

## 西大井いきいきセンターより

「ごぞんじですか？」

西大井いきいきセンターのテラスには何があると思いますか？

いきいきセンターの通路の窓側の扉を開けると、ちょっとした空間のテラスがあります。

このテラスは何をするためにあるのでしょうか？

ヘルスケアタウンにしおおいは、元々品川区立原小学校の校舎でした。

その小学校のころから地域の避難所として区から指定されて現在も災害時には避難所になります。

そしてこのテラスの場所は、災害時に仮設トイレの場所になります。このテラスの板を剥がすと大きな汚物貯水槽が設置されています。災害時には臨時のトイレとして地域の方々にご利用いただける施設になります。



## これから一か月の行事カレンダー

6月19日(水) 眼科検診(キッズタウン)

6月20日(木) フラワーアレンジメント(ケアホーム)

6月21日(金) 5歳児お楽しみ会(キッズタウン)

6月22日(土) ひまわりカフェ(ケアホーム)

6月24日(月) 梅ジュース作り(ケアホーム)

6月25日(火) 臼井さんのピアノ(ケアホーム)

6月26日(水) シャボン玉の会→ハーモニカ(ケアホーム)

6月28日(金) 塩田さんの歌の会(ケアホーム)

6月28日(金) 民舞民謡大会→5歳児参加(キッズタウン)

6月29日(土) 夏祭り(ケアホーム、キッズタウン)

毎週金曜日 ワンコインランチ

毎週第3金曜日 手打ちそばの日

毎月第2・3・4火曜日 10:00～ ミニ映画鑑賞会

グループ参加のお問い合わせは「西大井いきいきセンター」(TEL 03-5718-1330)まで

「西大井スタイル」 社会福祉法人こうほうえん 「ヘルスケアタウンにしおおい」 通信 第97号 (2019年6月号)

発行=ヘルスケアタウンにしおおい (〒140-0015 東京都品川区西大井2-5-21)

1階 介護予防拠点 西大井いきいきセンター (TEL 03-5718-1330)

認可保育園 キッズタウンにしおおい (TEL 03-5718-1332)

2-3階 サービス付高齢者向け住宅(特定施設) ケアホーム西大井 (TEL 03-5718-1331)



ヘルスケアタウンにしおおい  
西大井スタイル

2019

6月

## ケアホーム西大井より

### 毎月開催のひまわりカフェ♪

5月22日(水)の昼下がり、ケアホームでは皆様楽しみにしていた毎月恒例の、「ひまわりカフェ」を開催いたしました。

BGMもかかり、穏やかな雰囲気の中、職員の入れたコーヒーとカステラを「おいしい!おいしい!」と召し上げて頂きました。「ひまわりカフェ」では、2階と3階のご入居者の方々の交流も見られます。

その後は、ご入居者の希望で、テレビの相撲観戦が始まり、本場所の熱気と皆様の応援で盛り上がりおりました。

来月も開催予定です。「ひまわりカフェ」はご入居者の方はもちろんですが、一緒に楽しい時間を過ごして下さるボランティアさん、

大募集中です♪月に1回のお手伝いをして頂ける方、気軽にケアホームにご連絡ください♪



### ～5月の行事食報告～



5月1日に「新緑御膳」を提供しました。メニューは、かつおのたたき丼、清汁、そら豆の茶碗蒸し、スナップエンドウの豆腐ソースがけ、バニラクレープのあずき添えです。

#### ☆5月ボランティア紹介☆

・館内美化清掃、傾聴、ハンドマッサージ、民謡愛好会、歌の会、フラワーアレンジメント、ピアノ演奏、紙芝居等

### ～5月の研修報告～

ケアホームでは、より質の高いケアを目指して日々研修を実施しています。



勤続年数に応じ職員としての心構えを学ぶ「中堅研修」「初任者研修」を始め、口腔の基礎知識や機能について学ぶ「口腔ケア研修」、お腹の調子を整えることから排泄ケアを考える「サンファイバー研修」など延べ9回研修を行いました。

