



社会福祉法人 敬愛会

敬愛の森だより



2024. 2. 1

2月号 No.106

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～

敬愛の森の節分。鬼が登場するとご利用者様たちは大喜び。鬼と一緒に国内外の災厄を吹っ飛ばしました！

デイサービスで

大きな赤鬼くんにあちこちから豆が飛んできます。



鬼さま登場！！ 鬼は外～ 福は内～。ここかな？



豆まきの前に小鬼のボードの穴にボールを投げ入れるゲームを楽しみました

看護小規模で

暴れる鬼くんを優しくさすお多福さんが登場！

ショートステイで

あれ？ 青鬼くんが赤いお面で登場！



鬼は外～。豆を投げてね～

鬼がお面を取ると「あらあなただったの」



鬼は外！ アイタタ

グループホームで

鬼くんがガチャピンと登場するとなぜか拍手で迎えられました！



福は内～。改心した鬼くんとなかよしに



鬼は外～



もう悪いことはしません！

もう悪いことはおよし



節分とおかめの関係は？

節分につきものの「おかめ」のお面。おかめはお多福とかお福ともいわれ“福”を表しています。鬼との関係はおかめが鬼を改心させるという狂言が元になっているそうです。豆で追い払った鬼は豆がなくなるとまた暴れだし、そこへおかめが現れて優しくさすとして鬼が改心したということです。



ちらし寿司の節分御膳



グループホームのご利用者様と初詣

1月、初詣の人出も落ち着いたころグループホームのご利用者様たちが2日に分けて八坂神社に初詣に出かけました。境内では他の介護施設の方たちにも出会いました。



さあ、出発！ 寒さも何のその久しぶりの外出です



湯原センター長がお賽銭を入れて、みなさんに拝礼の仕方を伝授

ほぼ貸し切り状態の境内で記念撮影。神様おしりを向けてごめんなさい



熱心にお祈りをするご利用者様と職員

1月のお誕生日会

ショートステイでは、70代、80代、90代の女性3名の方々に、みんなで手拍子打って3回ハッピーバースディを歌って祝いました。



「八坂神社懐かしいなあ」、昔よく来たというFさんは、おみくじを引いて、結びました
おみくじは「小吉」、病氣治る、待ち人来る・音信あり、失せ物人に問え・出る…いいですね



グループホームでは、いつもにこやかなIさんが91歳になりました。今年もお元気で！



帰ったら温かいお茶とおやつが待っていました

高齢者が冬に気をつけたい健康管理

冬は風邪やインフルエンザ、コロナ、ノロウイルスなどの感染症やヒートショックによる心疾患や脳卒中、脱水症などが多くなる季節です。特に気をつけたいことを紹介します。

●ヒートショックに注意を

冬は寒さの影響で、薬をきちんと飲んでいても血圧が高くなりやすいため、心筋梗塞など心疾患の注意が必要です。

血圧が上がりやすいというのは変動しやすいことで、寒暖差などによって引き起こされる血圧の変動も血管や心臓に負担をかけ、突然死にもつながりかねません。そのため冬にはヒートショックが起きやすくなります。

ヒートショックは、暖かい場所から寒い場所へと移動するとき、その温度差が体に大きな負担を与えてしまうことをいいます。繰り返す急な温度変化によって体内の血圧が一気に上がり下がりして、心臓だけでなく血管にも変調をきたします。心筋梗塞や不整脈、脳卒中などを起こしやすくなります。

暖かいリビングから冷えたトイレや浴室に移動したとき、特に入浴中は注意が必要です。滑りやすいお風呂場で起こってしまうと、仮に意識を失うだけだったとしても、転倒して頭を打つ危険性があり、そういった事故も起こっています。

ヒートショック対策

- ①入浴は脱衣場や浴室を温め、長湯をしない、お湯の温度を41℃以下に設定する、できれば暖かい日中に入る。
- ②トイレを温かくする、夜間のトイレは素足で行かず靴下などを履く。

●冬の脱水に注意を

冬は湿度が低く空気が乾燥しやすく、暖房を使うのでさらに乾燥が加速し、皮膚から水分が蒸発していくことも多いです。また、冬は夏ほど汗をかかないためのどの渴きも軽度です。そのため水分摂取量が減り、必然的に体内の水分は少なくなります。

特に高齢者は腎臓機能の低下や食事量の減少、感覚機能の鈍化などにより水分の摂取の低下に気づきにくいものです。

また、風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症からくる発熱、下痢、嘔吐などで体液が失われると脱水症になりやすいです。

