

ケアセンター便り



久松施設長の挨拶



式典会場の様子



敬老会を開催しました

敬老の日にあたる9月15日に、足立老人ケアセンターは足立病院と合同で敬老会を開催いたしました。コロナ禍の間は感染対策のため敬老会の規模を縮小して行っていましたが、今年は6年ぶりに式典を合同で開催することができました。今回のケアセンター便りでは、表紙から2Pまでにかけて、敬老会のご様子をお伝えしていきたいと思っております。

式典のご様子



お祝い年
おめでとうございます！

素敵な挨拶もあり
ありがとうございました！



敬老会では、東京足立病院の内山院長（介護医療院施設長兼務）や当ケアセンター施設長の久松医師の挨拶、またお祝い年の皆さまに記念品の贈呈をさせていただきました。

お祝い年の皆さまの中から、ケアセンター2階のご利用者様に代表として挨拶を頂戴しました。

また足立病院や当ケアセンターの中の様子や取り組みを紹介するスライド上映も行ないました。

利用者様だけでなく、今回はご家族様にもご参加いただき、式典の最後に一緒に写真を撮るなどお祝いムードに溢れた敬老会となりました。

これからも元気でお過ごし下さい！



～敬老の日のケアセンター～



ケアセンター入口に
看板を掲示しました



素敵な演奏を
ありがとうございました！

お祝い年の利用者様は式典会場に参加して
いただく中、ケアセンターの入所2階・3
階フロアでもそれぞれ敬老会の行事を開催
しました。

会場の入り口にはお祝い年の皆様の写真を
掲示したほか、ご利用様がサークル活動
で作成したポスターも飾らせていただきま
した。

午前中はボランティアさんによる音楽演奏
が行われました。二胡という中国の伝統的
な擦弦楽器を弾いてくださるボランティア
さんにお越しいただき、昔懐かしい童謡・
唱歌・歌謡曲などを利用者様へ披露して
いただきました。二胡の音色に合わせて自然
に歌声が響き、感動のあまり涙を浮かべた
ご利用者様もいらっしゃいました。

昼食には敬老会の特別メニューとして、お
刺身・鰻・お赤飯などを召し上がって
いただきました。

楽しい一日を過ごしていただけたと思いま
す。これからもお元気でお過ごしくださ
い！



特別メニューは、
皆さんに大変喜んで
いただきました



鰻もついてる
なんて豪華ね！

祝 29年目の創立祭も行いました

3月7日には、足立老人ケアセンター全体で、
創立祭を行いました。今回で29回目の創立
祭となり、来年は節目の30周年となります。

今年は創立祭ならではの特別食を提供させ
ていただいたり、施設長の挨拶の他にも音楽療
法や、ボランティア様によるギター弾き語り
を行ってもらい、利用者様にも楽しんで
いただきました。

また記念品として防災グッズを贈呈させて
いただきました。



久松施設長の挨拶



カニちらし寿司を提供させて
いただきました。



大事に使います！



ボランティア様による弾き語り



春～夏に行なった季節の催しや活動をご紹介します

季節の行事

お花見ドライブ



桜が咲く時期に毎年恒例の「お花見ドライブ」を行いました。近隣の公園など桜の名所を巡る40分ほどのドライブです。車窓から桜を見る他に、天気の良いときは車から降りて桜を間近で楽しんでもいただきました。今後も季節を感じられるドライブ行事を行いたいと思います。



夏を感じることができました

花火



夏の終わりの8月下旬に、足立病院院庭にて花火を開催しました。手持ち花火や噴出花火を見て頂き楽しんでいただきました。

「夜に外出するのもいいね」「暗い中で見る花火がとても綺麗だった」と利用者様にも喜んでいただけたようです。



サークル活動も行っています

造形サークル



今年4月より新たなサークル活動として「造形サークル」が始まりました。専門の講師をお招きして、ものづくり全般（絵画・折り紙・季節の作品作りなど）を楽しむ活動です。夏には皆さんで染めた和紙を用いてうちわ作りを行いました。ものづくりにご興味のある方、ご参加をお待ちしています。

夏らしい色合いのうちわを作りました



おやつサークル



2階フロアでは定期的におやつサークルを実施しています。利用者様にも手伝っていただきながら、おやつを作って味わいます。5月末には恒例の梅ジュースの仕込みを行ないました。

梅のヘタを竹串で除いたり細かい作業が多かったものの、皆さん丁寧に頑張ってくださいました。仕上がった梅ジュースは全員で利用者様に飲んで頂き、じっくり味わう姿や満足そうな笑顔がたくさん見られたのが印象的でした！

美味しく出来るかしら！？

カンパニー！



豚汁つくり体験



利用者様と一緒に豚汁作りを楽しみました。久しぶりに包丁を手にし野菜を切ったりすることで自然と昔の記憶が蘇っておりました。

出来上がった豚汁を昼食時に皆様で召し上がり「家庭の味がするね」「皆で作ると楽しいね」と食を通して楽しみや達成感を感じたイベントになりました。

作った皆さんでパチリ！



野菜上手に切れるかな・・・



各フロアのご様子



2階

2階では華道やカラオケなどの余暇活動を行なっています。

華道は季節の花を使いテーブルごとに完成させます。美的感覚の育成やストレス軽減の効果が期待できるそうです。カラオケではカラオケボックスさながらの機械を使用しています。カラオケには脳の活性化や心肺機能の維持、口腔内機能の向上といった効果が期待されます。皆さん十八番の曲を気持ちよく歌われ、毎回盛り上がっています。



