

# ケアセンター便り

介護老人保健施設

足立老人ケアセンター

足立区保木間5-23-20

電話 03-5686-3965



「ダイヤモンド富士 ご来光」 撮影：YUTAKA



## 新年あけまして おめでとうございます

足立老人ケアセンターは今年3月で開設25周年を迎えます。

昨年はコロナ禍の中でサービス体制において至らない点があったかと思いますが、本年は十分な感染対策をとりながら皆様にご満足いただけるサービスの提供に取り組んでまいります。何卒、昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

本年もよろしくお願い申し上げます。



今年は丑年です。「牛の歩みも千里」と言う言葉は、努力を怠らなければ成果が上がる事の例えになります。大変な年ですが職員一同で一歩ずつ前進していきたいと思っております。

### 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

中国の漢書で丑は「曲がる」「ねじる」の意で、種子の中で芽が出かかっている、これから徐々に芽吹いていく様を表しています。そのため丑年は我慢強く着実に物事を進めていく干支ということになります。牛のように一步一步進み、昨年から続く新型コロナウイルス禍を乗り越え、明るい年になるようにしたいものです。本年も宜しくお願い致します。

足立老人ケアセンター 施設長 久松正美





# ケアセンターのお正月



今年も穏やかに新年を迎えることができました。



2階フロアには神社とおめでたい赤富士が登場！



3階フロアの神社には立派な賽銭箱があります。



賽銭箱の中には小判がざくざくと！



初詣もケアセンターの中で行いました。



赤富士は映え（ばえ）写真スポットにもなります！



おみくじも引けます。さて今年の運勢は？



デイケアでは各地の神社を紹介しています。



サークル活動でもお正月の飾りを作成しました。



デイケアは1月4日から営業しています。

## ケアセンター書き初め展



毎年、書道講師ボランティアさんに素敵なお手本を用意していただいています。



何十年ぶりの書き初めです。上手く書けましたか？



私達も一文字ずつ書きました！「あけましておめでとうございます」と読めますよね？

# 秋～冬の新着情報

ケアセンター内外の活動や季節の催しをご紹介します。

## 年末年始のイベント食



12月25日 クリスマスランチ



12月31日 年越しそば



1月1日 元旦



1月2日 昼食

栄養科では年末年始に特別メニューをご用意させていただきました。クリスマスにチキンとロールケーキ、大みそかに年越しそば、元旦と2日にはきんとんや黒豆、助六寿司や豚の角煮、かずのこ、昆布巻き、伊達巻、鮭いくら丼などのおせちを提供いたしました(紙面の都合上、全メニューの写真が載っているわけではありません)。本年も皆様に食を通じてお祝いや感謝の意をお伝えしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。 管理栄養士より

## 秋のグルメ行事



うなぎと天ぷらの豪華な組み合わせです。



栄養士に直接「美味しいよ」と言って下さいました。

例年11月にはお寿司を提供するグルメ行事を開催していましたが、今年ほうな重と天丼をご用意いたしました。うなぎにはこだわりのうなぎを使用し、香ばしい香りとうふわふわの身の食感を味わって頂けたと思います。

ご利用者さまからは「美味しいうなぎが食べられて嬉しい!」と好評でしたので、来年も素材にこだわったメニューを用意したいと思います。

## クリスマス会



コロナ禍の中で、施設内でのプログラムや行事にも様々な制限が生じていますが、感染対策を講じながら工夫して開催しています。



12月のクリスマス会では密を避けるために大勢集まっていたが、サンタクロースがご利用者様を個別に訪問してプレゼントを手渡しさせていただきました。

## 表紙写真&2021東京足立病院グループカレンダー

行事や皆さんの笑顔の写真はYUTAKAにお任せください!



ケアセンター便り新年号の1面を飾る写真を撮影したのは、通所職員のYUTAKAです。日の出直前の紺色の空が美しい一枚です。

また今年の東京足立病院グループのカレンダーにも撮影した写真が採用されています。今年も名カメラマンYUTAKAの活躍にご期待ください!



1月に採用された写真は、身延山山頂より限られた時期にだけ見られるダイヤモンド富士です。

# 地域の皆さまへ

## お腹周りが気になる皆さんへお勧めの体操です！

年末年始は美味しい食事やお餅を食べ過ぎてお腹周りが気になる方も多いのではないのでしょうか？リハビリ職員より手軽に行なえるお腹引き締め体操を紹介いたします。



その1

### 【足上げ腹筋体操】

①しっかりした椅子を用意して、横向きに座って足を揃えて伸ばします。



②足を持ち上げて腰より高い位置で上げ下げします。(5回～10回程度)

お腹に十分力が入っているか確認しながら行いましょう。



その2

### 【肘膝タッチ体操】

①椅子に座り、胸の前で両腕を写真の様に構えて足踏みを行ないます。

②足踏みをしながらお腹をひねり、右肘と左膝がくっつくように足を持ち上げます。反対側(左肘と右膝)も同じように行ないます。リズムカルに行う事がコツです。(左右10回)



## 感染対策について

現在東京都をはじめ複数の地域に緊急事態宣言が発令されています。

ケアセンターでは感染対策を十分に行なったうえで通常のケア業務を実施しています。ご家族様においては面会は引き続きオンライン面会に限定するなどご不便をおかけすること多いと思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

地域の感染状況に応じて感染対策を変更する場合がありますので、最新情報をホームページ等でご確認ください。



ホームページはこちらから

## ブログをぜひご覧ください



このQRコードをスマートフォンで読み込んでください。

コロナ禍で地域支援勉強会が開催できない状態が続いていますが、今後はブログを活用して地域支援勉強会に代わる情報を発信していきます。また認知症予防に役立つクイズ、健康体操、ケアセンターの最新情報も掲載されていますので、ぜひケアセンターのブログをご覧ください。

## 介護老人保健施設 足立老人ケアセンターのご案内

所在地：東京都足立区保木間5-23-20

電話：03-5686-3965 FAX：03-5831-2246

交通：東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅 東口より

東武バス 花畑団地行(竹15)にて10分

「団地入口」下車 徒歩2分

つくばエクスプレス 六町駅より 東武バス

花畑桑袋団地行(六18)、花畑団地行(六19)

にて10分 「花畑4丁目」下車、国道方面へ

徒歩10分

東京足立病院隣り(駐車場有)