⚠️ かくれ脱水に注意 ⚠️



脱水対策

- ①服薬と同じように時間を決めて意識的に、定期的に水分を摂取する。
- ②湿度を50～60%に保つ。加湿器を利用したり濡れタオルをつるすなど。
- ③保湿クリームで肌を保湿することで皮膚からの水分が逃げるのを防ぐ。
- ④電気毛布を利用する場合はつけっぱなしで使わず、寝る前に温めて就寝中はオフにする。

アドバイス／茜在宅クリニック



うましお 具だくさん旨塩鳥鍋で免疫力アップ！！

免疫力アップの食材がたっぷり！ にんにく、しょうがの効いた旨塩スープで身体をしっかりと温めてください。 森の食堂 中島 裕治

<材料2人分>

鶏もも肉 300g / 長芋 300g / 長ネギ 1本 / 舞茸 1パック / しめじ 1パック / にんにく 2かけ / しょうが 1かけ
①調味料：水 650cc / 酒・みりん 各大さじ1 / 鶏がらスープの素 小さじ2 / 塩 適量



<作り方>

- ① 鶏もも肉はひと口大に切る、長ネギは斜め薄切りにする、舞茸、しめじは食べやすく切り、長芋は皮をはいで1cmの半月切りにする。にんにくは薄切り、しょうがは皮をはいで千切りにする。
 - ② 鍋や土鍋に①とにんにく、しょうがを入れ、煮立ったら鶏もも肉を加えて煮る。
 - ③ ②に長ネギ、舞茸、しめじ、長芋を加えて煮えたら出来上がり。
- ※ 塩は味を見ながらお好み量を加えてください。仕上げにごま油を垂らしてもおいしいです。

近隣のみな様へ

早くも2月、みな様お元気でお過ごしでしょうか。例年に比べ暖かい日が続いていますが、第10波と言われているコロナ感染に加え、インフルエンザ、ノロウイルス感染症が流行していますので、みな様お気を付けてください。

このような状況ですので、再開を予定していた「森の食堂」ですが、申し訳ございませんが今しばらくお待ちください。

2月は「如月(きさらぎ)」と言われ、まだまだ寒いのでさらに重ね着をする(衣更着、更衣)、という説が最も有力とされています。

また、今年は4日が立春でその前日の3日が節分となり、豆まきの行事とご利用者様には節分御膳をお出しします。

森のコンサートは、11日(日)に国立音大生による「ピアノと声楽コンサート」を開催いたします。寒い時期ですが、どなたでもご覧いただけますので、若さ溢れる素晴らしい歌声をお楽しみください。

訪問ヘルパーさん大募集!!

やりがいのあるお仕事です。私たちと一緒に働きませんか? 未経験の方、ブランクのある方も大歓迎。ていねいにサポートいたします。

- 勤務時間や勤務回数を選べます。
 - 初任者研修(ヘルパー2級)以上の方
 - 身体介護 2100円 家事援助 1500円
- 詳しいことはお問い合わせください。
042-306-3193
担当: 杼木(とちき)まで

送迎ドライバー募集中!

敬愛の森では現在ご利用者様を送迎して下さる方を募集しています。年齢制限はなく、男性、女性、明るく元気な方大歓迎です。送迎車は白ナンバーなので普通免許でOKです。詳しくはご相談ください。



今年もご利用よろしくお祈いします



パンの販売

東村山生活実習所のみなさんが焼いたおいしいパンとお菓子を販売しています。どなたでもお求めできます。

第2、第4水曜日

12:00~13:00

敬愛の森の玄関に入って左

イオンフードスタイルの移動販売

生鮮食料品から日用品まで品揃えも豊富です。注文も受け付けています。気軽にご利用ください。

毎週木曜日 15:30~15:50

敬愛の森 玄関前駐車場



訪問理美容 リンデン

「みなさんに合ったヘアスタイル」を心がけているというスタッフの方です。ご利用者様もこの日を心待ちにしています。

月に2~3回 敬愛の森のご利用者様のみご利用できます

能登半島地震の募金箱を設置しました

毎日ニュースで見聞きする被害の大きさに胸が痛みます。今すぐ私たちにできることは寄付で、敬愛の森でも受け付けカウンターに募金箱を設置しました。義援金を送る方法はいろいろありますが、郵便局で「能登半島地震の義援金を」と言えば簡単にできます。



春の香り。中央公園の蠟梅と紅梅



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

