

# さくら新聞

社会福祉法人  
清風会  
特別養護  
老人ホーム  
東かなまち桜園  
〒125-0041  
東京都葛飾区  
東金町  
2丁目13番10号  
03-5876-5281

2016年  
7月1日  
第13号



今月は、四階ご入居者様対象のバイキングの日がありました。この日のために、食べたい物を聞き取り調査し、好きなものを食べただけ召し上がって頂ける日（カロリーは夕食で調整しています）とあって、みなさんこの笑顔！一番人気はお稲荷さんや焼きそばだったようです。デザートもメロンが用意されていました。天ぷらや茶わん蒸しもあり、とっても豪華でしたよ。また、七夕飾りを保育園児と作る機会もありました。子供たちのかわいさに、皆さんやはり終始笑顔で過ごされていました。



## ユニットレク自慢5丁目4番地

我がユニットでは、各職員がご入居者様一人一人に心安らげる、リラックスの場を多く感じて頂ける事を大切に考えています♪  
時にはご家族様のご協力も頂きながら、季節毎の行事レクも企画中です♪  
これからも宜しく願います♪  
(堀井順子ユニットリーダー)



## スタッフ紹介



**山本善徳**ユニットリーダー  
今回は、三丁目二番地の山本リーダーを紹介します。彼はいざというとき、とても頼りになるリーダーなんです。さあ、プライベートはどんな方なのでしょう？  
★仕事の疲れをいやすのは？  
子供に会えば、いつでも癒されます。子供に会えば、かわいい盛りですよ！

★好きな飲み物・食べ物は何？

やはり肉食です。どんな料理でも肉さえ入っていれば好物に。そしてやっぱり、ビールが欠かせません。  
……そうとうイケる口だと伺っております。お酒、かなり強そうですものね。ビールだけじゃないでしょうか？

★身体にいい事していますか？

最近は何してないですね。  
……お子さんのためにも、そろそろ何かしたほうがいいかもー

★とっておきのリラックス方法は？

家でごろごろしながら、映画鑑賞です。  
……やはりこれですよ！感情移入しながら見ると、心の癒しになるそうですよ！

★趣味は何でしょう？

たまにいく温泉旅行です。後は、貯金すること。もちろん、妻には内緒で、こっそりとする貯金です。(笑)。  
……それは貯金じゃなくて、へそくりっていうんですよ。奥様にサプライズの旅行でもプレゼントでもするんですよ。きつとね。うん。

★最近楽しかった思い出は？

引っ越しかな。新しい家に新しい家具、いろいろ物をそろえるのが意外にも楽しかったです。普段はあまり買い物には行かない方ですけど、このときは毎日のように買い物に出かけ、とっても楽しく過ごせました。  
……いいですねー！奥様とかわいい赤ちゃんも、新居で楽しく暮らす様子が目に浮かびます。その幸せパワーで、仕事のストレスをふつとばし、これからお仕事がんばってください。お幸せに！

# 六月の倶楽部活動

今月も皆さん、元気にご参加くださいました。書道倶楽部の作品は、一階に飾っておりますので、ぜひご覧ください。フラワーアレンジメントは、テッポウユリと桔梗などを組み合わせたアレンジに挑戦していただきました。手芸倶楽部では、綿棒を使ったアイデア工作で花火の絵を描いて頂きました。来月もまた趣向を凝らして楽しんで頂きます。



## ケアマネ便利

まだ初夏だというのに、三〇度を超えるような暑い日もありました。桜園では節電を忘れないようにしつつも、熱中症に気をつけ、クーラー等による温度管理を、こまめに行うようにしています。居室も個室なので、ちよこちよこチェックするようにし、体調をくずされることのないよう、これからも気をつけて行きたいと思えます。

(介護支援専門員・滝澤)

