

# ひだまり



## 暖心苑

### 経営理念

- 一. 暖かい心と笑顔で、利用者の立場に立った満足度の高いサービスを提供します。
- 一. 利用者の皆様が、生きがいのある安全で安心した生活が送れるよう自立を支援します。
- 一. 地域との連携により、熟年者等の福祉・健康づくりを推進します。
- 一. 専門的な知識と技術と至誠のある職員を育成します。

平成29年10月27日 発行 第61号

〒134-8625 東京都江戸川区北葛西4-3-16 暖心苑



江戸川区少年少女合唱団様



関口マサト様



斉藤福祉部長様

## 笑顔いっぱい長寿の集い

### 暖心苑まつり

平成二十九年九月十七日(日) 長寿を祝う集い暖心苑まつり」を開催いたしました。

#### ○式典

式典へは斉藤福祉部長様が来苑され、暖心苑の皆様はお元気で長寿の方が多くとても喜ばしいことです。これからもご利用者様が元気に幸せにすごせますようお願いしております。「とご祝辞をいただきました。

ご利用者の代表者からは「これからも、毎日楽しく穏やかに過ごしていきたいと思えます。ありがとうございます。とお礼の言葉を述べられました。

#### ○長寿代表者の紹介

男性は九十歳以上の方四名、女性は九十五歳以上の方八名が長寿の方代表として皆様にご紹介いたしました。

#### ○江戸川区少年少女合唱団様によるコーラス

今年も鈴木康夫先生の指揮のもと六十名の団員の区歌の斉唱をはじめ、なじみのある童謡など素敵な歌声を聞かせて下さいました。ご利用者は懐かしく、一緒に口づさまれ、楽しんでおられました。

#### ○ゲスト 関口マサト様による歌謡ショー

今年もおなじみの歌謡曲を披露して下さい、ご利用者はとも楽しそうに歌に聞き入っておられました。また、お一人お一人に握手をして下さり、皆様大変喜ばれておりました。

#### ○昼食会

松茸ごはんや、土瓶蒸しなど、階大ホールではご家族と一緒に召し上がられるご利用者もおり、和やかな時間を過ごされていきました。また各階では普段より多く召し上がられる方もおり長寿のお祝いにつながる食事会となりました。

## 暖心苑まつり 長寿の集い 男性90歳以上 女性95歳以上の皆様



林 義一 様 (90歳)



北川 美登利 様 (95歳)



大島 ぬい 様 (95歳)



小黑 貞治 様 (90歳)



青山 久雄 様 (97歳)



小柳 三津子 様 (96歳)



佐藤 とみ子 様 (96歳)



中里 さい 様 (97歳)



伊東 勝子 様 (100歳)



望月 富美子 様 (99歳)

小林 きよ様  
みなさん歌が  
とても上手でし  
たよ。楽しかっ  
たです。

## 暖心苑まつり ご利用者の声

豊島 正子様

初めてだったけど楽しめました。小さい子達の合唱団は可愛かったし、演歌歌手の方も素敵でした。来年も楽しみにしています。



阿部 ムツ様

毎年とても楽しみにしています。少年少女合唱団は大勢でびっくりしました。関口マサトさんは今年もカッコよかったです。

## 納涼盆踊り大会



7/26(水) 第29回納涼盆踊り大会を開催しました。寿太鼓様の迫力のある太鼓の音、青山社中様の華麗な舞でご利用者も一緒になって踊っていらっしゃいました。在宅福祉グループ様のご協力もあり模擬店もご利用者来賓のみなさまに行き渡りました。

## 外出行事



9/6(水)レクリエーション班主催の外出行事で、北砂のアリオへ行ってきました。到着してまずは昼食。レストラン街で、回転寿司や定食などを召し上がりました。食事のあとは、それぞれ買い物を楽しまれました。洋服や髪飾りなど、広くて

探すのが大変という声も聞かれました。参加利用者は4名と少なかったですが、その分ゆっくりとした時間を過ごせました。

利用者の声：2階 樫田久美子様

「出入り口の名称、どこにどんなお店があって、何を食べたかなど、娘にメールで教えた。今度一緒に行くことがあったら、案内してあげたい。とにかく楽しかった。ありがとう。」



江戸川区少年少女合唱団の皆様へ暖心苑まつりに参加したご感想を頂きました。ありがとうございました。

今回の暖心苑訪問コンサートは、上級生が入ったことで前年度までよりクオリティの高いコーラスになったと思います。江戸川区歌は元気いっぱいに歌えたと思いますし、ホームソングナドレーはミニコンサートで歌ったので、しっかりできたと思います。ご長寿のちが自らのコーラスで元気になってくれたら嬉しいです。  
高1 大森 壮真

今日はおじいさん、おばあさんの前で歌えてよかったです。  
おじいさん、おばあさんの前で歌い終わった後、おじいさん、おばあさんが笑顔で泊まっていたく木でたのびき、と、いい曲を送れたんじゃないかと思いました。  
また来年もおじいさん、おばあさんの前で歌うので笑顔で歌い、おじいさん、おばあさんにいい曲を送れたらいいと思います。

