

あゆみ ayumi



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普通にできるよう、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。背伸びをし過ぎてはいけませんが、少しだけ背伸びをして、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。」





あゆみ保育園だより



新しい年のスタートです。今年も子どもたちと一緒に笑顔で園生活が送れるよう、子どもたちの思いを受け止めながら、職員一同力を合わせて保育をしていきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月6日（金）の新年の集いには小さな獅子舞が登場します。獅子舞には幸せを招くと共に厄病退治や悪魔払いの意味があり、獅子に頭をかまれるとその年は無病息災で元気に過ごせるという言い伝えもあります。今年一年、みなさまが幸せに過ごせますよう、子ども達と獅子にお願いしたいと思っています。

あゆみ保育園 園長 濱中美穂



デイサービス センター

あゆみえんです！



新年あけましておめでとうございます。

昨年夏以降はコロナ感染者数も減少傾向にあり、実施できるレクリエーションも増えていきました。少しずつ通常のデイサービスに戻りつつあります。

そういった中でも昨年の夏はミニ夏祭りをを行い射的や盆踊りなど、みなさまと一緒に夏祭りを楽しむことができました。また、デイの畑ではイチゴやひまわりを植えて毎日水やりをしました。イチゴの実が真っ赤になって甘くなり、ひまわりはスクスク育って花が咲き、たくさんの種を残してくれました。

冬はまだまだ寒さが続きますが、デイサービスは今年もたくさんのレクリエーションをみなさまと一緒に楽しんでいきたいと思っています。

介護1課 金子知雄

クリスマス会



12月25日（日）クリスマス会を行いました。

感染対策に配慮しながら、各階に職員が訪問し「もろびとこざりて」などクリスマス楽曲のミュージックベル演奏を行い、最後にみなさまと一緒に「赤鼻のトナカイ」を歌いました。

ユニットでは保育園児のクリスマスメッセージDVDを見ながら、ケーキを食べたり紅茶を飲んだりしながらゆっくりとしたクリスマスを過ごされていました。



みなさまでおしゃべりしながら過ごされ、クリスマスの雰囲気を感じていただけたと思います。笑顔の多いクリスマス会となりました。

介護3課 課長 諸江光宣



食事は健康維持・増進の基本です。



時短で簡単！電子レンジを使用して食事作り！

在宅課ヘルパーの山口と申します。

私は夏生まれの冬好き！「寒さ」はウェルカム！…なのですが昨今カイロが手放せなくなりました。もう身体の節々が痛い！身体がついてゆかなくなったのです…自分なりに色々調べてみましたが、やっぱり運動不足ですね。しかし、そもそもビタミンDやタンパク質、水分が不足してしまうと、せっかく運動しても筋肉がつかないそうです。

もちろん高齢の方も筋肉はとても大切なものです。筋肉量が増えることによって関節への負担が減り、腰痛や膝痛の軽減につながるからです。

食事は健康維持・増進の基本です。そこで今回は、私たちヘルパーが限られたサービス提供時間内で作っている、簡単美味しい電子レンジ調理を紹介します。

在宅課 山口英樹

電子レンジで簡単調理

～簡単！肉じゃが～

材料

特製つゆ

- ・麺つゆ 大さじ3杯
- ・酒 大さじ1と1/2杯
- ・砂糖を少々

肉

野菜



- 容器に野菜を入れ、肉を載せ、特製つゆを加える
- ラップし600wで6分加熱する。
- 一度取り出して混ぜてさらに600wで3分加熱する

完成！

鏡もちを作りました。



新型コロナウイルス感染症蔓延防止のため施設全体での餅つき行事は中止となりましたが、年末の雰囲気を感じていただくため、感染対策を行った上で、みなさまと一緒に餅つき機でついた餅で鏡もちを作りました。参加されたみなさまからは「やっぱり鏡もちが年の瀬を感じるね」「今年もあとわずかだね」など行く年を振り返られていた様に感じました。

介護2課 坂本千春



青梅紹介

岩蔵温泉

岩蔵温泉は青梅市北東部の小曾木地区にあり、市の史跡に指定されています。

やまとたけるのみこと
日本武尊が温泉で戦いの傷を癒したという言い伝えがあり、古くから「岩蔵みそぎの湯」として知られていました。アルカリ性単純泉の鉱泉で、なめらかな湯は美容に良いと言われています。

江戸時代より湯治場として栄え、かつては東京都唯一の温泉郷として賑わいを見せましたが、現在では旅館、飲食店合わせて数件となりました。

温泉のまわりには、緑豊かな山々に囲まれた里山の風景が広がっています。集落の境界6か所にはフセギのわらじと呼ばれる魔除けの大わらじが吊るしてあり、探しながら散策するのも楽しいです。地名の由来にもなっている岩蔵の大岩、縄文時代の集落跡の岩蔵遺跡、昭和時代に操業していた東京炭鉱の跡地などの文化財も点在しています。

のどかな景色を楽しみながら、ゆったりと散策はいかがでしょう。

総務課 山城瞳



□ あゆみえんインフォメーション □

詳しいお問い合わせは、あゆみえん、相談課まで
電話 0428-30-5550

あゆみ VOL.106

発行 社会福祉法人 徳心会
特別養護老人ホーム あゆみえん 広報委員会
〒198-0024 東京都青梅市新町9丁目2153番地3
TEL.0428-30-5550 FAX.0428-30-5570

発行人 園長 笛木昭宏
編集人 広報委員長 諸江光宣
発行日 令和5年1月15日
E-mail ayumien@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。

あけましておめでとうございます。
今年も厳しい寒さが続いています。

寒いので布団の使い方を調べました。羽毛布団と毛布についてですが、毛布が羽毛布団の上にあった方が暖かい場合もあるそうです。就寝した時の人と

寝具の間にできる空間の温度と湿度が快適になるとのことです。

実際にやってみたら暖かかったです。今年の冬は羽毛布団の上に毛布をのせて寝ようと思います。

介護5課 久保田萌奈

