



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。

令和7年11月 発行 第85号

〒134-8625

東京都江戸川区北葛西4-3-16



宇喜田幼稚園の皆様  
かわいいポスターを  
ありがとうございました！

ご利用者様も喜んで  
いらっしゃいました



9月14日(日)に敬老の日を記念し、長寿の集い  
暖心苑まつりを開催いたしました  
江戸川区斉藤区長さんも来苑くださいました

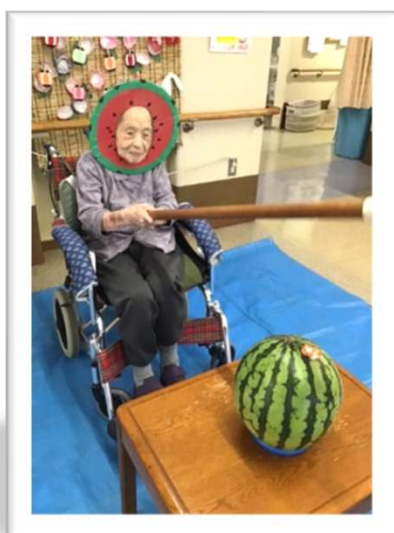




# 100歳以上のご利用者様ご紹介！ いつまでもお元気でいらしてください



暖心苑では100歳以上の方が7名ご入居されております。  
今後とも、皆様が安心快適にお過ごしいただけるよう  
職員一同努めてまいります。



スイカ割りを開催しました。🍉  
職員とご利用者様の皆様で協力し、見事スイカを割る事が出来ました。

## ❀ 押し花ボランティア ❀

手先が器用なご利用者が  
先生に教わりながら頑張りました。  
皆様の集中力で綺麗なバックが出来上がりました。  
ピンセットを使用し、手先の練習に◎







7月18日(金)に夏各フロアで催し物を展開！  
 ヨーヨー釣りや射的などを楽しめました。楽しみにしていた太鼓！  
 寿太鼓様 をお招きし、実際に太鼓に触れることも出来ました。  
 踊るご利用者様や、感激して泣いてしまうご利用者様もいらっしゃいました。



9月14日(日) 🌸  
 笑顔いっぱい長寿の集い 暖心苑まつりを開催！  
 江戸川区 斉藤区長来苑されました。  
 お昼ご飯も豪華で、いつもよりも多い食事でしたが  
 皆様「美味しい～」との声が多かったです。





# HAPPY HALLOWEEN

特養



職員がハロウィンの飾りを作ってくれました！

今年も【重さクイズ】を開催し、巨大かぼちゃの重さを当てるゲームを行いました。

フोटスポットになっており、沢山の方が写真を撮りに来てくださいました。

ピタリ賞とニアピン賞の方には素敵なプレゼントが…！



## お楽しみ食(2階)



お楽しみ食のメニューは、旬のかぼちゃとさんま。  
手作りかぼちゃコロッケを揚げる音と、さんまのかば焼きの  
甘辛いタレの香りがフロアに広がりました。  
どちらを選ぶか、ついつい迷ってしまいます。





# 熟年相談室からのお知らせ

熟年相談室(地域包括支援センター)では区民の方に向けて  
各種講座やカフェを開催しています。



認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症に対する誤解と偏見を解消し、  
認知症の人や家族を応援する「認知症サポーター」を増やし、  
安心して暮らせるまちをつくるための講座です。  
ご希望があれば自治会、町会、商店街、企業向けに  
出張講座も行います。

ひまわりの種を植えました



オレンジカフェ

認知症の本人、その家族、ひきこもりがちな方、  
地域住民などが集い  
交流を図りながら理解を深める場です。  
気軽に参加できるように毎月内容を工夫して開催しています。



