

平成  
29年  
夏

特別養護老人ホーム さくらえん広報誌

# さくら

sakura vol.20

Sakura VOL.20

## ◎ごあいさつ

初夏の頃、寝苦しい日々が続きますが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか？日頃よりさくらえんの運営に対しご理解・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。さて、介護人材不足が叫ばれる中、さくらえんでは今年も8名の“仲間”を迎えることができました。まだまだ、力不足ではありますが、日に日に遅くなっていく姿をみて、嬉しく感じています。各々、夢や思いを抱いて自ら介護の世界に飛び込んできた職員です。思いが実現できるよう大切に成長を見守って行きたいと思えます。みなさまの温かいご支援をよろしく申し上げます。

今月、22日（土）には第5回さくらえん納涼祭が行われます。前年度は、1,000名近くの方にご来園いただき、「さくらえんがようやく地域に溶け込めた」と実感する事が出来ました。今年も納涼祭の実施に向け、職員全員で知恵を出し合い、企画しました。ぜひ、ご来園いただき一緒に夏を感じていただければと思います。今後も、ご利用者、ご家族、地域の方々に支えていただいていることに感謝を忘れず、みなさまから愛されるさくらえんであり続けるよう努力してまいります。これからも温かいご支援・ご協力を賜るようお願い申し上げます。（園長 崎山良太）

### 法人理念

「働き易い職場を創り、快適なサービスを提供する。」



### ●目次●●●●●

- 端午の節句行事……………2
- デイサービス……………2
- 新人奮闘記……………3
- 栄養課コラム……………3
- むさしのダイバーシティ……………3
- さくらえん行事予定……………4
- 職員コラム……………4
- HAIKU……………4
- ことのは……………4

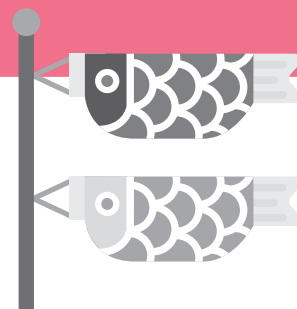
## 端午の節句行事

今年の5月も初夏のさわやかな風をあつめて、さくらえん上空をのびのびと親子の鯉のぼりが泳ぐ姿をご覧になられた方も多いのではないのでしょうか。4月30日（日）には端午の節句行事のひとつとして、デイサービスのオープンテラスを開放し、



青空の下、やすらぎ喫茶を開催

いたしました。このゴールデンウィークの催しはこの季節ならではの定番となりつつあり、お孫さんを連れて来園されたご家族も多く、園庭を散策されるご利用者からたくさんの笑顔がこぼれました。バルコニーに特設されたテーブル席では、柔らかな日差しに包まれながらコーヒーやケーキを召し上がり、鯉のぼり鑑賞や写真撮影など、いつもとはひと味違うやすらぎ喫茶に職員共々晴れやかな気分で気持ちいい!と大好評。5月3日（水）～5日（金）のお風呂の時間にはたつぷりと用意した菖蒲をお湯に入れ、心身ともにリラックス。今年の端午の節句も楽しく穏やかに過ごすことが出来ました。（介護4課 課長 沖野正宏）



## デイサービス

今回は井ノ頭通りをご紹介します。この通りは渋谷駅付近を起点とした全長約17Kmの都道で、武蔵野市では吉祥寺南町から終点の関前までの区間を通ります。沿道にある境浄水道から杉並区の和田堀給水所までの水道管が通りの下に敷設されていることから、地元では水道道路とも呼ばれています。沿道には吉祥寺駅をはじめ、スーパーやデパート、企業のビルが多くあるだけでなく、名前の由来ともなった井の頭恩賜公園などのスポットも近くにあり、平日、休日を問わず



昼間を中心に多くの車や人々が通行しています。ではここで今回は真面目なクイズです。井ノ頭通りという名前（命名当時は井ノ頭街道）は戦前につけられましたが、名付け親は総理大臣の経験もある有名な人です。さて誰でしょうか？



（介護1課 小木曾陽介）



## 新人奮闘記



今回、紹介する新戦力は介護4課の柿崎ほのかさんです。実は入社前から実習生として「音楽クラブ」のお手伝いをしていました。入社から3ヶ月、介護職に就いてうれしかったことは? と聞くと「顔と名前を憶えても



らえたこと」と答えてくれました。入社後、ご利用者との距離感に悩んでいた中、ある日突然、名前でもらえたことが励みになったそうです。そんな柿崎さんの今後の目標を聞くと「笑顔のステキな職員になりたい!」と答えてくれました。柿崎さんならきっとなれる! ファイトだ!! (総務課 係長 佐藤友哉)

