

# ヘルパーステーション

新年あけましておめでとうございます

今年巳年ですね。皆様が多幸“巳のり”の一年になりますよう心からお祈り申し上げます。今冬もまだまだ寒い日が続きますが、利用者様のお宅へ元気にお伺いする為職員一同、体調管理を行い感染症予防の徹底を行っています。さて昨年の秋に、ケアタウン成増の特別養護老人ホーム、デイサービスの利用者様の作品展覧会を行いました。訪問介護の利用者様も作品を出展していただき、楽しい展示会となりました。また作品を提供して下さったご本人も来所され、大変喜んでおられました。今年も楽しいイベントを行いますので、皆様のご参加を心よりお待ちしております。



利用者の仲島様

## 支援のご相談 承ります!!

訪問介護は、ご自宅で生活できるよう支援するサービスです。日常生活を送るうえで困りの事がございましたら是非ご相談ください。要支援、要介護の認定を受けている方であれば、介護保険での支援が可能な場合があります。保険外のサービスも対応できますので、一度ご相談ください。



ケアタウン成増訪問介護 ☎ 03-3939-6471

## 居宅・包括

冬の季節が到来し、寒さが厳しくなるとともに、風邪やインフルエンザが流行しています。特に高齢者の皆さんにとっては、健康管理が一段と重要です。以下を参考に、暖かく、健康に冬を過ごしましょう。

### 季節の変化に伴う健康リスク

冬になると、寒さだけでなく、風邪やインフルエンザのリスクも高まります。また、季節性のうつ病(冬季うつ)の可能性もあるため、体調だけでなく、心の健康にも注意が必要です。



### 運動の重要性

寒い季節でも、適度な運動は大切です。室内でできる軽い運動やストレッチ、または散歩を日課にして、体を動かしましょう。運動は、身体の健康だけでなく、気分のリフレッシュにもなります。



### メンタルヘルス

冬季うつを防ぐためには、日光を浴びることが効果的です。室内にいても、カーテンを開けて陽の光を取り入れましょう。また、家族や友人とのコミュニケーションを大切に、孤立しないように心がけましょう。



## 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。どうぞお楽しみに!

▶ <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7年1月発行 第68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。穏やかな新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。当法人・施設に関しまして平素よりご指導ご鞭撻を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと何といても元日の午後4時過ぎに発生した能登半島地震が強く印象に残っています。加えて9月に能登半島北部に線状降水帯が発生し「二重被害」として厳しい環境が続く、今もなお避難所等により生活を余儀なくされている方々も多くいらっしゃいます。当法人からも地震発災後に輪島の1次避難所と1.5次避難所である、いしかわ総合スポーツセンターに職員を派遣しました。私自身も輪島等の被災地を視察しましたが、これからは地域住民の皆様が必要とされる復興事業がタイムリーに行われることが望まれています。今年には戦後80年にあたります。世界に目を向けますとロシアによるウクライナ侵攻などの紛争や戦争が続いている中、日本被団協がノーベル平和賞に選ばれたことはとても意義深いと感じています。

今年の干支は『巳』となります。蛇は脱皮を繰り返し成長することから再生と不死身のシンボルとされています。当法人においても物価高騰による影響や人材不足など大きな問題が山積していますが、チャレンジ精神を持ち続け成長の年にしたいと思います。皆様によって今年が良い年であることを心より願っております。



## 「そば打ち」イベント(デイサービス&特養)

### デイサービス



そば打ちイベントを10月29日に開催しました。コロナ禍で実演イベントを中止していましたが、再開することができました。普段よりケアタウン成増の食事を作って下さっているイフスコヘルスケアさんからそば打ち職人さんが来て下さり、デイサービスフロアと特養フロアで実演。利用者様や職員もそば打ちを体験することができ、「若い頃やっていたのよ」「やってみると楽しいわね」など、皆様楽しまれていた様子でした。昼食もお蕎麦と天ぷらで、利用者様からも大好評でした!!

### 特別養護老人ホーム



### デイサービスセンター

#### 芸術の秋 etc...

昨年の秋の創作イベントは大盛況でした。鶴モビール、柿の実作り、クリスマスオーナメント&スワッグ、ハッピーハンドボランティアさんとの手芸、ちぎり絵、ミニツリー作り、巳年絵馬作り等々。男性の利用者様にもご参加いただき素敵な作品を製作されていました。ご家族にも自慢できる出来栄に笑顔が見られました。「成増童謡祭り」「区民文化祭書家作品展」にも外出し、生の歌声や書の鑑賞など、芸術の秋を満喫しました。暖かい日にも恵まれ、施設周辺の散歩やテラスでサンドイッチランチなど、屋外活動も充実を図りました。



屋外散歩



オーナメント作り



オーナメント作り



巳年絵馬作り



ちぎり絵



区民文化祭書家作品展へ外出

### 特別養護老人ホーム

#### 運動会

10月14日のスポーツの日を前に、9日に運動会を開催し、大玉送り、玉入れ、ポッチャの3種目を行いました。2F・3Fのフロア別で開催し、紅白2チームでの対抗戦を行いました。利用者の皆様は真剣な表情で戦われていました。職員も一緒になって秋の一日を楽しみました。

