

平成30年  
秋号

# さくら

sakura vol.25



## ごあいさつ

紅葉がきれいな季節。心地よい風の中で散歩しながら自然を楽しみたいですね。さて、このたび、徳心会のホームページをリニューアルしました。これからも楽しい情報満載でお届けしたいと思っておりますので、この機会にぜひ、ご覧ください。

さて、先月は敬老の日がありました。人生の先輩であるご利用者のみなさまをたくさんお祝いできたこと、そして何よりみなさまが元気でいらっしゃったことをとてもうれしく思います。来年もまたこの日を楽しみに、日々の生活をお手伝いしていきたいと思っております。敬老式典に参列いただいた来賓のみなさまにはこの場をお借りしてお礼申し上げます。さあ、これから年末に向けたイベントなどの準備が始まります。今年もあと3か月。地域のみなさまと一緒に盛り上げていきたいと思っております。よろしく願いいたします。

総務課 係長 佐藤友哉

## 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。」

# さくらえん 納涼祭

～高齢者にやさしいお祭りづくり～

7月28日(土)に第6回目となる夏恒例の“納涼祭”を開催。今年のテーマは「高齢者にやさしいお祭りづくり」として準備してきましたが、あいにく当日は記録的被害を出した台風12号の直撃に合い、施設内での縮小実施となりましたがご利用者は十分に楽しんでいただけたようです。来年は快晴の下で盛大に行いたいと思います。どうぞお楽しみに♪



## EPAに聞いてみよう!

テーマは「料理・食べ物」。さて、どんな話が飛び出すか!?  
(取材・文 介護3課 齋藤明衣) / インタビュー アシーさん・キキさん

**Q インドネシアの家庭料理の定番は?**  
**アシー**「ご飯と魚ですネ。海が近い地域なので魚料理が多いです。魚は生では食べないので焼く・煮る・ゆでるがほとんどです。味付けは甘辛いです。」  
**ー 甘い辛いはどっちが強いの?**  
**アシー**「辛いほうが強いです。」  
**キキ**「私も海が近いので魚です。“グンブン”という魚をよく食べます。日本では見たことないです。」



キキさん

**Q インドネシアでは自炊と外食、どっちが多い?**  
**キキ**「ほとんど自炊です。家族と一緒に食べます。」  
**アシー**「親せきみんなが集まって食べます。近くにみんなが住んでいるので。」  
**ー 外食は月にどのくらい?**  
**キキ**「月に2回くらい。ナシゴレンやパス(ミートボール)を食べます。」  
**Q インドネシア版おふくろの味は?**  
**キキ**「ルンダン(牛肉を焼いたもの)です。」  
**アシー**「ラマダンが終わった後に食べるクパトゥロントン(鳥のスープ)です。1羽をまるごと使います。辛いです。」  
**ー 1羽まるごとっていうと?**



アシーさん

**アシー**「頭も足も全部です。とくに好きは首と足です。」  
**ー えっ、頭も足も食べるの!?**  
**アシー**「おいしいですよ(笑)」  
**Q がんばった自分にご褒美!**  
**その時に食べるものは?**  
**アシー**「パクソ(牛肉のミートボールスープ)です。これは塩辛いです(笑)。(写真を見せながら)これにも鳥の足が入っています。」

P4に続きます

# クラブ活動紹介



## ～カラオケクラブ～

今回は「カラオケクラブ」について紹介をしたいと思います。

現在、カラオケクラブは毎月第4日曜日に開催しており20名～30名ほどのご利用者が入会・参加されています。昭和20年～50年代の曲を中心にご利用者からのリクエストや職員のセンスで曲を決め、みなさん順番に歌っていますが、一度マイクを握るとみなさんマイクを手放したくなくなってしまうので、いつもマイク争奪戦です（笑）



会場から聞こえるカラオケクラブの楽しそう

な歌声につられて、入会されていないご利用者やショートステイのご利用者も覗きに來ます。そんな飛び込み参加もウェルカムです！手拍子で一緒に盛り上げてください。カラオケクラブ終了間際にはどの年代の方でも一度は聞いた事のある曲「いい日旅立ち」「青い山脈」「見上げてごらん夜の星を」などを流し、みんなで歌って締めています。歌が好きな方、これを機会に入会・参加をお待ちしております。体験でも可！以上、カラオケクラブでした。