## 栄養課コラム

### お腹の調子を整え健康に!

近ごろ、腸内環境（おなかの調子）を整えることで、便秘だけではなく免疫能力もアップすると言われています。カラダのためにも食生活から環境を整えていきましょう。

#### 食生活のポイント

#### 1. 朝起きたらコップ1杯の水を飲みましょう

水分は便を軟らかくするために必要です。

#### 2. 朝食をしっかり食べましょう

朝食には体の中の老廃物等を体外に排出させる大切な役割を持っています。

#### 3. 食物繊維をたくさん取りましょう

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維は果物や海藻、こんにゃくなどに多く含まれています。これらの食物繊維は便を軟らかくして腸内の通過をよくします。不溶性食物繊維は豆類、根菜類、きのこ類などに多く含まれ、腸のぜん動運動を活発にして便を押し出す効果があります。

#### 4. ビフィズス菌で腸の働きを活発にしましょう

腸内細菌であるビフィズス菌は、ヨーグルトや乳酸飲料に含まれています。このビフィズス菌を体内で増やす働きをするのが、オリゴ糖です。オリゴ糖はごぼう、玉葱、にんにく、バナナ、アスパラガスなどに多く含まれています。

#### 5. 毎日規則正しい運動をしましょう

運動は腸の働きを活発にさせます。腹部のマッサージも効果的です。

食生活を見直して、おなかの調子を整え毎日元気に過ごしましょう!! (栄養課 係長 荒井美沙)

## むさしのダイバーシティ 第1回

みなさんはダイバーシティという言葉を知っていますか? 簡単に言うと、個々の違いや多様性を受け入れて、みんなで未来を創って行こうという考え方で、ここさくらえんではどうでしょう? インドネシアからやってきた明るく元気な EPA 職員や、いつもきれいに掃除してくれる清掃員さん（障がい者雇用）などがパッと思い浮かぶのではないのでしょうか? 年齢や性別、文化、宗教などをこえて、お互いの違いを尊重しながら、より楽しく、より新しいさくらえんを創って行けたら素敵ですよ!



(介護4課 課長 沖野正宏)



注目!

## 第5回 さくらえん納涼祭

◆7月22日(土) 18:30~20:30

楽しい模擬店が大集合♪  
みんな来てね!

(出店)

お好み焼き	鶏の網焼き	的当て
焼きそば	ヨーヨー釣り	輪投げ
じゃがバター	かき氷	etc...

会場が駐車場となりますので、車での来園はご遠慮ください。

さくらえん  
行事予定

◆7月 ◆

七夕  
お飾り会

◆9月 ◆

敬老式典



## 〈日本の行事〉

日本の行事は四季のみならず様々な時期にあるのはみなさんご存じかと思います。そもそも古来の日本では自然の恵みへの感謝の祈りを込めるために催されていた、と諸説ではありますが、現在ではクリスマスやバレンタインなど、外国から取り入れた行事もあり混ぜこぜな雰囲気を感じますね。そのように外国由来の行事は、チョコレートの売り上げを伸ばすためにデパートやチョコレートメーカーが日本に持ち込んだ、と言われたらみなさんは信じますか? いずれにせよ良いものを積極的に取り込む日本の気質で今の行事ができているのも、日本らしくて良いですね。

(介護2課 リーダー 阪部雄馬)

## 居宅介護支援事業所 さくらえん

在宅での介護が必要になった方やそのご家族が、安心して在宅生活を送ることができるよう、サービス計画(ケアプラン)の作成やサービス調整、サービスの効果の確認(モニタリング)を行なっています。介護に関してお困りのことがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

介護保険に関することは、  
どんなことでもご相談ください。

TEL: **0422-51-5597** (直通)

担当: 下田、山田、和島

## HAIKU

せいくらべ ぐんぐんそらへ ひまわりと



## さくら VOL.20

発行 社会福祉法人 徳心会  
特別養護老人ホームさくらえん 広報委員会  
〒180-0021 東京都武蔵野市桜堤2丁目8番31号  
TEL. 0422-51-5550 FAX. 0422-51-5807

発行人 園長 崎山良太  
編集人 広報委員長 沖野正宏

発行日 平成29年7月1日  
E-mail sakuraen@tokushinkai.jp  
H P http://www.tokushinkai.jp



※写真につきましては、ご利用者およびご家族の了解を得て掲載しております。

## ことのは

日に日に暑くなってまいりまして、みなさまも暑さ対策をされていると思います。私は、暑さ対策としてこまめに水分を取るようしております。ご利用者にも水分強化のため、こまめにお飲み物をお出しし、日々の変化に注意を払っております。今年も7月22日(土)にさくらえんで納涼祭の開催を予定しております。みなさまもぜひ、足を運んでみてください!! (介護3課 増田和也)