今後も研修を重ね、ご入居者との関わりに反映させてまいります。

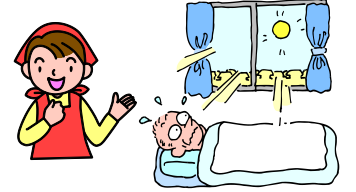
## 特集 快適で人間らしい生活を送る

### ～5つの基本的ケア『起きる』②～

こうほうえんは、高齢者がいつまでも自分らしい生活を送っていただけるための支援として、5つの基本的ケア（起きる・食べる・排泄・清潔・アクティビティ）を大切にしています。

今回は、一日の始まり『起きる』について一緒に考えてみましょう。

起きることは人間らしさを追及する第一歩です。ベッドから身体を起こし、足をしっかりと床につけることで、重力が垂直にかかり心身を活性化させる刺激を促します



身体が思うように動かせない高齢者の方に動いてもらうのは、かわいそうです。寝かせきりにすることは悪いことでしょうか？

確かに高齢者にとっては、動かず寝ているのが楽だと思うけど、寝ているだけによる悪影響も考えないとはいけませんね



例えば、全身の筋力の低下、床ずれの発症などが考えられますし、認知症になりやすくなる可能性もあるよね。また、高齢者のQOL（生活の質）という視点から、ベッド上で天井だけを見ていると元気がなくなってしまい、人との交流という社会参加が阻害されてしまいます

『起きる』動作では、以下の介助を大切にしています

- ・6時間以上、ベッドから離床する
  - ・朝、外の自然の空気や風にあたる
- つまり、**起きることは人間らしさを追求する第一歩**となります



なるほど！だから起き上がって活動することで、寝たきりの予防ができて、高齢者のQOL向上にもつながるんですね

次回の「5つの基本的ケア」は、『食べる（飲む）』について紹介します。

### 心温まるご寄付を賜り、厚くお礼申し上げます

【寄附者】(平成31年4月1日～平成31年4月30日)

角 晃様 匿名希望 1名

「寄附金合計額 80,000円」

「ベトナム 外国人技能実習生」受入

こうほうえんは、厚生労働省が推進し国際貢献の一翼を担う「外国人技能実習制度」（介護分野）を利用し、ベトナムから第1期生として6人の実習生を受け入れました。  
受け入れ期間は、最長5年とされています。



第1期 技能実習生

〈配属先〉

- デイサービスセンターアザレアコート チン テー マイン (右端)
- 特別養護老人ホームさかい幸朋苑 ファム ティ レー クエン (右2人目)
- ファム ティ フエン (右3人目)
- アザレアコートこうほうえん グエン ヒュー ドン (左端)
- 特別養護老人ホームよなご幸朋苑 ファム ティ バン (左2人目)
- レー ティ スエン (左3人目)

新たな外国人技能実習制度について・・・

外国人技能実習制度は、我が国が先進国としての役割を果たしつつ国際社会との調和ある発展を図っていくため、技能、技術又は知識の発展途上国等への移転を図り、開発途上国等の経済発展を担う「人づくり」に協力することを目的としています。

5月の思い出

今年の5月は例年になく気温も高くなって暑い日が多かったですね。ご入居者の皆様も早すぎる暑さに驚かれていたようです。5月16日（木）「たこ焼き風パーティー」が行われました。たこ焼き風とは、どのような物かということ、タコの代わりにソーセージ天かす、ネギ、紅ショウガなどの具材を細かく刻み生地に混ぜて焼いた、たこ焼きです。どなたでも召し上がれるよう工夫しました！皆様、焼く前からワクワクされていたのか生地を作っている段階から積極的に手伝って下さり、焼く工程も竹串を持って、いつでもひっくり返せる様に、準備していました。器用にくるくる竹串を使って生地を回しながら、たこ焼きを上手に焼かれていました。

食べた感想は、「自分で焼いた物が一番美味しいわ！」と召し上がる姿は、私たち職員にとっても嬉しいことです。さて、来月は何のおやつを作りましょうか。



5月25日 民謡愛好会（三味線）♪



花笠踊り、ソーラン節、草津節



炭坑節、東京音頭、天竜下れば♪



歌詞カードを見ながら一緒に唄います。

5月28日白井さんのピアノの会



クラシックピアノの音色に聴き惚れ、...