3階

3階ではリハビリ職員による作品作りを定期的に行っています。色とりどりの作品で、華やかに廊下に飾られています。皆様、作業を行われる時は意欲的かつ真剣に取り組まれており、完成すると素敵な笑顔を見せてくれます。このような作業活動を通じて、手や体を使うことで脳の活性化や達成感の向上、気分の安定などを図ります。



リハビリ通信

今年度から、旧通所エリアに設置されていたリハビリ機器を入所利用者様に利用して頂いています。

入所フロアではできない、トレーニングジムさながらの運動を行って頂くことで、心身機能や日常生活動作の向上を図っていきます。

また、筋力トレーニングだけでなく、机上課題として「ペグ」や洗濯ばさみを使った巧緻動作訓練なども行っています。

ペグは一見穴に入れるだけの単純作業にも見えますが、穴の位置を認識し、その穴に向かって手を伸ばすといった、目と手の協調的な動作の訓練として行っています。

リハビリ機器のあるエリアは面会エリアに隣接されていますので、面会の際はぜひリハビリ室の様子もご覧いただければと思います！

※体調により、リハビリ機器を利用できない方もいらっしゃるかもしれませんのでご了承ください。



まち結びカレッジを開催しました



認知症は早期診断できるかが重要です。



脳トレ体験の様子



リハビリ体験の様子

今年度から、地域支援勉強会の名称が、新たに『まち結びカレッジ』に変わり、第一回は「認知症」をテーマに開催しました。

勉強会は2部制で、1部は久松施設長による講演、2部は脳トレやリハビリ体験とし、利用者様のご家族様やボランティア様、ケアマネージャー様など約20名の方に参加していただきました。

1部の講演では、認知症に至るまでの経緯や原因、症状などの他に、認知症のリスクを軽減するにはどのようなポイントがあるのか等をわかりやすく解説していただきました。

質問も、時間を押すほど飛び交い、皆様熱心に参加され、大盛況。

2部は実際にケアセンターで行っている脳トレやリハビリマシンなどに取り組んで頂き、1部同様に大盛況でした。

次回は10月頃に栄養士による栄養講座を開催予定となっています。

お知らせチラシも送付させていただきますので、興味のある方はぜひお申し込みください！

ボランティアさんも活動されています

現在、ケアセンターでは計6名のボランティアさんに学習療法や音楽療法のボランティア活動を行っていただいています。

2階、3階それぞれに分かれて活動をしてくださっており、感染対策に留意してではありますが、楽しそうに利用者様とのコミュニケーションを図られている様子が印象的です。ご利用者様の生活背景や、過去の思い出などを丁寧に聞かれている姿勢は、私たち職員にとって非常に参考になります。

音楽療法のボランティアさんは音楽療法士のサポート役として歌詞カードや楽器の用意のほか、利用者様と一緒に歌を歌われたりして関わってくださっています。

3階の学習療法のボランティアさんは、学習療法だけでなく、間違い探しや本などもご持参してくださり、学習療法対象の方以外の利用者様とも楽しそうに関わられています。

今後も様々な活動を行なって頂けるよう、当委員会としても検討していきたいと考えています。





最後に・・・

豆知識とお知らせ



栄養士からの一言



足立老人ケアセンター
管理栄養士
庄司 良平

この原稿を皆さんが読む頃には季節が残暑の秋へ移り変わろうとしているところだと思いますが、現在9月の暑い中、原稿を書いています。栄養士の庄司です。

季節の変化は素敵なものですが、皆さん、疲労が蓄積されていませんか？疲労回復には「抗酸化物質」が欠かせません。体の中では様々な代謝が行われ、その時に燃えカスのようなものが発生し、蓄積すると疲労がたまります。この燃えカスを適切に排除してくれるものがビタミンCを代表とする抗酸化物質です。特にビタミンCは疲労回復以外にもお肌やコラーゲンの再生促進、貧血予防など、健康に欠かせない栄養素です。

ビタミンC以外にもニンニクのアリシン、トマトのリコピン、ピーマンのピラジン、ナスのナスニンなど、様々な色がついている野菜に含まれています。そして、野菜にはビタミンCが含まれているのも多くありますので、色々な野菜をまんべんなく摂って食卓に彩りを意識してみてください。

noteを始めました！



今年度より、よりケアセンターの活動を皆様知って頂けるよう、SNSの「note」を始めました！

当法人での活動などを随時紹介させていただきます。

スマートフォンからご覧いただけますので、右記のQRコードからぜひご覧ください。



面会方法が変更となりました

8月1日より、対面面会の時間が1枠30分へと変更になりました。また面会場所が1F談話スペースとなり、より広いスペースで面会していただけます。



面会の受付に関しては、ケアセンター1F入口の受付にて申し込んでいただくか、お電話にてお問合せください。

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）