介護予防教室

熟年者がいきいきとくらし続けるために、  
介護予防についての講座を1年に6回開催しています。



介護者交流会

介護をしている家族を対象に、介護の知識を学んだり  
交流ができるように1年に6回開催しています。

## 暖心苑Instagramのお知らせ



暖心苑では、日々のご様子や  
イベント情報等、いち早くお届け中です！

☆☆フォローお待ちいたしております☆☆



Instagram





# サービス



夕焼けフレンズ様



ボラリス様

## 江戸の華寿太鼓の皆さんによる“夏祭り”

今年度の8・9月とたくさんのボランティアの方々に  
来ていただき、ご利用者の皆さまを楽しませて  
くださいましたので、ご紹介させていただきます



ミモザ合唱団様



五人囃子様



東京ラバース様



MMグループ様



ゆうあい様



手工芸くつろぎ活動風景

今年の夏も流しそうめんを実施し  
暑い夏を涼んでいただきました





# HAPPY HALLOWEEN



実習生さんと一緒に手工芸で  
“ハロウィン飾り”を作成しました



## 編集後記

寒い冬の訪れを感じる季節になりました。

暖心苑では、暖心苑夏まつりや長寿のお祝いが開催され  
ご利用者様の笑顔溢れる時間となりました。

また、デイサービスでは、たくさんのボランティア様による  
生演奏や演舞で楽しい時間を過ごされていていました。

職員の手作りによる玄関入口の季節の置物・飾り付けは  
ご利用者様はじめ、ご来苑の方々のフォトスポットとなりました。

暖心苑では、ご利用者様が楽しい時間をお過ごしいただけますよう  
これからも様々なイベントを開催予定です。

寒さに向かう折、お風邪など召されませんようご自愛ください。



# 美味しく食べよう旬の野菜 きのこと



## 【効能】

カルシウムの吸収を高めて骨や歯の形成をサポートするビタミンDが豊富で、便秘予防に効果のある不溶性食物繊維も多く含まれています。

またエネルギーの代謝を助けて血行を促進する働きのあるナイアシン也多めです。

キノコ類に含まれる「エルゴステロール」は日光に当てるとビタミンDに変わります。

また「βグルカン」は免疫力を高める作用があるとされます。

## 【暖心苑のきのこ提供メニュー】

和風オムレツきのこソース/きのこの中華和え/じゃが芋ときのこのソテー/きのこご飯  
揚げ出し豆腐きのこおろしあんかけ/月見きのこそば/きのこたっぷりカレーライス



## 《きのこご飯(2合分)》【材料】

米	・・・2合	えのき・・・1/2パック
醤油	・・・大さじ2杯	しめじ・・・2/3パック
酒	・・・大さじ1杯	しいたけ・・・2～3枚
和風だし	・・・小さじ1+1/2杯	油揚げ・・・1/2枚
みりん	・・・大さじ1杯	

※米は30～1時間浸水してから炊くと米に火が通りやすく、ふっくら美味しく炊けます。

## 【作り方】

- ①米は研いで浸水させておく。浸水なしでもOKです。
- ②きのこ・油揚げを食べやすい大きさにカットする。
- ③ ①をざるに上げ水をしっかり切って炊飯器に移す。
- ④各調味料を入れてから2合の目盛りまで水を注ぐ。
- ⑤さっと全体を混ぜ合わせてから、きのこ・油揚げを上に加え、普通コースで炊飯する。
- ⑥炊き上がったら全体を軽く混ぜ合わせて出来上がりです。

## 広報委員会

金井 一憲、藍野 勇、中川 次郎、井上 伸一、松元 愛美、山崎 進次、伊藤 しのぶ

## 通信欄

様のご家族へ

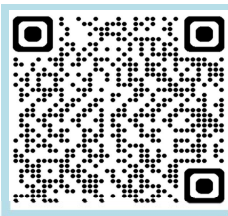
利用者担当

( / )

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  
北葛西 熟年相談室 暖心苑  
〒134-8625 東京都江戸川区北葛西4-3-16  
TEL 03-3877-0100 (代表) FAX03-3877-0188  
TEL 03-3877-0181 (北葛西 熟年相談室 直通)



Instagram



ホームページ