（介護2課 岡嶋涼香）



## ばばセンセイのお手軽体操

～スッキリ顔体操～



**センセイより。**

「顔の筋肉を鍛えることで顔のたるみに対して予防効果が期待できます。顔の筋肉は頭部を経て首につながっていくため、肩こりの予防につながることがあります。」



口をタコのようにすぼめ、目をぎゅっと閉じ、顔の中心に各部を集めるように力を入れる。



口を縦に大きく開き、視線は頭上を見るように目を思い切り開く。

ばばセンセイが体操を教えてくれる「いきいき体操クラブ」は毎月、第1・3金曜日（10:00～11:00）にさくらえんで開催中。予約不要。お気軽にどうぞ！！



P2の続き

ーうっ、スゴいなあ...

キキ「私はチョコレートです。部屋でゴロゴロしながら食べるのがサイコー！とくにアーモンドチョコレートが好きです(笑)。」

Q ニッポンで最初に食べたものは？

アシー「お寿司です。インドネシアでは生魚を食べる習慣がないので。」

キキ「たこ焼き。家の近くにお店がなかったから食べてみたかった。」

Q ニッポンの食べ物で

ビックリしたモノは？

アシー「とろろ(ヌルっとしてる)と納豆(臭くてネバネバしてる)です。」

キキ「お店でカレーライスを頼んだ時に温泉卵がのっててナニコレ！ってビックリしました。」

Q ニホン食のコレが好き！

コレが嫌い！

アシー「好きなのはお寿司。嫌いなのは納豆(笑)」

キキ「ラーメンとたこ焼きが好き。お寿司は変な味がするのとワサビが苦手。でも、いなり寿司は好き。」

Q 忘れられないニホン食、

インドネシア料理

キキ「たこ焼きとルンダン。」

アシー「寿司とうなぎ。インドネシア料理ならサテサッピ(串焼き)。牛や鳥の他にハトやウサギ、ヘビなんかもあります。」

ー(えっ、ウサギも!?)

Q 人生を変えた食べ物？

キキ「日本のお米です。とってもおいしい！お母さんにも食べさせてあげたいです。」

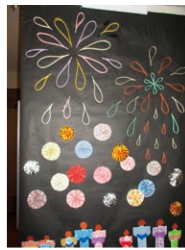
アシー「お寿司。お父さん(漁師)に教えてあげたい(笑)。」



## 職 員 コ ラ ム

デイサービスでは、ご利用者がより楽しく過ごしていただけるように、季節に合った吊るし飾りと壁紙を作成し毎月展示しています。みなさんが作れるようなものを職員で考えますが、ご利用者からの「こうすればよいと思うよ」などの意見も取り入れながら一緒に作っています。一緒に作ると、職員がイメージしていたものよりもっとステキな作品が出来上がることが多々あります。毎日色々なレクリエーションを行っていますが、一番人気は“音楽レクリエーション”。職員のギター演奏に合わせてみなさん大きな声で歌っています。その他、パターゴルフでは初めて参加したご利用者が歴代最高得点を出して職員もビックリすることが起きたりもします。これからもご利用者に楽しく過ごしていただける環境作りに励み、笑顔があふれるデイサービスになれたらと思います。

(介護1課 手塚晶子)



## 地域サロン

毎週木曜日～日曜日の11:30～13:30でワンコインランチを営業中。1日20食限定です。お気軽にどうぞ。



## さくらミュージアム

ここでは、ご利用者の作品を紹介します



水谷 長子様 作

カワイイ!



# さくら

VOL.25



←さくらえんのマスコットキャラクターが誕生!!

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 佐藤友哉  
発行日 平成30年10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。

クイズマスターは遅めの夏休み中です。次号をお楽しみに♪

## ことひは



いつの間にか、季節はすっかり秋模様となりました。今年も残り3ヶ月ですね。今回は「ハッスル」～秋だ! 味覚だ! お祭りだ!～をテーマにお届けしました。「ハッスル」とは日本では張り切る、とにかく頑張るなどの意味で使われているそうです。私は今年初めて夏フェスへ行き「ハッスル」してきました。たまには熱く胸を高まらせハッスルするのも良いものですね。次号もどうぞお楽しみに。(介護4課 柿崎ほのか)