

令和5年
新春号



vol.42

特別養護老人ホーム さくらえん広報誌



..... ごあいさつ

新年おめでとうございます。

昨年は、一昨年に変わらずコロナ対策に明け暮れた一年でした。みなさまには相変わらずのご不自由をおかけしていることと思います。

また、10月7日以降報道された、9月14日のあゆみえん虐待事件については、大変お騒がせしました。ひとたび事件を起こせば、被害者やその周囲の方にとどまらず、職員も不幸にしてしまうことになります。改めてお詫び申し上げます。再発防止を徹底します。

ロシアとウクライナの戦争は、思った以上に長期化し、落とし所すら見えない状況です。北朝鮮からのミサイルについても、中国と台湾の関係も、世界が非常にきな臭くなって来たことが不安です。

とはいえ、コロナも第八波となり、少しずついつもの生活が取り戻せるような希望が見えてきました。

今年こそは、納涼祭を始め色々な行事を開催できそうです。催し物を開催し、利用者も職員も関係者も、みんな元気を取り戻して日常生活の普通のことができるよう、施設をつくっていきます。私たちだけではできないこともあります。背伸びをし過ぎてもいけません、少しでも背伸びをして、関係者や利用者の皆さんの協力も仰ぎながら、素敵な一年にしたいと思います。

令和5年正月

社会福祉法人 徳心会 理事長 関根陸雄



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。」



もちつき

12月15日（木）、年末恒例のもちつきをさくらえん駐車場にて開催！当日は天候にも恵まれ、青空の下で力いっぱいもちをつきました。

もちをつくたび、ご利用者のみなさまや職員も一緒に「ヨイショー！ヨイショー！ヨイショー！！」っと大きな掛け声が駐車場に響きました。久しぶりに活気のある声を聞きました。

ご利用者のみなさまからは「楽しいね」との言葉がたくさん聞かれ、その言葉に私たち職員もとてもうれしく思いました。

おやつの中には、デイサービスでは「もち風ムース入りのお汁粉」、特養では「温かいお汁粉」をご提供しました。召し上がっているみなさまの笑顔は、甘く温かい表情でしたよ。

介護3課 阪部希



クリスマス会

「クリスマス会を開催しました！」とご報告したかったのですが、今年度はコロナウイルス感染予防から、残念ながら開催を見合わすこととなりました。

クリスマスツリーやイルミネーションの装飾、そしてご利用者のみなさまとフロアやお部屋に飾る装飾づくりなどを行い、着々と準備をすすめてきました。「これ作るの難しいよ」、「きれいに飾れたね」、「もっとたくさん飾りましょう！」などと、準備の段階から開催がとても待ち遠しかったです。

また、歌が大好きなご利用者のみなさまも、この日のためにたくさん練習したさくらえん音楽隊『ファンキー娘』も音楽会が開催できなくなり、とても残念そうでした。

当日は、クリスマスカードのプレゼントやケーキを召し上がり、少しはクリスマス気分を味わっていただけたでしょうか？

「来年こそはみんなで歌うぞ！」っとファンキー娘は今から気合を入れています！！

介護1課 望月紀子



栄養係コラム

生活習慣病って何??

食事や運動、睡眠等の生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧、脂質異常症等があげられます。

- 【糖尿病】 インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症等の合併症が起こります。
- 【高血圧症】 目立った自覚症状はありませんが、放置すると脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。
- 【脂質異常症】 悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞等引き起こします。



生活習慣病のリスクをチェックしてみよう！

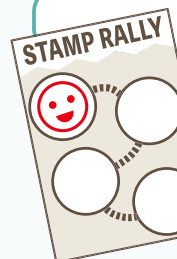
- ☐ ご飯やパンなど（炭水化物）の摂取量が多い
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ ほぼ毎日間食をしている
- ☐ 深夜の時間帯によく飲食をする
- ☐ 朝食は食べたり、食べなかったり
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ 早食い、ドカ食い、ながら食が多い
- ☐ 濃い味付けが好みである
- ☐ 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- ☐ 甘い清涼飲料水をよく飲む
- ☐ 野菜や海草類の摂取量が少ない

※5個以上あてはまる方は、要注意です！

外食やファストフードが日常で、夜更かししながら寝る前まで食べているような方は、血糖値や中性脂肪が上昇します。さらに、濃い味付けが好き、魚より肉、野菜や海草類など食物繊維の摂り方が少ないなどの食生活は動脈硬化を促進します。食事は規則正しく、腹八分目でバランスよく食べることが大切です。