私はこれから毎日合唱団の練習にいらしていろいろな曲をたくさん歌えるようにがんばるのでこれからもうよろしくお願ひします。



2017.9月17日 小6 空井美楓

小5 吉岡 ゆた

今年も江戸川区少年少女合唱団のえんそうを聞かせていただきありがとうございました。えんそうがおわったあとに「上手だったよ、また来てね」とのあたたか言葉をいただけてとてもうれしかったです。来年もみなさんに楽しんでもらえるように歌をうたいますのでそれまでお元気でいてください。

だんな感想

たくさんの方の前で歌うのは、今年で5回目でした。  
たくさんの方の前で歌うのは、今年で5回目でした。  
今年、とけいをはじめてから、100才以上の方が過去最高の人数になりました。ニュースで見ました。なので、いつも以上にほめて歌おう。と思って歌っていました。  
鈴木先生の方を見て歌っている時、口ずかしている方が見えて、とても嬉しかったです。

中1 太田 瑞彦

思ったよりもおいしいさんおばあさんがいてとっても  
たのしく歌おうと思いました。よろこんでやらせたかお  
かまえてました。

お花などをもろってうれしかったです。

小3 原 亜希

中2 伊藤 沙那

今年の暖心園は私にとって2年ぶりでもっと楽しめました。

私は歌っていて楽しかったし、おじいちゃんおばあちゃんも楽しんでくれたよう  
で途中、いっしょに歌ってくれてうれしかったです。

おおせいのおいしいさんやおばあさんの前  
で歌うのはみんな楽しかったけれど、おじい  
さんたちのために歌い自分の中では  
成功したと思いました。

小4 新田 彩衣

## ふれあいホール（一般サービス）

今年度は、季節にあった創作作りを行っています。今年の秋のテーマは“紅葉”細かい作業ではありますが、手作業等の時間を利用してコツコツと作りました。次回は冬をテーマとした作品を利用者、職員と一緒に考えています。



ふれあいホールでは、様々なボランティア様による活動を定期的に行っていますので、是非、みなさん一度観にいらして下さい。



ウクレレオハナ様



民謡 佐久間様



瀬沼様による音楽



MMグループ様



華・Hana様

## 地域とのふれあい～船堀中央保育園の訪問

船堀中央保育園の皆さんが10/17（火）特養3階運動会に参加してくれました。

かわいらしいダンスを披露し、応援してくれたり、一緒に「玉入れ」に参加してくれました。

園児の応援のおかげでご利用者も一生懸命競技に参加され楽しまれていました。



## 熟年ふれあいセンター（委託事業）

7/11(火) 12(水) 14(金) 熟年センターで、千葉県にある「道の駅 醗酵の里こうざき」に一日外出に出かけました。発酵食品で調理した昼食を召し上がり、地元の新鮮な野菜やお土産をお買物されその後、市内を観光ドライブしました。



### 7/11火曜コース 参加者の声

燻製の瓶詰めやビアゼリーがおいしかった。野菜も花も安く東京で買った花と違いとても長持ちして買って良かった。ゆっくりできて気持ちの良い一日でした。

### 7/12水曜コース 参加者の声

バスの中も楽しく利根川の流れ、田園の風景、船堀では味わえない。楽しい一日でした。お土産も家族に喜ばれうれしかった。



### 7/14 金曜コース 参加者の声

新鮮な野菜や醗酵食品、花もきれいで安くたくさんかかってきました。（レタス、トマト、小松菜、花、ピーナッツ）家族もお土産美味しいと喜んでいました。思い出に残る一日でした。

## くつろぎの間（認知症対応型サービス）

4階にあるくつろぎの間は屋上庭園に面しており明るくとても暖かい部屋です。くつろぎの間では、利用者の皆様に楽しみの場を提供できるよう、さまざまな活動、行事にお誘いしています。少しでも関心、興味を持っていただき一日を有意義に過ごしていただけるようお手伝いできればと思います。



### ご利用者の声

この頃、ぜんぜん足が痛くなくなっちゃった！（リハビリから戻った時）

## 熟年相談室 北葛西

### 【葛西まつり】

10/15(日)今年で42回目となる地域で最大のお祭りで、葛西区民館と周辺にてにぎやかに行われました。今年はいにく雨天のためパレード(近隣の幼稚園、保育園、小学生)は中止になりましたが、サークル作品展示、芸能発表会、ステージでのダンス、バンド演奏、ゲームや大型遊具、模擬店など、大人も子供も一日楽しめる企画がたくさんでした!

