

令和元年
夏号

vol.28

さくら

sakura



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3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、日に日に逞し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お願いいたします。

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。」



行事紹介 こどもの日

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こい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。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も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～5日の入浴時間には、たっぷり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事が出来ました。

介護3課 齋藤明衣



訪問理美容



毎月第1、第3水曜日に日本理美容福祉協会さんの訪問理美容を行っています（ご利用者向け）。メニューはカットやカラー・パーマ、お顔剃りなどがあり、自由に選んでいただくことができます。毎回15名程のご利用があり、当日は理美容室に入りきれないほどの盛況ぶりです。お洒落を楽しみたい・髪を整えて気分をさっぱりとしたいというご要望にお応えできるよう、日本理美容福祉協会さん



にがんばっていただいています。ご利用者からの評判もよく、ご利用者同士で「素敵になったよ」と会話が弾む場面もあり、とてもうれしそうな笑顔が見られました。いくつになってもカッコイイ・キレイでいたい、という想いを尊重し、これからもみなさまの生活に彩りと生きがいを持っていただく時間として大切にしていきたいと思います。

相談課 迫田和樹

お腹の調子を整えて健康に



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。食生活のポイントは次の5つ。

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ア). 朝起きたらコップ1杯の水を飲む | エ). ビフィズス菌で腸の働きを活発にする |
| イ). 朝食をしっかり食べる | オ). 毎日規則正しい運動をする |
| ウ). 食物繊維をたくさん取る | |

水分は便を軟らかくするために必要です。

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。

食物繊維には水溶性と不溶性があります。水溶性は果物や海藻などに多く含まれていて、便を軟らかくして腸内の通過をよくします。不溶性は豆類や根菜類、きのこ類などに多く含まれます。腸の動きを活発にして便を押し出す効果があります。

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。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。

運動は腸の動きを活発にさせます。腹部のマッサージも効果的です。

みなさん、カラダのためにも食生活から整えていきましょう。

介護1課 逸見健夫

行事食紹介

四季彩食

～春色御膳～



平成最後の4月の行事食は筍ご飯、鶏肉の菜種焼き、菜の花の酢味噌和えなど、春らしい食材と色彩の華やかさを意識して作りました。菜の花の酢味噌和えの中には、武蔵野市の特産品でもある“うど”が入っています。春らしく、また地域の馴染み深い食材を楽しんでいただけたいと思います。今後も季節や行事にちなんだメニューを考え、ご利用者のみなさまに満足していただけるよう努めてまいります。

栄養係 田中七海

メニュー

筍ご飯・鶏肉の菜種焼き・うどと菜の花の酢味噌和え・清汁・いちごババロア

コラム ノロウイルス

よく耳にする「ノロウイルス」、実はアルコール消毒だけでは効果がないことはあまり知られてはいません。感染原因としては、吐物や便などに含まれるウイルスが知らないうちに付着した手またはその手を介して口や鼻などから体内に入ることによって感染します。感染力は非常に強く、少量でも感染の恐れがあるのが特徴です。感染すると吐き気、下痢腹痛、発熱といった症状が発生しますので、異変を感じたらすぐに病院受診をお勧めします。日頃から手洗い・うがいをして、正しい汚物処理を行い予防と感染拡大に気を付けましょう。

介護2課 岡嶋涼香

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。

☎ 0422-51-5597

ボランティア 募集

高齢者支援やボランティア活動に興味のある方、さくらえんで特技や趣味を活かしていただける方は、ぜひお問い合わせください。

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。また、毎週日曜日は14:10～16:00まで「喫茶やすらぎ」というカフェ営業も行っております。こちらもぜひご利用ください。お待ちしております。



さくら VOL.28



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 令和元年7月20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。

こころのは

4月に新入職員が入り3ヶ月が経ちました。仲間もでき、お互いに声を掛け合いながら、ご利用者と共に一歩一歩成長しています。今年も猛暑日が続いておりますが、この暑さに負けることなく、私たち職員も一丸となって盛り上げていきたいと思っております。

介護4課 柿崎ほのか