（一般社団法人 日本生活習慣病予防協会より）

栄養係 海老澤さやか



スタンプラリー・特養

外出レクリエーションを開催することができました！今回は、近隣を散歩しながらのスタンプラリーです。久しぶりに外出することができ、ご利用者のみなさまからは、たくさんの笑顔が見られました。職員も含めとても良いリフレッシュができたと思います。

施設内では、音楽会や季節に合わせた行事もあり、今後も盛り上げていきたいと思っています！次号は何の行事が紹介されるのか楽しみにお待ちください。

介護2課 黒川好美



スポーツ大会・デイサービス



スポーツ大会を開催しました。テーブル卓球やサッカーゲームなど複数の競技で争うこの大会も今回で4回目。「待ってました！」と言わんばかりに気合の入るご利用者の姿が見られました。

職員もビックリするような球を打ち返す方もいれば、練習通りにはうまくいかない方もいましたが、みなさまのさまざまな表情は、とても輝いていました。優勝したご利用者には、職員お手製のビーズのネックレスをプレゼント。このネックレス、実は大人気なんですよ。

介護1課 小木曾陽介





医務課コラム

「新年明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。」

新年を迎えるとあちらこちらで耳にする挨拶です。相手と顔を合わせ、にこやかにお辞儀をする、それだけで親しい気持ちが湧いてくるから不思議です。

挨拶にちなんだ研究結果に次のようなものがあります。人間は出会った時に黙っていると相手に不安を与え、挨拶を交わせば心理的に安定した共通の場に入ることができるというものです。たった一言の挨拶と侮るなかれ、そこに温かな想いが込められていれば声の響きとなって、相手に伝わるものです。



新年の挨拶がおめでたいものと感じられるのは、「お互い無事に新年を迎えることができてしあわせだ」という気持ちが伝わるからなのでしょう。

今、あなたは目の前のご利用者にどのような気持ちを込めて言葉を掛けましたか？



「あなたに会えて嬉しい」「あなたが元気でよかった」という想いを絶えず、弛まず伝え続けられるような、そんな心柔らかく強い自分でいたいと私は思っています。

今年の干支はうさぎです。うさぎのようにピョンと軽やかに、ホップ、ステップ、ジャンプ！とさくらえん一同、大成長の年にしていましょ。 医務課 中村みどり

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。

☎ 0422-51-5550

家族介護支援プログラム

さくらえんでは、地域のみなさまに向けて介護相談や介護者教室などを開催しています。

今年度は、介護にお悩みやお困りの方の「こころのリフレッシュ」を図るべく、さまざま企画をご用意しております。

12月には「クリスマス音楽会 & ビンゴ大会」を開催。参加者の方には、鈴や太鼓で音楽会に参加いただきました。また、ビンゴ大会も大盛況！次に呼ばれる数字が待ち遠しく、参加者の方の真剣な眼差しがとても印象的でした。

参加者の方からは、「普段、何かに集中する時間がなく、集中した時間がとても心地よかった」とのお話をいただきました。これからも地域のみなさまの「こころのリフレッシュ」が図れ、住み慣れた地域で生活を続けていけるお手伝いをしていきたいと思えます。

3月は、リースづくりを予定しています。

ご興味のある方は下記担当者までお問い合わせください。

電話：0422-51-5550 担当者：瀬戸口・佐藤

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.42



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 眞弓勉
編集人 広報委員長 瀬戸口勲
発行日 令和5年1月15日
E-mail sakuraen@tokushinkai.jp
HP 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。
※撮影のため一部マスクをはずしております。

ことひは



新春と言えば「新人歌手の新春シャンソンショー」という早口言葉があります。日頃、施設内でもお口の体操として「パタカラ体操」をやっています。気づくと一人でひと言も話さない日がみなさんもあると思いますが、凝り固まった口元をほぐす意味でも上記の早口をチャレンジしてみてもどうでしょうか。

昨年の流行語にノミネートされた「パワー」は個人的に推していたので、2023年も「パワー！」ある一年になるよう、目の前のことに立ち向かい、一歩ずつ進んでいきたいと思えます。

総務課 課長 佐藤友哉