ポップスや映画音楽・・・



童謡や季節の歌は、皆さんと一緒に♪

## キッズタウンにしおおいより



### 4歳児クラス春の遠足



新緑の草花がきれいな  
品川中央公園へ  
遠足に行きました！

わ〜！！  
美味しそう〜♪



お外で食べるお弁当！  
「おいしいね！」  
友だちとお弁当を見せ合い、  
嬉しそうなお顔がみられました。

みて！みて！  
かわいいお花が  
咲いてるよ！



よ〜いドン！  
みんなでリレ  
ー！



★次号では、5歳児クラス大海原組の民舞民謡大会での様子をお伝えします！お楽しみに！★

### 6月の おすすめ絵本



「おさんぽ おさんぽ」  
作・絵：広野多珂子  
出版社：福音館書店

小さな子どもにとって靴は苦手だけれど、長靴は特別！雨上がりに長靴で飛び出せば、心躍るお散歩の始まりです！最後に水たまりに飛び込めば、最高の気分ですよね！そんな気持ちになれる絵本です。絵本を読みながら、一緒に長靴で探検してみたい、梅雨におススメの絵本です。

「おじさんのかさ」  
作・絵：佐野洋子  
出版社：講談社

おじさんの自慢の傘、出掛ける時はいつも一緒。雨が降っても傘が濡れるのでさしませんが、雨がふってきたある日、友達の傘に入って楽しそうに雨宿りをする子ども達を見て、おじさんも楽しくなり、つられて歌い出します。「あめがふったら…♪」雨の日が楽しくなる絵本です。

## ケンケンひろば 一時・ほほえみ保育より



毎月の活動内容や  
ふれあいの様子をお  
伝えしています。

### ケンケンひろば

お天気の良い日はテラスを保護者の方と散歩したり、園庭で遊んでいるお兄さんやお姉さんを見つけて「何をしているのかな？」「何か見つけたのかなあ」と嬉しそうに覗いたりする姿がありました。室内ではボールプールに入り、色々な色のボールを見たり触ったり、外に投げたり、また「はじき絵」や「あじさいの花作り」制作を親子で一緒に共同作業をしながら楽しんでいました。これからも、季節に合わせた制作を取り入れていきたいと思ひます。

### 一時・ほほえみ保育

乳児は、お気に入りの玩具に手を伸ばし、夢中で遊ぶ姿や、保育士の声掛けや歌に嬉しそうに反応し、一人ひとりの生活のリズムに合わせ、ゆったりと過ごす事が出来ました。幼児は、在園児と虫を探したり、追いかけて遊んだり楽しんでいました。

また、一時・ほほえみの保育室をリニューアルしました。玩具を見直し、小さなテーブルや椅子を作るなど工夫を凝らしました。引き続き、子どもたちが今まで以上に遊び込み、ゆったりと安心して過ごせるようにしていきます。ご利用お待ちしております！



### ケンケンひろばからのお知らせ



毎週月曜日～木曜日 9時～12時 給食体験は月1回、第4土曜日開催  
参加を希望される方は**前の月の25日まで**に申し込みをしていただき、保育園まで料金をお持ちください。給食体験がある時は、その週の木曜日はケンケン広場をお休みさせていただきます。  
詳しい日程は予定表をご覧ください。

### むしば予防講座

場所：ケンケンひろば 日程：6月26日（水） 時間：10：00～



### 「七夕飾り」作り

場所：ケンケンひろば  
日程：6月6日（木）・26日（水）  
時間：10：30～  
持ち物：特にありません。

### 絵画・制作あそびのお知らせ

#### 「傘作り」

場所：ケンケンひろば  
日程：6月4日（火）・18日（火）・25日（火）  
時間：10：30～  
持ち物：特にありません。

### おねがい

ご自宅に不要なりボン・毛糸がありましたら、保育園で子どもが制作に使用したいので頂けると助かります。宜しくお願いします。

