



いつもありがとうございます  
〜江東区水再生センターの皆さんにお手紙を渡しました〜

社会福祉法人こうほうえん  
新砂ライフ  
【67号】

2021年  
12月



## 『地域の相談窓口（長寿サポートセンター）とは』・・・？

高齢者の生活や介護に不安があるとき、また相談したい時は行政窓口で連絡されることが多いかと思えます。その際、各地区の長寿サポートセンターへつなぎ、在宅訪問や、来所・電話相談などを通し、その方々の困り事や解決していききたい事など一緒に考えていく「総合相談窓口」としての役割を担っています。

これからも住み慣れた地域で生活出来るよう、介護サービス・介護予防サービス、保健福祉サービス、配食サービス・有償サービス等の紹介や地域の活動案内など、様々な相談に応じています。介護保険の申請窓口も担っていますので、区役所へ行くことが困難でも職員が訪問し、申請手続き等のお手伝いを行っています。また、「介護は未だ必要ないけれど、最近足の力が弱った・・・」など心配がある方の相談もあり介護予防のためのサービス・支援のご紹介も行っています。

### 【砂町地域の長寿サポートセンター】

お住まいの地区	相談窓口	所在地	電話番号
北砂 1～3・5	北砂西	砂町銀座通り	3615-4860
北砂 6・東砂 1、2	北砂東	特養・北砂ホーム 1F	5606-1744
北砂 4、7・南砂 4、5	北砂南	UR北砂 7丁目団地内	6660-2050
東砂 3～7	東砂	末広通り商店街	5857-8243
南砂 1、2	南砂	南砂 2丁目住宅 5号棟 1F	3640-9851
東砂 8・南砂 3、6、7・新砂 新木場・夢の島・若洲	新砂	特養・三井陽光苑 1F	5653-1735

## 『秋バテ・冬バテしない身体づくり』

この時期「季節の変わり目は体調を崩しやすい」とよく言ったり聞いたりするものです。

「夏バテ」は皆さま勿論ご存じだとは思いますが「秋バテ」「冬バテ」と言う言葉はご存じですか？

夏バテは暑さに対して身体が適応できなかつたり、疲れがたまつたりする現象ですが「秋バテ・冬バテ」は寒さや急激な気温の変化に対して身体が適応できなかつたり疲れがたまつたりする現象のことをいいます。

### 「秋バテ」「冬バテ」の症状として

- ・身体がだるい ・疲れがとれない ・やる気が出ない ・頭が痛い ・めまいがする
- ・食欲が出ない ・胃がもたれる 等が挙げられます。

「秋バテ・冬バテ」にならないためには、まず環境面で「一定の温度を保つ」ということが重要です。暑い寒いを繰り返していると自律神経の体温調節機能が乱れやすくなってしまいます。また夏の暑い気温から冬の寒い気温へ身体が適合できるよう徐々に慣らしていく必要があります。寒すぎず、暑すぎずの適度な温度でエアコンを調整していきます。

そのような環境面の対策も大事ですが、自身での「秋バテ・冬バテしない身体づくり」と言うのも大事です。自律神経が乱れにくく、免疫力が落ちにくい身体作りをしていきます。

### 「秋バテ」「冬バテ」しない身体づくり対策として

- ・身体を温める ・冷たい飲食物を控える ・冷たい飲食物を控える
  - ・規則正しい生活を送る ・適度な運動をする ・しっかり栄養を摂る
- 等が挙げられます。

私達介護職員は、ご高齢の利用者の方々の「秋バテ・冬バテ対策」をサポートし、秋も冬も楽しみながら生活を送れるように努めています。



## 遠足

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、残念ながら乗り物を利用する『幼児クラス秋の親子遠足』は中止となりましたが、春の遠足同様、子どもたちと一緒に近隣公園に行ってきました。当日はお天気にも恵まれ、秋の自然をたっぷりと感じられる遠足になりました。

### うさぎ組（3歳児クラス） 右写真→

「メトロ・スナチカ」横の公園で遊んだ後、保育園3階テラスでお弁当を食べました。初めてのお弁当遠足をとっても楽しみにしていたうさぎ組の子どもたち。朝から「おべんとうはいつ食べるの?」と待ちきれない様子でした。



### ←くま・ぞう組（4・5歳児クラス）

江東区水再生センターのおひさま広場に行ってきました。2クラス合同でじゃんけん列車を楽しんだ後は、森を探検したり、池の鯉に餌をあげたりして過ごしました。お弁当を友だちと見せ合って、大事そうにゆっくり食べる姿がとても可愛らしかったです。

### 芋ほり&クッキングを楽しみました ～屋上で初めてサツマイモの栽培に挑戦しました～



絵の具で芋を描きました



### サッチー餃子作り (サツマイモ&チーズ)



※5歳児クラスの子どもたちが苗植えから水やり、雑草取りまで自分たちで行い、一生懸命に育てました。

※新砂産サツマイモとチーズをいれたサッチー餃子！この組み合わせは最高！とても美味しかったです。



## クローバーだよ



～ 子育て支援 「ほかほかひろば」からご案内 ～

### 12・1月のほかほかひろば

12月23日（木） クリスマス会 ※要予約  
今年も新砂保育園にサンタクロースはやって来られるのでしょうか？当日は職員によるダンスも披露します！お楽しみに。 ※9：45～の開始になります。

