



介護ナビ

第 15 号

社会福祉法人 嘉祥会
ぬくもりの園

ぬくもりの園



〒194-0202 町田市下小山田町 2729-2 TEL 042-798-1386 URL: <http://www.kashokai.com>

ふれあい会

10月16日秋晴れのなか地域住民の交流を目的に清住平自治会による「ふれあい会」が、ぬくもりの園正面駐車場で開催されました。

当日は、地域の皆様、ぬくもりの園ご利用者、白峰福祉会ご利用者、バットホームの子供達など約100名の参加がありました。皆さんゴミを出さないように箸やお椀を持参して参加されました。

自治会役員の方の手作り「けんちん汁」やおにぎり、お飲み物、ぬくもりの園によるゼリーが用意されました。



ぬくもりの園ご利用者は、子供達に話しかけたり、おしゃべりをしながら昼食をとりました。参加された方からは、「けんちん汁おいしい」と云って頂き、たくさんお代りをされておりました。

昼食の後は、お待ちかねの片平邦茂様によるハーモニカ演奏です。懐かしい歌や童謡、唱歌などハーモニカ伴奏と一緒に歌いました。皆さん手拍子を取りながら歌ったり、ハーモニカの音色に耳を傾けたり、昔を懐かしんだり、楽しいひと時を過ごしました。

地域の皆様のふれあいをさらに広げていきたいと思えます。



小山田小学校 2 年生との交流会



小山田小学校 2 年生の児童が、9月27日、28日、30日に、授業の一環としてデイサービスへ来園されました。

クラス毎に出し物を考え、運動会で踊る「よっちょれ」や歌やピアノ演奏を披露してくださりました。またご利用者と一緒に折り紙やトランプ、百人一首などで遊び、楽しいひと時を過ごしました。ご利用者が一番の笑顔を見せて下さったのが、肩たたきでした。

「気持ち良い、上手だね」「うん、家族にもやっているから」などと心と心話が交わされていました。

ご利用者がスタッフと一緒に作った「なぞなぞカード」を感謝の意味を



込めて、児童へプレゼントしました。児童も笑顔で「また来るね」と手を振りながら帰っていきました。「幼稚園の時にも来たから 2 回目だよ」と教えてくれた児童もいて、スタッフも嬉しくなりました。

このような素晴らしい機会を作ってくださいました小山田小学校の皆様感謝いたします。

小山田小学校との交流会は 2 年目となり、地域とのふれあいが築かれてきております。これからもこの交流会を毎年の恒例行事として行い、さらに地域の方々との交流を図り様々な世代の方々が集う、開かれた施設づくりを目指していきます。



参加者募集

高齢者の食事と介護なんでも相談会

- ◇開催日 11月20日(日)
- ◇集合時間 午前10時から
- ◇集合場所 ぬくもりの園
- ◇募集人員 地域の皆様 30人



～料金は無料です。

◇申し込み

お気軽にご参加ください。～
電話で「ぬくもりの園事務局」まで
TEL 042-798-1386

行事の風景



9月 敬老祝賀会
皆さんの長寿と健康を祈って、ご家族と一緒に祝いました。
(グループホーム)



9月 マンドリン演奏
美しいマンドリンの調べに、皆様うなずき聴き入っていました。
(デイサービス)



10月 運動会見学
小山田小学校の運動会に招待されました。子供達に大きな拍手と声援を送りました。
(グループホーム)



10月 花見学
いろいろな花が咲き乱れていて、皆様綺麗ねと喜ばれていました。
(ショートステイ)

■行事予定

- ▼ 11月 お芋堀、紅葉見学
- ▼ 12月 クリスマス会、お餅つき
- ▼ 1月 お正月、初詣、七草粥



介護保険制度のしくみ



★★ 今回は介護予防の続きです。★★

②介護や支援が必要となる恐れのある人（介護予防基本チェックリストで該当となった方）

介護予防ケアマネジメントを作成し、地域支援事業の介護予防サービスが利用できます。

- ・ **通所型介護予防事業**…運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、閉じこもり予防・支援、認知症予防・支援、うつ予防・支援
- ・ **訪問型介護予防事業**（通所が困難な場合に上の介護予防事業が利用できます。）

③一般的な高齢者

高齢期の総合的な相談や、生活支援・介護予防などのサービスを利用できます。

介護予防は、一人ひとりの高齢者が自分自身の健康そして尊厳のある生活が送れるかどうかに関わってくるものです。このため介護予防に関心を持ち、主体的・積極的に実践することが重要です。

介護予防 6つのポイント

1. 足腰の筋力をつけよう！
(運動器の機能向上)
2. バランスよく食べよう！(栄養改善)
3. お口の健康を保とう！(口腔機能の向上)
4. 外に出かけよう！(閉じこもり予防)
5. 趣味をもとう、新しいことに挑戦！
(認知症予防)
6. うつ病を予防しよう！
(正しく治療すれば治る病気です。)

(介護保険制度のしくみ 最終回です。)

ホールの無料貸出



—ご利用ください—

デイサービスセンターのホールを、夜間、日曜日に地域の会合やサークル活動に無料貸出をしています。

お問合せ：社会福祉法人 嘉祥会事務局
042-798-1386

旬を食べる「大根」



大根には辛み成分のイソチオシアナートが豊富に含まれており、血液をサラサラにしたり、殺菌作用などがあります。でんぷん分解酵素（アミラーゼ）などの消化酵素も豊富に含まれていて、食べ物の消化吸収を促進します。食物繊維も多く含みます。ビタミンCも豊富ですが、特に皮には中心部より2倍ものビタミンCが含まれます。

「鶏の唐揚げみぞれ鍋」



☆材料(4人分)

大根 1/2 本、小松菜 1/3 わ、
木綿豆腐 1 丁、
鶏の唐揚げ 12～16 個
煮汁 (だし汁 5 カップ、しょうゆ大さじ 3、
酒大さじ 2、みりん大さじ 2、
砂糖小さじ 2)

☆作り方

- ①大根をすりおろし、ざるに上げてかるく水けをきる。豆腐は 4～5cm 角に切る。小松菜は根元を切り落とし、長さ 4～5cm に切る。
- ②鍋に煮汁の材料を入れて火にかけ、煮立ったら唐揚げ、小松菜、豆腐、大根おろしを加える。野菜がしんなりしたら、煮汁ごといただく。