葛西地区の熟年相談室も出展し、地域の高齢者のための相談窓口として、多くの区民の方々に知っていただくように、案内・周知活動を行いました。アンケートに答えていただき最寄の熟年相談室を紹介させていただきました。雨にもかかわらず、多くの方にご参加いただき感謝でした。



## 熟年相談室 暖心苑船堀

### 車いすの無料貸し出し(暖心苑北葛西でも貸し出しています)

ケガや病気等により一時的に車いすが必要となった方等に車いすを貸し出しています。貸出期間は原則として1週間以内です。

※介護保険に該当する方は介護保険が優先されます。



### 出張相談・説明会をしています

暖心苑船堀では、皆様の町自治会の集会や、くすのきクラブなどの集まりにお邪魔させていただいて、介護保険制度や区の熟年福祉サービス、介護予防についてなどお話をさせていただいております。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先：暖心苑船堀03-5878-1521



## 保健課便り～免疫力UPで感染症予防～

インフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行する寒くて乾燥する冬は、病原体の侵入を防ぐ予防法と合わせて、病原体に対して攻撃するシステム「免疫力」を高めて、感染しても発症しない。重篤にならない。風邪にかかりにくい身体作りをしましょう。

偏った栄養で体力の低下。睡眠不足は自律神経などのバランスを崩し、栄養・睡眠不足で精神の不安定さ、免疫力の低下を招きます。

「免疫力」を高める為には、1日30品目の摂取を目標にバランスの良い食事。そして、規則正しい生活と適度な運動を心がけ、最低7時間の睡眠でよい睡眠をとるようにしましょう。睡眠不足の人は風邪や感染症にかかる危険性が高く、4倍以上のリスクがあるというデータがあります。ストレスを溜めない事も重要です。適度に運動したり、趣味を持ったり、心の安心をもつために「大丈夫」「何とかなる」「1人じゃない」という言葉を心に留めて、ゆったりとした気分になるのが大事です。

どれも当たり前のことのようですが、徹底しようと思うと意外と難しいものばかりですが、あわせて、感染症を予防する為の生活習慣を。

予防接種で重度化を予防し、感染症予防の基本中の基本の手洗い、咳エチケット(咳のある時はマスクをする習慣)、粘膜は乾燥すると病原体に感染しやすいため、乾燥を防ぐ意味でもうがい。室内を適切な50~60%の湿度にして、換気・清掃により空気中や手すりなどのウイルスを少なくするなど環境の整備にも留意しましょう。

歯磨きなど口の中を清潔に保つ習慣があると、病原体の侵入や増加を予防します。インフルエンザにもかかりにくくなるとの報告も。余談ですが、口腔内環境を整えることは健康寿命を延ばすとも言われているそうです。



## 西葛西ハイツとの合同震災訓練



9/29 西葛西ハイツ自治会様との応援協定に基づく合同震災訓練を行いました。今回は、西葛西ハイツ自治会7名様にご協力頂き、ご利用者の避難、救助方法を入念に確認しました。訓練後の反省会では、活発な意見交換が行われており、今後の防災対策の構築に役立てたいと思います。今後とも災害に備え防災訓練に力をいれて、取り組んでいきます。

## 辻浦健一介護職員平成29年度 東京都高齢者福祉功績者感謝状受賞



暖心苑で勤務し早いもので29年の月日が経ち、この度「東京都高齢者福祉功績者感謝状」を受賞しました。これも長年皆様に支えていただいたおかげと、皆様に深く感謝しています。これからもこの賞を励みに努力してきたいと思います。

## 新人職員紹介



佐藤 洋恵  
特養 介護支援専門員



菊池 るり子  
特養 介護職員



石田 さつき  
特養 派遣介護職員

## 自衛消防審査会



9/14 短期集中の練習の成果も表れ、今年は見事に「優秀隊」(1号消火栓・男子隊16隊のうち3隊表彰)を受賞しました。当苑では今後も防災訓練や自衛消防に努め、防災対策を講じていきたいと思ひます。

広谷 健一

保健課長

管理栄養士

中森 達也

船堀熟年相談室  
社会福祉士

木林 秀樹

居宅介護支援事業所  
介護支援専門員



応募↓予め電話連絡の上、履歴書(写貼)郵送又は持参下さい。面接日設定は後日法人より連絡致します。  
お問い合わせは採用担当 佐藤まで

平成30年度介護職員を募集しています。ご応募お待ちしております。  
中途採用は随時募集しております。

職 種	特養介護職員	
	常勤	非常勤
年 齢	不問(夜勤勤務者は18歳以上)	
資 格	N/A - 2級以上・初任者研修修了者	
給 料	月給20万円～(短大卒)	1,010～1,090円
	資格・経験により優遇	
賞 与	年二回平成28年度実績(4.0ヶ月)	なし
夜勤手当	1回7,500円	
時 間	夜勤、早番、変則交代勤務 あり	
交通費支給	上限5万円	上限2万円

## 広報委員会

一之宮美穂 相談員、高宮正春 機能訓練士、山崎進次 事務員、関口浩太郎 施設長

## 通信欄

様のご家族へ( / )

利用者担当

社会福祉法人 東京清音会  
特別養護老人ホーム 暖心苑  
暖心苑デイサービスセンター  
暖心苑さわやか相談室指定居宅介護支援事業所  
熟年相談室 暖心苑(地域包括支援センター)  
〒134-8625  
東京都江戸川区北葛西4-3-16  
TEL 03-3877-0100  
FAX 03-3877-0188  
TEL 03-3877-0181(さわやか相談室直通)  
地域包括暖心苑船堀  
東京都江戸川区船堀2-15-17ドゥエル船堀102号  
TEL 03-5878-1521  
<http://www.danshinen.org>