

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

謹賀
新年



新年明けまして
おめでとうございます



「七里ガ浜の初日の出」 撮影：YUTAKA

今年の3月で足立老人ケアセンターは29周年を迎えます。

昨年は、ボランティアさんの活動再開や、地域支援勉強会の開催など、少しずつではありますが、コロナ禍以前に行っていた外部活動が再開できた年でもありました。新型コロナウイルス以外にもインフルエンザ等が流行している昨今ですが、引き続き十分な感染対策を行いながら、皆様に満足いただけるサービスを提供出来るよう取り組んでまいります。

本年も宜しくお願い申し上げます。

新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

今年の干支は巳年です。脱皮する蛇は、たくましく生命力があり復活と再生をイメージさせ縁起が良いとされています。そして、2025年は乙巳（きのとみ）で60年に1度しか訪れない特別な年となり、新しい成長や変化が期待されます。日々目まぐるしく変化する時代に、足立老人ケアセンターは、これからも次のステージへの進化を遂げていく所存です。

本年もよろしく願いたします。

足立老人ケアセンター 施設長 久松正美



秋から冬にかけてのイベントをご紹介します！

敬老会



お祝い膳はお赤飯やお刺身でした！

ケアセンターでは9月6日に敬老会を開催しました。コロナ禍による制限が緩和され、4年ぶりに通常の行事として行えました。お昼はお祝い膳を提供し、午後の式典では施設長より皆様へ記念品を贈呈しました。後半は演芸の時間としてボランティアさんをお招きして二胡の演奏を披露していただきました。二胡とは中国の伝統的な擦弦楽器の一種で2本の弦の間に挟んだ弓で弾く楽器です。



素敵な演奏をありがとうございました！

手工芸



季節を感じてもらうために時節に合わせた掲示物を、大勢のご利用者様と作成しています。秋は「秋桜とトンボ」、クリスマスは「ポインセチアのクリスマスツリー」、お正月は「富士山」、現在は「梅と水仙」を作成中です。皆さまで協力し、会話を楽しみながら取り組まれています。作品が完成すると笑顔を見せ、どうやって作られているのかじっくりと鑑賞される方がいたり、「素敵ね～」という声が聞こえてきます。



とても綺麗なツリーができました♪

イルミネーションドライブ



12月には竹ノ塚駅前や淵江公園で開催されている「光の祭典2024」に合わせ、ドライブをしながら、車窓からイルミネーションを楽しんで頂きました。

竹ノ塚駅から会場まで続く光の街路樹や、会場内の眩い光のイルミネーションを楽しんでいただき、冬の空気に何色もの光が映えてとても綺麗だったと大好評のイベントになりました。



見事1位を当てた方には豪華賞品が！

ケアセンター有馬記念



大きくて投げるのが大変！

毎年恒例のレクリエーションで、「ケアセンター有馬記念」を開催しました。

どの馬が一番にゴールするかを事前に予想して、すごろくのように大きなサイコロを振って馬を進めてゴールを目指します。一年の最後に皆で大盛り上がりしました！



これからも楽しんで頂ける企画を考えていきます！

各フロアのご様子

懐かしいわね～、昔はよくやったわ

2階

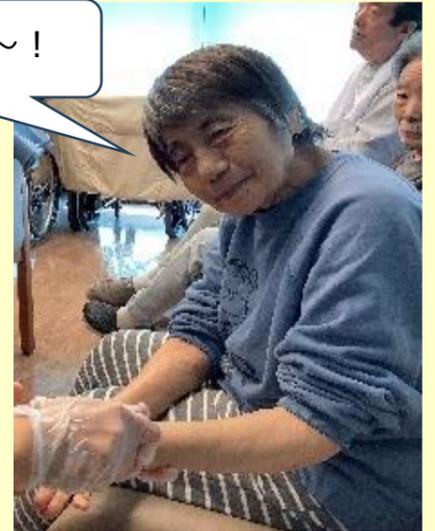
2階では、余暇活動の時間に皆様にトランプやオセロを楽しまれています。ババ抜きや神経衰弱に夢中になり、常に盛り上がっています。子供から大人まで幅広い世代が楽しめるトランプは①手先を使う②記憶する③計算する④予想するなど様々な要素があり認知症予防にも役立ちます。お正月は皆さんでカルタ大会を行ない、こちらも大いに盛り上がりました。



気持ちがいいね～！

3階

3階は認知症対応フロアとして、認知症状が比較的中等度～重度の方が入所されています。認知症状が中糖度～重度となると集団での活動に参加することが難しい場合もあるため、個別での関わりを重視しています。

