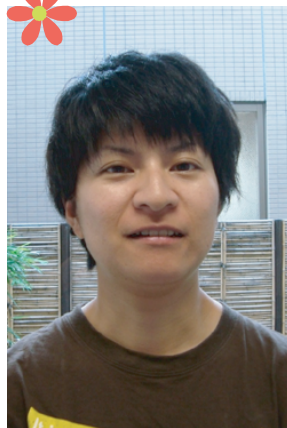
特養スタッフとして、看護師1名・介護士2・相談員事務1名が入職いたしました。よろしくお願いいたします。



看護職員…越さん



介護職員…門脇さん



介護職員…岩本さん



相談員事務…喜久村さん

# デイサービスセンター

## 夏祭り

\*\*\*\*\*

今年も暑い夏がきました。夏まつ盛りの8月20日より、毎年恒例の夏祭りを開催致しました。今年は、くじ引き、輪投げと更にきれいにラッピングされたラムネ入り金魚釣りをご利用者に夏祭りを楽しんで頂きました。



\*\*\*\*\*

## 敬老会

今年も皆様と共に敬老の日を迎えることができました。感謝とお祝いの気持ちをこめて、記念品の贈呈と職員による催しものをさせて頂きました。踊りや手品、合唱に二人羽織り、いつもと違う職員の姿をご覧頂きながら、笑いの絶えない会となりました。



## 個別活動

\*\*\*\*\*

9月最後の週、午後の活動の時間に個別活動を行いました。壁飾りやドリル、色塗り等、皆様それぞれに興味、関心のある材料を選んで頂き、各グループに分かれて、楽しみながら作品に取り組んで頂きました。出来上がった時の皆様の満足そうな表情が印象的でした。