

広報 しらすぎ

S h i r a s a g i h o m e n e w s l e t t e r



敬老の日の集い

デイサービス

9月16日敬老の日の集いを行いました。乾杯の後、祝い御膳を召し上がっていただき、午後は中野区長訪問による式典、余興のピアノコンサートが催されました。



賀 寿

	デイ	特養
100歳以上	3名	6名
白寿 (99歳)	3名	2名
卒寿 (90歳)	3名	2名
米寿 (88歳)	5名	3名
傘寿 (80歳)	2名	2名
喜寿 (77歳)	1名	3名

100歳以上
白寿 (99歳)
卒寿 (90歳)
米寿 (88歳)
傘寿 (80歳)
喜寿 (77歳)

敬老の日の集い（特養）

～皆様の長寿と笑顔を
お祝い申し上げます～



昭和歌謡や童謡、ポップス等
たくさんの歌を歌いました。



余興では懐かしい曲の演奏があり、ご利用者も楽器を演奏したり、一緒に口ずさんだりしながら盛り上がりました。演奏してくださった‘ほしめぐりまき’様に「来てくれてありがとう」と、大きな声で感謝の言葉が聞かれました。



賀寿の方と皆様で
お祝いの式典を催しました。



式典では、理事長よりお祝いの言葉をいただきました。賀寿の方々を紹介し、代表して100歳をこえるご利用者2名が花束と記念品を受け取り、挨拶してくださいました。

会場に大きな拍手が響き、明るい歌声が聞かれる、和やかな敬老の集いとなりました。





中野区で2018年から年に一回、行われているRUN伴+なかの（ランともプラスなかの）。区内オレンジカフェ（認知症カフェ）関係者や高齢者施設利用者・職員、中野区職員等が参加して「認知症を正しく理解し認知症になっても住みやすい地域を作ること」を目的に、全国各地で行われている認知症啓発イベントの一つです。



区内4コースに分かれ、区役所から一番遠いオレンジカフェや施設を出発し、それぞれタスキをつないで中野区役所を目指します。しらさぎホームは西コースで参加しました。かみさぎホームから受けたタスキをご利用者と職員でしらさぎ桜苑まで運び、いくつかのカフェや施設をつなぎながら、無事に中野区役所にゴールしました。



たくさんの方と話し、笑いあい、つながりながらの楽しいイベントで、参加しながら「これからもしらさぎホームは気軽に認知症や介護の事を相談できる地域の拠点でありたい」と改めて感じました。

介護アドバイス

認知症の予防には、脳を活性化させる活動が重要です。毎日のパズルやクロスワード、読書などの「知的な趣味」を取り入れることで、認知機能を維持することが期待されます。



デイでの活動の様子

また、地域のイベントやボランティア活動に参加することも有効です。「他者との交流」を通じて社会的なつながりを深めることが、脳の健康に働きかけます。



適度な「運動」やバランスの取れた「食事」も欠かせません。ウォーキングや筋力トレーニングを取り入れ、魚や肉、野菜などを取り入れた、バランスのとれた食事を心がけることで、健やかな体を維持しましょう。

認知症予防は、脳と身体の両面からアプローチすることが大切です。

研修

～より良い介護のために～
ご利用者と一緒に行えるコラージュづくり

防災訓練、緊急時・捜索訓練、看取り、褥瘡、栄養…多くの研修がありましたが、外部講師に指導いただいたレクリエーション研修をご紹介します。



コラージュづくりには、「幼少時代の遊び感覚を思い出す」「絵や創作が苦手な人でも自分の内面を表現できる」「他者や自分との対話の橋渡しになる」等の効果があるそうです。どの写真や言葉を切り抜き、どこに配置するか悩みながら、個性豊かなコラージュができあがりました。お互いの作品について感想を交わしあい、参加した職員からは「これなら利用者との対話を楽しみながら実施できる」「一緒に作るのが楽しみ！」との感想が聞かれました。

しらさぎ介護保険センターのご紹介

～居宅介護支援事業所：在宅での介護生活を支えます～



しらさぎホームには、居宅介護支援事務所が併設されています。在宅で介護保険サービスを利用して生活する方のお手伝いをさせていただく事業所です。6名の「ケアマネジャー」が勤務しています。今回はしらさぎ介護保険センターの様子をご紹介します。



ご利用者宅を訪問しお話を伺います。



事業所間の調整など



ケアマネジャーは、介護が必要な方のご自宅を訪問し、お話を聞きながら、生活での困りごとを把握します。必要な医療や介護サービスをつなぎ、ご利用者が安心して生活できるよう支援します。

具体的には、介護保険の申請、ケアプランの作成、サービス事業所や病院との連絡調整を行います。

ご利用者が自立に向かって進んだとき大きな喜びを感じます。

これからも、医療や介護のスタッフと協力しながら「ご利用者らしさを大切にした生活」を支えていきたいと思ひます。



ケアプラン作成や記録業務を行います。



ミーティングでは情報共有やプランの相談をすることもあります。



ご相談は
しらさぎ介護保険センター まで
03-3336-6538 (8:30~17:30)



介護の日 イベント

日時:11月7日(木)、8日(金)9:00~17:00
場所:中野区役所庁舎

「介護についての理解と認識を深め、介護に関する国民への啓発を重点的に実施する日」が介護の日です。中野区役所庁舎で「介護の日」イベントが開催されます。イベント会場では相談ブースや介護サービスの説明、福祉用具のデモなどが行われる予定です。ぜひお出かけください。



編集後記



10月1日からしらさぎホームのお食事は「時間栄養学」を取り入れた献立になっています。「なにをどのくらい食べるか」に加え、「いつ食べるか?」に注目した新しい栄養学です。

食べるタイミングを普段と少し変えるだけで、さらに健康的な毎日をおくれる可能性があり、例えば朝のたんぱく質は体内時計を整える効果があるそうです。夜勤などの変則勤務がある職員も同じように意識するとよいとのこと。残念ながら、夜、飲んだ後のラーメンは時間栄養学的にも体に悪そうな組み合わせでした。気を付けます。

社会福祉法人 中野区福祉サービス事業団
しらさぎホーム

〒165-0035 中野区白鷺2-51-5
TEL 03-3336-6511

◇事業団ホームページ
<https://www.nakano-fj.jp/>

◇メールアドレス
nakano-j@nfsj.jp