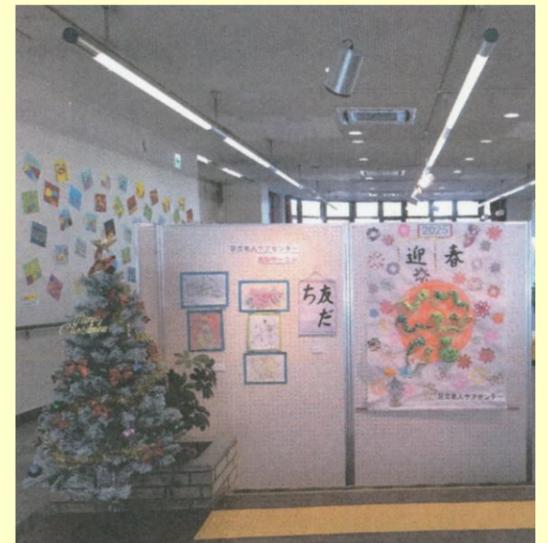


外へのお散歩や音楽アロマ・ハンドマッサージなどを行っており、利用者様が穏やかに過ごして頂けるように取り組んでいます。

通所

「第11回 癒しとしての自己表現展 in 草加～命の深み、あらわれ～」

12月13日～15日に草加市中央公民館で開催された展示会に、毎週月曜日通所リハビリテーションで活動している造形サークルの皆様の作品が展示されました。



今回の作品展示の見どころは利用者様合作による新春のお飾りです。新年にはケアセンター内にも展示して多くのご利用者様にご覧頂きました。

運動したらたんぱく質を摂りましょう！

地域支援勉強会を開催しました！



前回の6月に引き続き、7月と10月にも地域の方々や当施設で活動されているボランティアの方を対象に、地域支援勉強会を開催しました！

運動を習慣づけることが大事です。



テーマは、7月は当施設の管理栄養士からの栄養に関して、10月はリハビリ職員より転倒予防や老健施設の紹介をさせていただきました。

参加していただいた皆様には講義の他に、体力測定や実際に当施設で使用しているリハビリ機器の体験なども行っていただきました。

今年度の地域支援勉強会はこの3回で終了予定ですが、来年度以降も地域の皆様のお役に立てるような活動としてこのような勉強会を開催していきたいと思っています。ぜひ来年度以降もご参加ください！

来年度の予定については随時ホームページ、ブログ、施設窓口のポスターなどでお知らせいたします。

健康フェスタ

11月10日（日）悠々会館にて行われた健康フェスタに前回と同様に、脳トレと、栄養相談のブース担当で、ケアセンターも参加しました。

今回は、舞リハビリ体操（日本舞踊の動きを軸に扇子や手ぬぐいを使いながら踊る全身運動）や、一粒の麦のバザーやハーバリウムボールペン作り等盛りだくさんでした。

骨密度を図るブースも盛況で自分たちの体と向き合い、脳トレで頭を使い全身運動が出来た様子でした。



一緒に参加しましたが想像以上に大変でした・・・！
by参加したスタッフ

たくさんの人に脳トレを
してもらいました！



ブログの紹介

ケアセンターのホームページをご覧になった事がありますか？

ホームページにはブログが掲載されています。ケアセンターでの様子や行事等、月に一度は更新されていますので、お時間のある時覗いてみてください。



ホームページ
QRコード



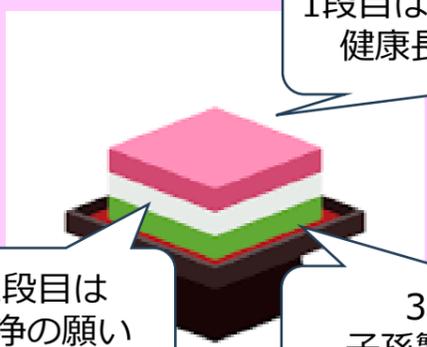
フロア内の神社に
お参りました



最新記事はお正月の催し
についてです

管理栄養士より一言

3月3日は上巳の節句、ひな祭りです。今年
は巳年の為、例年よりもめでたい感じがし
ます。管理栄養士にひな祭りについて聞き
ました。



1段目は邪気を祓い、
健康長寿の願い

2段目は
清浄の願い

3段目は
子孫繁栄の願い

ひな祭りで思い浮かべる食べ物といえば菱餅ですよね。菱餅は地方によって異なる所もありますが、多くは3色となります。由来については諸説ありますが、上段の「赤色」は桃の花を表しており邪気を祓い、健康長寿の願い、中段の「白色」は残雪を表しており清浄の願い、下段の「緑色」は萌える若草を表しており子孫繁栄の願いがそれぞれ込められています。染料としては赤はクチナシの実、白菱の実、緑はヨモギを使用する事が多く、それぞれ漢方にも使われることがあるなど、薬効成分があり、健康の維持増進に期待ができそうです。今では女の子の節句として定着していますが、本来は他の節句のように邪気や厄を祓い健康で過ごすための行事です。皆様も一つの節目として楽しんでみてはいかがでしょうか。【管理栄養士 庄司】

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）

