



社会福祉法人 敬愛会

敬愛の森だより

2023. 3. 1
 3月号 No.95
 発行: 敬愛の森
 責任者: 青木 澄雄



～元気なシニアの居場所!! 地域でいつまでも自主した生活を～

デイサービス敬愛の森の6つの特徴をご紹介します

(詳しくは2～3ページ参照)

敬愛の森のひな祭り

「鴻巣びっくりひな祭り」や「かつうらビッグひな祭り」など有名なひな祭りがたくさんありますが、敬愛の森の各フロアもおひな様飾りで華やいでいます。



敬愛の森の玄関では「内裏様」と桃の花がお出迎え

ショートステイの壁を飾る、色鮮やかなおひな様飾り
ご利用者様と職員が一緒に作りました



グループホームのリビングの壁を飾るかわいいひな飾り

デイサービスでは折り鶴のひな飾りを壁かけにしました。1センチほどの折り鶴を桃の花に見立てて飾りました



ご利用者様が折り紙で愛らしいうさぎの内裏様を作りました

Y・Kさんの手作りお内裏様。
正絹(着物の生地)で作りました



nvaowさんのアクリル絵の内裏様

「デイサービス敬愛の森」の6つの特徴

1・5コースから選べるサービス提供時間

複数のサービス提供時間を設定しているので、ご本人やご家族のライフスタイルに合わせて選べます。

Aコース	9:30~12:45	食事付き
Bコース	13:45~17:00	おやつ付き
Cコース	9:30~17:00	食事、おやつ付き
Dコース	10:00~15:30	食事、おやつ付き
Eコース	10:30~16:00	食事、おやつ付き

※C~Eコースはご希望に応じて入浴ができます



明るく広々したダイニング
感染対策もしっかりしています

2・パワーリハビリテーションで体力アップ!

6種類の機械がそろっています。お一人ひとりに合った回数、負荷などをパソコンで設定して行います。みなさん積極的に行っています。



太もも・ふくらはぎ、おなか、お尻回り、膝周り、背中、腕の上部の各筋肉のトレーニングができます。これにより立ち上がりがスムーズになり、姿勢が改善し、歩行が安定します。腕の上げ下ろしが楽になり呼吸が安定します。

3・多彩なアクティビティで脳活も

次のような多彩な脳活を兼ねた体操に取り組みます。

- ・リズムに合わせて身体を動かす脳トレーニング
- ・握って伸ばして、持ち上げて…各種負荷体操
- ・数字を踏んでステップ運動(カードステップ)
- ・血流改善目的の足裏体操
- ・口腔体操 ・テレビ体操
- ・脳活プリント ・紙面体操



足裏体操



頭も使うカードステップ



リズムカルなテレビ体操



グリップやダンベル、ベルトを使った負荷体操



4・趣味活動も楽しみの一つ

囲碁、将棋、ぬり絵、折り紙など趣味活動も盛んです。囲碁を楽しみにしている方も多く、利用する曜日に合わせて対戦しています。



熱戦が続きます



デイルームを飾る花作り

5・昼食のメニューが選べます

その日に食べたいものを選び、出来立ての食事が召し上がれます。夕食に森の食堂の「日替わり弁当」を持ち帰ることもできます。

野菜たっぷりのタンメン。夏は冷やし中華になります



栄養バランス満点！
大人気の100歳御膳



揚げたての天ぷらのサクサク感がたまらない「天ぷらそば」



行事食も提供しています（敬老の日のお祝い御膳）

6・ソファークラスでらくらく入浴

腰かけて入ることができるので、足腰に痛みや不安を抱えている方でも楽に入れます。毎回お湯を替え、どなたも一番風呂に入れます。



お昼のメニュー

A定食(肉)／B定食(魚)／100歳御膳
タンメン／天ぷらそば(冷、温)
天丼／たぬきそば・うどん(いなり付き)
きつねそば・うどん(いなり付き)