## 感染委員会より

夏は、細菌による食中毒が増える時期です。その大きな理由は二つあります。一つは梅雨時から夏場の「高温多湿な環境」、もう一つは夏バテなどによる「身体の抵抗力の低下」です。予防するには、食品をより安全にする五つの鍵を守る事が大事です。

- 一、清潔に保つ
- 二、生と加熱済みの食品を分ける
- 三、よく加熱する
- 四、安全な温度に保つ
- 五、安全な水と原材料を使う

(国立医薬品食品衛生研究所)

そして基本ですが、料理の前には必ず手を洗いましょう。特に指の間や爪の中、手首の方まで、石鹸を使って丁寧によく洗ってください。

居室でおやつを保管されているご入居者様も、この時期だけはユニットの冷蔵庫に預けるなど、ご家族様にもご配慮いただくようお願いいたします。

(看護師・菊池)

## 相談員より

7月末は現在の健康保険証、介護保険減額認定証、介護保険負担割合証等の保険証類が一斉に期限を迎えます。保険証の中には住所地に届くものもあり、ご家族様と区役所に届けられているご本人様の住所が異なる場合はご注意ください。お手元に届きました保険証類は桜園にお持ち下さいますようお願い致します。(進藤)

## 機能訓練指導員より



今月は医療・介護に関連した書籍紹介をしたいと思えます。「認知症予防・脳を守るライフスタイルの秘訣」山口晴保(著)です。認知症の研究を続けてきた医師の本です。

研究や実験結果に基づいた、根拠ある認知症の予防方法が紹介されています。食事や運動など生活習慣が予防に結びつくこと述べられています。興味があれば、一度ぜひ手に取ってみてください。

(機能訓練指導員・伊藤)

## 今月のご馳走!



今月は沖縄料理! 沖縄風炊き込みご飯に、少し苦みの効いた夏の味・ゴーヤチャンプルも登場。冬瓜の味噌煮にアサ汁(あおさのり)の入った汁物)。沖縄の名物果物・シークワサーゼリーのデザートもついて、初夏らしい爽やかな献立となりました。

(管理栄養士・日下)

## ユニットケアの視点

介護という仕事をしていると気付く事の中に、個人個人の生活習慣の違い、というものがあります。各家庭で育まれてきた生活習慣は比べるような機会もありませんから、「これが当たり前」と一人一人が思っている事が実は全然違っていた、という発見が日々あるのです。

例えば歯磨き一つでも、起きたらすぐ磨きたい方、昼はうがいだけで済ませる方。寝る前にゆっくり磨きたい方など。東かなまち桜園は気兼ね無く、今までの暮らしを継続できるように、すべての居室に洗面設備を設けています。

(介護主任・山田)

## 編集後記

桜園では、日曜日の朝食はパン食、金曜日の昼食には麺類が用意されます。バラエティ豊かで、施設の食事とは思えないほど家庭的な味に作られています。先日はカボチャやいんげんが入った夏野菜のカレーライスができましたが、本当に家庭で作る味そのもので、皆さん大喜びでした。職員も希望すれば同じものを食べることが出来ます。安くて美味しいので、職員にも人気なんですよ。

(平戸)

## 今月と来月のスケジュール

### 七月

7/4(月)七夕祭 2階5階 14時 地域交流室  
 7/5(火)七夕祭 3階4階 14時 地域交流室  
 7/8(金)フラワーアレンジメント 15時 地域交流室  
 7/15(金)手芸倶楽部 15時 地域交流室  
 7/18(祝)書道倶楽部 14時 地域交流室  
 7/24(日)歌唱\*ランティア 14時半 2階光廊下

### 八月

8/1(月)5階納涼祭 14時 5階光廊下  
 8/2(火)4階納涼祭 14時 4階光廊下  
 8/3(水)2.3階納涼祭 14時 地域交流室  
 8/12(金)フラワーアレンジメント 15時 地域交流室  
 8/19(金)手芸倶楽部 15時 地域交流室  
 8月中 書道倶楽部 14時 地域交流室