12月27日（月） おもちつき会 ※要予約  
園児と一緒にもちつきをしませんか？ご家庭では体験できない臼と杵を使ったもちつき。是非遊びに来てください。

1月13日（木） 親子で保育体験

1月27日（木） 親子で保育体験

※ 保育体験は各クラス1名までの予約制になります。

（予約）新砂保育園 03-5677-1332  
TEL受付時間 月～金 9:00～17:00



## Q&A



今月のテーマは歯みがきです。

いつから歯ブラシで歯みがきをスタートしたらよいですか？

歯が1本でも生えたらスタートを！  
歯が生えたら、まずは歯みがきの習慣を。いやがらないようにさせるためにも、イヤイヤ期に入る前からスタートするとよいでしょう。

1日何回、歯みがきをした方がよいですか？

朝と夜の2回が基本です。  
歯みがきは、午前中の離乳食後と寝る前の2回で十分です。それ以外は、食後に白湯やお茶などを飲ませて口の中に食べカスなるべく残さないことが大切です。

うがいはどのように練習したらよいですか？

2歳ごろから“まねっこ”作戦でスタート  
お風呂で、コップの水を口に含んで口からペーと出すことから練習してみるのも良いでしょう。だんだん口の中で噛むようにしてから出す、出すときに遠くに飛ばすようにする、と段階を踏んで練習してみてください。

## これから1ヶ月の行事カレンダー

12月13日(月)おはなし会(4・5歳児)

14日(火)生活発表会リハーサル  
※スタジオアリスのカメラマンによる撮影日

17日(金)運営推進会議(介護)

18日(土)生活発表会(3・4・5歳児)

20日(月)おはなし会(2・3歳児)

22日(水)誕生会

23日(木)クリスマス会

27日(月)おもちゃつき会

1月 7日(金)新年子ども会

17日(月)おはなし会(4・5歳児)

21日(金)誕生会

24日(月)おはなし会(2・3歳児)



「新砂ライフ」 社会福祉法人 こうほうえん 通信 第67号 2021年 12月

発行=新砂こうほうえん 〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-11 (代表 TEL 03-5677-1331)

1階・2階 保育園 (TEL 03-5677-1332) 病後児保育室おひさま (TEL 03-5677-1725)

3階 多機能ホーム新砂 (TEL 03-5677-1333)

3階 シルバーステイ (TEL 03-5677-1337) 4階 グループホーム新砂(TEL 03-5677-1336)

～ 2021年度 こうほうえん スローガン ～

レジリエンスで元気な職場

感性磨くアウトカム

変化を楽しむ new Life

笑顔でつなぐ チームの和



社会福祉法人 こうほうえん



## 多機能ホームより・・・

### 【外出について】

高齢者の外出にはたくさんの良い効果があります。認知症やうつ病予防、孤独感の緩和、体力向上など、健康や毎日の活力にも繋がっていきます。

当施設でも利用中に買い物や散歩に出かけています。また、コロナ禍ですが感染症対策をしながら「寅さん記念館」へ行ってきました。久しぶりの外出でもあり、皆さん楽しまれていました。

認知症が進んだとしても、昔よく通った公園や集会所・旅行先など思い出として強く残っていることが多いです。認知症の方と一緒に外出していると突然当時のことを話したり、表情が豊かになったりすることもあります。今回の外出レクでも「柴又」などの思い出話を沢山伺えました。



## シルバーステイ(緊急ショートステイ)より・・・

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。あっという間に12月になり今年も残すところ後わずかです。今年は皆さまにとってどのような一年だったでしょうか？

11月はレクリエーションと銀色茶房の一環として「お菓子づくり」を皆さんで実施しました。



まずは牛乳・薄力粉・砂糖・卵黄などを混ぜ、それをホットプレートで熱して混ぜていき、カスタードクリームを作りました。その後カップの容器の中にはビスケットを入れ、先ほどのカスタードクリームを入れ、イチゴなどのフルーツをトッピングし、「カスタードパフェ」が完成しました！

普段あまり食べる機会がないもので喜ばれていました。職員と一緒に楽しく、おいしく作ることができました♪

コロナでなかなか外出や調理系のレクリエーションできない期間続きましたが、少しずつ緩和されてきており、こうほうえんでも徐々に実施できるようになればと考えています。

久しぶりにおやつ作りレク行い、皆さん楽しそうに参加されおいしくいただきました。やっぱりおいしいものは気分も明るくなりますね♪

## 11月の活動



12月に入り、外へ出かけるにも寒くなりましたね。  
今年は夏から秋、秋から冬になるのがとても早く、秋が短く感じました。  
短い秋でしたが、秋と言えば「食欲の秋」「読書の秋」「運動の秋」・・・など色々な秋の楽しみ方がありますが、グループホームでは「運動の秋」として4階で身近な物を使ったミニ運動会と、KOTO 生き粋体操（江東区独自の健康長寿体操）を3階のご利用者も参加し皆さんで行いました。身体を動かすと気持ちが良いですね。



よいしょっ！！



美味しそう！



パン取れたよ！

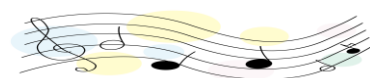


皆さんで協力してボール運び。一生懸命です！



慎重に。。。

長寿サポートセンターの方に来ていただき「KOTO 生き粋体操」を教えていただきました。



## 【地域貢献】

都営新砂三丁目自治会一斉清掃にご利用者職員で参加しました。  
地域の方々と一緒に清掃をおこないながら、たわいのない会話を交わし  
11月の空の下、うっすら汗ばむほど真剣に、また楽しく取り組んできました。  
感染予防を継続し、地域と繋がる機会を少しずつ増やしていけたらと思います。

