

# ヘルパーステーション

＊一緒に働きませんか＊

現在、幅広い年齢の方がヘルパーとして在籍しており、小さいお子さんがいるヘルパーも多く働いています。写真のヘルパーも育児・家事等を行いながら、空いている曜日・時間帯を使って働いています。お子さんが帰るまでの時間を使い、一緒にヘルパーとして働いてみませんか。



## 居宅支援事業所・地域包括支援センター

### ～ロコモティブシンドローム～

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉などが衰えて一人で立ったり歩いたりすることが困難になる事、またはそうなると可能性が高い状態のことで、略して「ロコモ」と呼ばれています。ロコモが進むと寝たきりになったり介護が必要になってしまいます。ロコモ対策としては食生活や生活習慣を整えて健康な体を保つとともに散歩や買い物などの軽い運動を毎日欠かさず生活の中に取り入れることが大切です。ロコモーショントレーニング（ロコトレ）という関節に負担をかけずに筋力を鍛える、軽運動が考案されていますので、取り組んで頂くことをお勧めします。

ロコモティブシンドロームを起因する代表的な疾患としてはよく耳にする骨粗鬆症や変形性関節症などがあります。最初は軽度の痛みや体力の衰えだけの場合も放っておくと重度の痛みやバランス感覚の低下、さらには「歩けない」「立ち上がれない」など要介護状態になってしまう可能性があります。



## 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26年10月発行 第28号

社会福祉法人みその福祉会・ケアタウン成増

米寿



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、激動の時代を生き抜き、日本の伝統・文化そして様々な知識や経験を現代に伝えていただいた高齢者の皆様に改めて敬意を表したいと思います。

厚生労働省によると全国の100歳以上の高齢者は前年比4,423人増の5万8,820人となりました。国内最高齢は、女性が昨年8月にギネス社から世界最高齢者に認定された大阪市東住吉区の大川ミサヲさんで116歳、男性の最高齢者はさいたま市中央区の百井盛さんで111歳です。

当特別養護老人ホーム及びショートステイにおいて9月7日にささやかながら敬老会を開催させていただきました。今年も板橋区より88歳（米寿）・95歳・101歳以上のご利用者にお祝いの品をいただき、当施設からは「どら焼き」をお渡ししました。参考までに当施設利用者の中で101歳以上の方は3名で、最高齢の方は105歳の女性利用者となります。因みに105歳のご利用者が生誕された明治41年は、ブラジルへ最初の移民団として799名の方が、笹戸丸に乗って神戸を出帆し、慶応義塾大学野球部がハワイにて初の海外遠征試合を行ったことなどがあった年です。

敬老会に合わせ、昨年に引き続き玉川大学芸術学部元教授の江口正之先生とピアノ伴奏の浅枝礼子先生に来所していただき、先生のピアノ伴奏に合わせて、童謡などの曲を利用者と共に歌っていただきました。ほとんどの曲がご利用者にとって昔懐かしい曲ばかりで、江口先生の楽しいお話により更に和やかな雰囲気となり、皆さん当時の事などを思い出しながら歌っておられました。

# \*\*\*\*\* 特別養護老人ホーム・ショートステイ \*\*\*\*\*

## 菜園



ケアタウン成増では毎年野菜を栽培しています。今回はその取り組みを紹介したいと思います。

2F・3Fベランダではプランターを使用し水耕栽培にてプチトマト・きゅうり・ゴーヤを育てています。ゴーヤは緑のカーテンの役割も担っています。ご利用者様には日々の水やりや収穫を職員と共に楽しんで頂いております。

ケアタウン敷地内にある畑では夏期はじゃがいも・きゅうり・とまと・いんげん、冬期は白菜・大根等育てています。ご利用者様には収穫の他に畑で採れた野菜を使用し、夏は「ポテトサラダ」冬は「野菜たっぷり鍋」を職員と共に作ってもらっています。



## 敬老会



長寿 (100歳以上)



長寿 (90歳以上)



卒寿



傘寿

9月7日(日)に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22名の方をお祝いさせて頂きました。

# \*\*\*\*\* デイサービスセンター \*\*\*\*\*

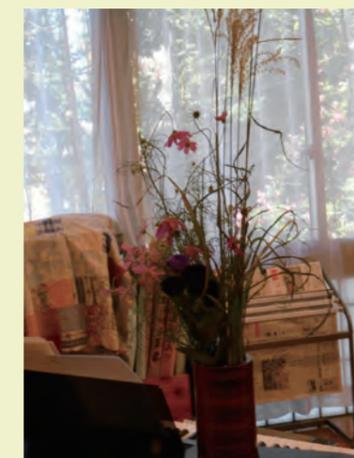
## ♪ ボランティアによる演芸

毎週のように、元日劇のダンサーの方や、老人会や婦人会の有志の方々による、楽しい・美しい・素晴らしい演芸を見せて頂いております。職員や利用者様も参加できるものもあり、いつも楽しみにしております。「私も、皆さんの前で披露出来る芸があるわ!」という方、是非ご一報ください!



## 音楽セラピー

8月から月に1回音楽セラピーを始めました! 季節に合わせた映像・音・花・楽器を使い、情緒豊かな時間を過ごせています。皆様積極的に表情が豊かです。



## 外食活動

美味しい物を職員と共にいつもと違う環境で頂くため、外食活動を始めました。ホテルの和食店や中華では、少しお洒落をして、朝からそわそわ。ホテルマンがケアタウンまでお迎えに来てくれました! 回転寿司では、いつもより沢山食べすぎてしまいましたが、職員と利用者同士がくっついて食べ、みんなニッコニコ! これからは毎月外食活動をしていきます。

