



ごあいさつ

今年は、猛暑により強い陽ざしが照り続ける日が続きました。

私は日焼けでうっすらとマスクの跡が残ってしまい少し恥ずかしい思いをしました。

コロナ禍によりマスクをすること、冷房の空気が換気により逃げてしまうことなどで熱中症対策含め健康管理も大変だったと思います。

そして秋となり、例年、デイサービスセンターにて一同に集まりお祝いをした敬老会も、今年は新型コロナ対策として各フロアで実施することにしました。少しでもご利用者にお祝いの気持ちが伝わることを願いながらお一人ひとりにプレゼントを手渡しました。

武蔵野市長からのお祝辞のお言葉も動画上映し、例年とは一味違う敬老会となりました。

元の生活様式に戻るには、まだまだ時間がかかると思いますが、どのようにすればより良いサービスが提供できるのか試行錯誤しながら前に進んでいきたいと思っています。

一日でも早くご利用者、ご家族そして地域の方々が安心して繋がりが持てるように職員がひとつになって取り組んで参ります。今後とも宜しくお願いいたします。

介護2課 課長 鈴木康嗣

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。」

敬老会

9月21日（月）に敬老式典を実施しました。
感染症対策を講じながらも敬老式典のお祝い
をしたいという想いから地域交流スペースで
各フロアを時間帯で分け実施し全ご利用者が
参加していただきました。
松下市長、桜野地域社協宮崎会長からのお祝辞の動画の上映や記念撮影を行いました。
例年と負けず劣らずの内容で実施することができました。
今回の敬老会に留まらず少しでもご利用者が楽しんで頂けるように工夫しながら取り組ん
でいきたいと思っています。



介護1課 小木曾陽介

行事食紹介 四季彩食 ～敬老の日～

暑さも和らいで秋を少しずつ感じるよう
になりました。9月21日は“敬老の日”
ということで松花堂弁当を提供いたしまし
た。敬老の日は、国民の祝日の一つで、祝
日法では「多年にわたり社会につくしてき
た老人を敬愛し、長寿を祝う」日を敬老の
日と定めています。今年も皆様のお元気な
笑顔とともに迎えできたことを心からお
祝い申し上げます。

今回の行事食では、さつまいもの天ぷら
や煮物のかぼちゃ、マスカット味のゼリーなど、秋の食材を多く使用したことで、より秋を
感じて頂けたと思います。ご利用者より「豪華で美味しい！」との声を多く頂きました。今
後も季節や行事にちなんだメニューを考え、ご利用者の皆様に満足していただけるよう努め
てまいります。



お品書き

赤飯・刺身盛り合わせ、天ぷら盛り合わせ・煮物・冷製茶碗蒸し・清汁・フルーツゼリー

運動不足解消

夏も終わり少しずつ涼しくなり秋を感じられる季節とな
りました。秋と言えば食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋
と活動しやすい季節です。しかし、秋には、秋刀魚や栗など
秋の味覚が多く、ついつい食べすぎてしまい体重が増えて
しまう経験はあると思います。そこで大事なのが運動です。

私も日々運動不足に悩んでいます。なかなか運動はでき
ません。

ご利用者はどうでしょう。平日30分ですが、機能訓練士によるグループ体操を行っております。腕
振りや足踏みなど簡単な運動ですが、ご利用者は一生懸命に行っており、運動後「疲れたけど気持ちよ
かった」と笑顔で仰っておりました。

少しの運動でも毎日行うことが大事だと思いました。

介護4課 姉帯真吾



秋の味覚「きのこ類」～旬の食材を美味しく健康的に食べよう！～

「食欲の秋」と言われる季節になりました。

美味しい食べ物はたくさんありますが、特に美味しいのは季節の「旬」といわれるもの。旬の食材は
栄養素もたくさん入っていて、かつ一番おいしく食べれる時期でもあります。

秋の旬といえば、さつまいも、カキ、さんま、栗等たくさんありますが、今回はその中でも旬の多い「き
のこ類」の栄養素・簡単レシピをご紹介したいと思います。

きのこ類には食物繊維・ビタミンD等が多く含まれています。

これらの栄養素の不足により高齢者の方に多い、「便秘」や「骨粗鬆症」を起こす可能性があると言
われています。（食物繊維の不足で便秘、ビタミンDの不足で骨粗鬆症になる可能性があります。）

ビタミンや繊維質の多い秋の旬の「きのこ類」を食べて、美味しく健康的に過ごしましょう！

きのこを美味しく食べられる、簡単おすすめレシピ

きのこの醤油炒め

〇材料（4人前） ・しめじ 1袋 ・えのきだけ 1袋 ・醤油 大さじ1 ・鷹の爪 お好み

〇作り方

- ・えのきだけ、しめじを食べやすい大きさに切りほぐす。
- ・鍋に全ての材料をいれ、10分～15分加熱。しんなりしたら完成！

☆シンプルですが、ご飯にとっても合いますよ。椎茸を入れても美味しいです。
是非おためしください！



出典

・厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」 <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>
・農林水産省「食べ物と日本の四季」 https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/seasons1.html（参照：2020-08-17）

栄養係 田中七海

職員コラム

緑茶には4種類のカテキンが含まれており、炎症やアレルギー反応の抑制効果など免疫効果が上がると言われています。

日本三大銘茶と言えば、静岡県の静岡茶、京都府の宇治茶、埼玉県狭山茶です。「色の静岡、香りの宇治、味の狭山」と古くから言われております。狭山茶には、日本茶としての味の深みがあり、香ばしくて渋みが強いのが特徴です。静岡茶には、甘みもあり程よい苦みと渋さが、あるバランスがいいのが特徴です。宇治茶には、渋さよりも甘みが強く、マイルドな香りが特徴です。それぞれ独特の特徴がありますので飲み比べても面白いかもしれませんね。

介護3課 齋藤明衣

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

現在は新型コロナウイルスの影響で募集を見合わせています。

今後再開した際には改めてお知らせします。



地域サロン

新型コロナウイルスの影響で現在は下記の営業を見合わせております。再開した際にはご利用お待ちしております。

休業中

毎週木曜日～日曜日 11:30～13:30
ランチ営業（1日20食限定）

毎週日曜日 14:10～16:00「喫茶や
すらぎ」カフェ営業

さくら VOL.33



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 中島祥一
発行日 令和2年10月20日
E-mail sakuraen@tokushinkai.jp
H P https://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

コロナウイルスが流行しコロナ離婚が多発しているというニュースを見ると劇作家のアルマン・サラクルーの言葉を思い出します。

「人は判断力の欠如で結婚し、忍耐力の欠如で離婚し、記憶力の欠如で再婚する」

他にも言葉遊びではありませんが「人の為で偽と読む」「信者で儲ける」といったのも好きです。

最近「面白かったな…」と思いだした言葉は「恋は下心、愛は真心、戀はいとしいとしと言う心」です。なかなか面白く心に残りました。

介護3課 齋藤明衣