デイサービスで心身ともに元気になりました！

M・Nさん

義母(88歳)がデイサービス敬愛の森に通い始めて6年経ち、見違えるように元気になりました。以前は心身の状態が悪く、一日ボーッと過ごし、そのころ通っていたデイサービスで、他の利用者さんに当たるといったトラブルもありました。ここではトラブルの話は聞かず、トラブルになる前に職員さんが配慮してくれているのかもしれない。連絡帳を読むと母の様子をよく見ていてくれるのがわかります。アザができていたり、いつもと違う変化があると必ず伝えてくれ、細かいことまで書いてくれます。送迎スタッフさんの対応もみなさん感じよくていいところだと思います。母がデイサービスで元気に楽しく過ごしているようで、家族も感謝しています！



100歳御膳がお気に入り

週1回でも生活にリズムができました

S・Nさん(89歳)

リハビリマシーンに興味があって、夫とデイサービス敬愛の森を利用していました。右膝が曲がらず歩くのがつらかったのですが、マシーンと体操のおかげでずいぶん楽になりました。夫が亡くなったときに、「なるべく早く外に出たほうがいいわよ」というケアマネさんのアドバイスで、すぐデイサービス利用を再開しました。来てよかった！ 同世代の人がたくさんいておしゃべりも楽しく、おいしい昼食も楽しみです。家でもデイで教えてもらった体操を毎日続けるところ、階段の上り下りや庭の手入れなど、今までできなかったことが少しずつできるようになって嬉しいです。週1回だけど、生活にリズムができ、張り合いがあります！



パワーリハビリに励みます

近隣のみな様へ

3月に入り気温の上昇により、急速に春めいてきました。みな様はお元気で過ごしてでしょうか。今年は桜の開花も早くなりそうな予想もありますが、どうなるでしょうか。

さて、新型コロナウイルス感染症もひと段落したような気がしますが、まだまだ油断できない状況です。マスク着用が緩和される予定ですが、高齢者のいる病院、高齢者施設では従来通りの対応を求められています。まもなく東京都からの指針が発表されますので、当施設もそれに従ってルールを決めたいと思っています。

5月以降新型コロナウイルスが5類相当に変更になりましたら、いろいろなコンサート・イベント等を予定しています。今しばらくお待ちください。

お知らせ

南台団地自治会、西部地域包括支援センターと協力し、4月6日(予定)より毎週木曜日の午後(時間未定)「敬愛の森」駐車場に、イオンフードスタイルの移動販売車が来ます。

お店に行かなくても同じものが買えますし、近隣、団地役員、ボランティアの方々とも会話ができるようになります。詳しくは、3月に配られるチラシをご覧ください。

2月のお誕生日会

ショートステイでお祝いボードの前で。TさんとTさん、お誕生日おめでとうございます。みんなで手拍子打ってハッピーバースデーを歌って祝いました。93歳の女性Tさんは「元気で迷惑をかけずに生きたい」と挨拶。「かけていいのよ～」と掛け声が。



看護小規模で Tさんおめでとうございます。変身グッズがお似合いのTさんの希望は「膝がよくなって歩けるようになりたい」。



青々とした麦の穂が春らしい2月のお祝いの花束



グループホームで 91歳になられたKさん、おめでとうございます。職員手作りのお祝いカードは破れてしまったそう。

2月10日、敬愛の森は雪化粧。今年2度目の雪は午後には溶けてしまいました



トルコ・シリア大地震の募金箱を設置

集まったお金は人道支援活動をしているユニセフに送ります。※寄付金は郵便局でユニセフや日本赤十字社に送金することもできます。



送迎ドライバーさん募集中!

私たちと一緒に働きませんか?

安全第一でご利用者様を送迎している「デイサービス敬愛の森」の送迎ドライバーさんは女性も大活躍しています。年齢制限なく、男女も問いません。普通免許でOKです。詳しくは下記へ問い合わせを。



南台シニアセンター・敬愛の森
〒189-0024
東京都東村山市富士見町1-14-3
電話：042-306-3199
FAX：042-306-3198
E-mail：mori@keiaikai.org



広報紙担当：橋本・木村・深沢