

# ヘルパーステーション

☆新鮮野菜の見分け方☆

暑い夏もようやく終わり、食欲の秋がやって参りました！今回は新鮮野菜の見分け方をご紹介します。

ナス・・・ヘタにトゲが有り、切り口が瑞々しい物  
ぶなしめじ・・・いしづきが黄色くなく、白くキレイな物  
しいたけ・・・カサ裏の繊維がきゅっとしっかりしている物

ナスの水っぽさが気になる方は、切った後で塩を振り、しばらく置いてから軽く絞って調理すると、油の吸い過ぎも防げます。



# 居宅支援事業所・地域包括支援センター

☆脳力アップ(認知症予防)教室を始めました！☆

おとしより相談センター(地域包括支援センター)では、ウォーキングを習慣化して認知症に強い脳を作るための教室を9月13日より実施しました。

ウォーキングなどの運動を継続すること、頭を使う生活をする事は認知機能の低下を予防するのに効果的であることがわかってきました。

この教室ではウォーキングを習慣化したい方に無理なくウォーキングの習慣を身につけていく活動をグループで行います。

教室は毎週1回11月末まで実施し、その後は皆様に活動を継続していただきます。今年度初めての取り組みですが、来年度も実施していく予定です。



# ケアタウン成増自衛消防隊

9月21日(金)志村消防署主催による「自衛消防操法効果確認2号消火栓の部」に参加しました。ケアタウン成増からは消防委員で組織した2チームが参加し、シフト調整が難しい中、日々セリフを覚え、動きを確認し、さらに個人的にも練習を重ねました。

当日はトップバッターの1番目と8番目。注目されてとても緊張しましたが、大きな声と機敏な行動を心がけ、練習成果を発揮しようと精一杯がんばりました。

結果は2チームとも同点の6位と7位でしたが4位とは1点差。僅差で入賞をのがしたのでとても残念です。「次回こそは入賞！」と目標設定ができました。



# その他

ケアタウン成増に対するご意見、ご要望、苦情などありましたらお気軽に声をかけてください。ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

次号は1月上旬発行予定です。お楽しみにして下さい。

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



# たんぽぽ通信

平成24年10月発行 第20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

敬老の日にあたり、激動の時代を生きて来られ、それぞれが社会に貢献、日本の伝統・文化そして様々な知識や経験を現在に伝えていただいた高齢者の皆様に改めて敬意を表します。

現在、厚生労働省のまとめによりますと、100歳以上の方は、全国で5万1,376人で昨年より3,620人増加し、初めて5万人を超えました。その内の女性は4万4,842名で全体の87.3%を占めています。最高齢は男性が京都府丹波市在住の木村次郎右衛門さんで115歳、女性は神奈川県川崎市在住の久保琴さん114歳です。木村さんは昨年4月に世界最高齢の男性としてギネス世界記録に登録されています。また総務省が9月16日発表した高齢化率は24.1%で昨年より0.8ポイント上昇しました。今回の増加の理由については「団塊の世代が65歳に達し始めた」と分析しております。

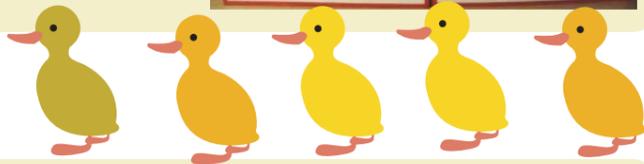
特別養護老人ホーム及びショートステイにおいて9月9日にささやかながら敬老会を開催いたしました。ご利用者と共に50名のご家族にもご参加いただき、財団法人東京都弘済会「弘済会ふれあい劇場」様からご紹介いただいたボランティア「音楽集団ブンダバー」の皆様により「一五一会」という弦楽器を使った演奏と歌を披露していただきました。その後17名の賀寿者の皆様の紹介を行い、記念品をお渡ししました。ご利用者、ご家族そして職員が共に楽しくそして有意義な時間を過ごすことが出来たと感じております。またデイサービスにおいては、1週間かけて敬老会を行い、期間中は職員によるフラダンスなどを披露し、お帰りにすべてのご利用者に紅白の饅頭をお持ち帰りいただきました。

# 特別養護老人ホーム・ショートステイ

## 敬老会

9月9日（日）デイサービスフロアにて敬老会を行いました。今回は、賀寿者17名の方をお祝いさせて頂きました。賀寿者の方には記念品として、ちゃんちゃんこを着用し撮影させて頂いた写真付の色紙を、ご家族・利用者の皆様には板橋のいっぴん「ふじむら」の「兎月まんじゅう」を贈呈いたしました。

また、式典では「音楽集団ブンダバー」による一五一会という楽器の演奏をご披露頂きました。一五一会の音色は初めて聞くようでもあり、どこが懐かしいような音色でした。選曲も皆様にはなつかしい唱歌や歌謡曲などを歌い、一緒に楽しみました。とても明るい雰囲気での会となりました。



## ショートステイ/外出

特養フロアでは、毎日10名前後の方にショートステイとしてお泊りのサービスをご利用して頂いています。ショートステイの利用期間はご本人・ご家族の希望や都合に合わせてお受けしています。

特養では入居されている方を対象とした外出などの行事は毎月企画していますが、在宅で生活している方でもなかなか外出する機会がないとの声も聞かれ、ショートステイをご利用されている方も外出等の行事に参加頂けるように7月より企画をしています。7月には板橋区内の「ホテル観賞」に夜に外出しました。また、特養で実施の夕食にも数名ご参加頂きました。「夜、外出するのは久しぶり」との声も多く聞かれました。今後も、皆様に喜んで頂けるサービスを企画していきたいと思っております。



# \*\*\* デイサービスセンター \*\*\*

## 夏祭り

今年もデイサービス恒例の夏祭りを開催いたしました。盆踊り・スイカ割り・輪投げ、そして金魚釣りでは、本物のポイを使い、本物そっくりの金魚を釣って頂きました。皆様、破れないよう、真剣なお顔をなさっていました。

その日のおやつも工夫をしてお祭りの屋台をイメージし、たこ焼きを召し上がって頂きました。



## 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、職員による催しものと、記念品を贈呈いたしました。ハワイアンフラや手品、手話と合奏を交えた合唱に、いつもと違う職員の姿をご覧頂きました。ハワイアンフラは、本場さながらの衣装で、華やかに演出を致しました。利用者様が涙する場面もあり、職員も感動してしまいました。

今年から賀寿のお祝い品として、写真入りの色紙をプレゼントさせて頂いております。



## 陶芸教室

毎月2回（第2木曜日と同じ週の火曜日）、陶芸の講師にお越しいただき、陶芸教室を行っています。実用的なものから置物まで、造形の見本から焼き上がりのイメージを膨らませ創作されています。最近では独創的な作品に挑戦する方もおられ、職員も手伝わせていただき思い思いの形の作品となっています。

臨時や振替利用による参加も受け付けております。又、体験参加も実施しておりますので、ご興味のある方は是非お問い合わせください。

