



ヘルパーステーション

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
 昨年12月に、新しい年を迎える準備として、ヘルパーステーションでも事務所内の大掃除を行いました。脚立を2脚使い、蛍光灯周りの高い所から、机を移動していつもは手の届かない奥まで、しっかりと掃除、片付け、書類の整理を行いました。身の周りが整うことで、心もスッキリとします。気持ちよく新しい年を迎えることが出来ました。心も新たに、ヘルパーステーションのキャッチコピーである『笑顔と安心のサポーター』を肝に銘じ、皆様の生活に寄り添い、支えられるヘルパーステーションを目指していききたいと思います。
 また、自費では普段行わない所の掃除もお手伝いできますので、気になる場所があればお気軽にご相談ください。



居宅・包括

今話題の「温活」とは？冷え対策で健康的な生活を！

温活とは？

温活とは、冷えに関する「体質」を改善するために、体の内側・外側にアプローチする健康法です。

体の内側から温める方法

生姜やシナモンや唐辛子などのスパイスは体を温める食材として知られています。また、酒粕は粕汁や甘酒などにして飲み、日本では昔から冬に体を温める食材として使われています。体を温める食材や飲み物を積極的に取り入れてみましょう。
 他にも…肩を回す・かかとの上げ下げをするなどの運動も有効なようです。

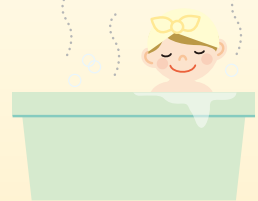


体の外側から温める方法

体の末端の冷えを予防するために、手足や足首、手首、首などを外気からカバーする小物などはたくさんありますが、体で1番冷えやすい部分は、脂肪のつきやすいところ。普段の生活では気づきにくいですが、お尻や太もも、骨盤周辺の腰を触ってみてください。冷えを感じるのではないのでしょうか。これらの部分を意識的に温めるような衣服選びをしてみましょう。

他にも...

お風呂に入って体を温めるのもいいですね！「温活」によって冷え知らずの体作りをしてみましょう！



その他

ケアタウン成増に対するご意見、ご要望などありましたらお気軽にお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4月上旬発行予定です。お楽しみにして下さい。

▶ <https://misono-fukushikai.or.jp>

ブログやInstagramも随時更新しています。是非ホームページよりご覧ください。

ケアタウン成増
Instagram



たんぽぽ通信の
バックナンバーはこちら



ケアタウン成増
ホームページ



たんぽぽ通信

令和5年1月発行 第60号

社会福祉法人みその福祉会 ケアタウン成増
「ここに来れば笑顔に成増(なります)！」



新春のご挨拶

社会福祉法人みその福祉会 理事長 坂本 寛

新年明けましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症の感染が国内にて確認されてから約3年の月日が経ちました。コロナ禍においても健やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。今年は卯年となります。穏やかで温厚な性格により新型コロナの感染拡大が収束に向かうと共に大きな災害や事故もなく、また大きく跳ね上がることから皆様に大きな「飛躍」「向上」があることを心より願っております。

令和4年の「今年の漢字」は『戦』でした。ロシアによるウクライナ侵攻がその漢字が選ばれた1番の大きな要因であったと思われます。この侵攻により電気・ガス・ガソリンなどのエネルギー関連費用が高騰し、加えて急速な「円安」により特に輸入に関わる食材の負担が大きくなりました。ロシアによる侵攻が出来るだけ早く停止することを願っておりますが、同時に何気ない私たちの平和な日常が如何に大切であるかを痛感しております。

昨年には当施設にて新型コロナによるクラスターが発生し、多くの皆様にご迷惑をお掛けしました。第8波においても基本的な感染防止対策を継続し、新型コロナとうまく向き合っていくことが求められています。今後とも関係各位、特に板橋区や板橋区医師会、協力病院をはじめとする医療関係者の皆様にはご支援・ご協力をお願い申し上げます。

オンライン紅葉ツアー

11月16日にデイサービスと特養合同でオンラインの紅葉ツアーを行いました。
赤塚公園と東京大仏の2か所から職員が中継を行いました。デイサービスはご利用者様にもレポーターとして同行していただき、東京大仏の紅葉をめぐりました。特養はまだコロナ禍での外出が難しいので、馴染み深い場所の中継を見て「あそこ行ったことあるわ」「ここの紅葉綺麗なよね」など笑顔でお話をされたり、画面に映る職員に手を振ったりされるなど楽しまれている様子でした。
年明けには、オンライン初詣ツアーも予定しているので、ご利用者様に楽しんでいただけるように準備していきたいと思います。



特別養護老人ホーム

運動会

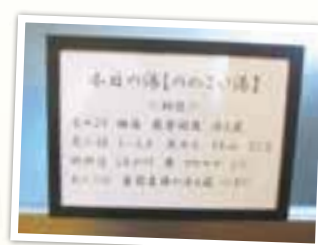
12月3日に延期となっていた運動会を開催しました。
例年は2階、3階合同で紅白対抗戦を行っていましたが、今年もコロナの影響もあり、各階で分かれて行いました。
12月開催でしたが、当日は天気にも恵まれポカポカ陽気の中で白熱した運動会を行うことができました。今年は、玉入れ・玉廻し・風船バレーの3つの競技を行いました。その中でも特に盛り上がりを見せたのは、玉入れでした。笑顔で楽しんでいる方もいれば、相手チームに負けてたまるか!と真剣な表情で玉を投げている方もいて、様々な心境で皆様楽しませていただきました。
2階は白組、3階は赤組がそれぞれ勝ちました。競技後には多くのご利用者様から「とても楽しかった。」との言葉をいただきました。私たち職員も汗をかくくらい楽しんで参加させて頂きました。もしかすると職員の方が盛り上がりすぎていたかもしれません。来年こそはコロナも落ち着き、久しぶりに2階3階の対抗戦ができる事を楽しみにしております。
本当にお疲れ様でした。



デイサービス

脱衣室リニューアル

檜浴槽に続き、脱衣室のリニューアルを実施中です。
ご利用者の皆様にゆったり温泉気分を味わっていただけるように、温泉旅館をイメージして床や壁を落ち着いたベージュ色を基調にリニューアルを行いました。また月2回「のめこいの湯」や「草津の湯」等の変わり湯も行い、「本当に温泉に来たみたい」と皆様に好評です。
椅子や脱衣カゴなども藤風のものに順次変更していきますので、楽しみにして下さい。



四季の香ローズガーデンバスハイク



秋の終わりに光が丘公園の近くにある「四季の香ローズガーデン」にバスハイクに行きました。4日間にわたり多くのご利用者様に参加していただきました。
あたたかく快晴の中、赤や白の様々な色や香りのバラが咲き乱れる庭を皆さんで歩きながら「ほんとにきれいなバラね」「天気も良くて気持ちいいわね」と久しぶりの外出活動を楽しませていただきました。

