



暖心苑

令和8年2月 発行 第86号
〒134-8625
東京都江戸川区北葛西4-3-16

- 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。



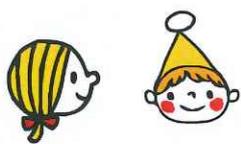
本年もよろしくお願いたします



Happy Merry Christmas



12月に入り、暖心苑もクリスマスムードに包まれました。
 初めて体験されるご利用者様、久しぶりの飾り付けを
 堪能されたご利用者様のご様子が微笑ましい光景でした。
 飾り付けを通して、ご利用者様との会話も弾み、
 笑顔があふれる時間となりました。
 飾られたクリスマスツリーの前で記念撮影をしました。



白百合保育園様～クリスマス訪問～



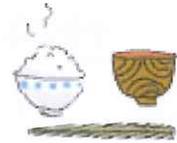
白百合保育園の園児たちより、
 クリスマスリースを贈り物としていただき
 暖心苑のロビー前に飾りました。



仮装をした0歳から6歳までの園児達がクリスマスの歌を歌ってくれました。
 明るく愛らしい歌声に、ご利用様より「可愛い！」との声や、
 歌に合わせて手拍子をされたりと、心を幸せで満たしてくれました。



お楽しみ食(2階、3階)



2階のお楽しみ食は、【ロールキャベツ】または【チーズinハンバーグ】でした。
柔らかく煮込まれたロールキャベツと、デミグラスソースのハンバーグの香りが
ご利用者様の食欲をそそりました。

3階のお楽しみ食は、【鮭のムニエルきのこがけ】または【ハンバーグきのこがけ】でした。
目の前で作りたてをいただけ、ご利用者様の笑顔が広がりました。



セラピー犬が音楽に合わせて様々な技を披露し、ご利用者様からは笑顔が溢れました。
ドッグセラピーには、心理的効果、身体的効果、社会的効果が期待されると言われております。
暖心苑ではこのような活動を引き続き積極的に取り入れてまいります。



オリジナルの可愛い
しおりをいただきました！

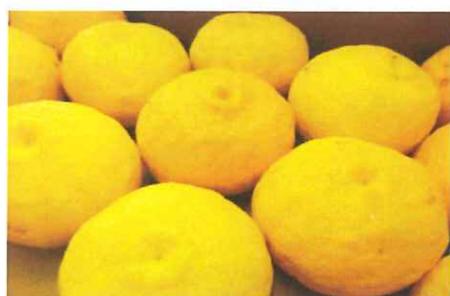
喫茶



月に1度のご利用者様のお楽しみ「喫茶」は
いつもと違うドリンクとスイーツを召し上がりながら
おしゃべりに花を咲かせています。
スイーツメニューは、ショートケーキ・チーズケーキの他
水羊羹・ところてん・プリン等もラインナップ！
ドリンクは、コーヒー・紅茶をはじめ
オレンジジュースや昆布茶もご用意しております。



ゆず湯



12/22冬至

江戸川区浴場組合さんからゆずを頂きました。
何日かに分けてゆず湯を楽しみました。
ご利用者様からは昔を懐かしむお声をいただきました。
ゆず湯の他、ハイビスカス湯、ハーブ湯、緑茶湯など
定期的にご提供いただいております。



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。



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。
毎月第3月曜日 11:00~12:00 開催です
※ 祝日の場合は振り替えます。場所は暖心苑 ロビーです。
※参加をご希望の方は事前にご連絡ください。

葛西第四地区民生児童委員懇談会を開催しました

令和7年10月17日(金)西葛西熟年相談室なぎさ和楽苑と共催で
「葛西第四地区民生児童委員協議会と熟年相談室の懇談会」を開催しました。
今年度のテーマは「地域の社会資源を活用しよう」です。

なごみの家長島桑川の所長様よりなごみの家の機能紹介、なぎさ和楽苑の
ケアラズカフェ等の紹介の他、地域の社会資源マップを作成し皆様にお渡ししました。
意見交換では「地域にこんな社会資源があればいい」「この資源は見守り活動の中で活用できそう」
「なごみの家が近くにあるといい」等のたくさんの意見が出されました。

〈今後の予定〉2月16日(月)「紙芝居」
3月16日(月) 内容未定

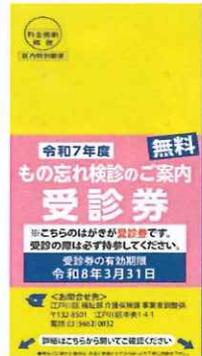


もの忘れ検診のご案内 早めのチェックで安心してみませんか？

江戸川区では「もの忘れ検診」を実施しています。

対象者:長寿検診等のフレイル質問票の結果により、
認知機能低下の兆候がみられた方のうち
65歳以上の方に受診券が届きます。
(65歳・67歳・69歳・71歳・73歳・75歳・77歳・79歳・81歳・83歳)
(R7.7.31時点)

※このはがきが受診券です。
このはがきが届いた方は検診を受けてみましょう。



2026年3月31日(火曜日)まで

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



デイサービス



製作風景



デイサービスのご利用者様による、今年の干支「馬」の大作です。
1枚1枚色花紙を小さく丸め、今にも走り出しそうな躍動ある馬に仕上がりました！

2026年は60年に一度巡ってくる「丙午(ひのえうま)」の年です。
丙午は非常にパワフルで、エネルギーに満ちた一年になると言われています。
この強いエネルギーを味方につければ、これまで抑えていた情熱を広げる
大きなチャンスとなり、何事も前向きに取り組める年になるでしょう。



今年も書道・かるた大会・獅子舞の振る舞いで
お正月気分を感じていただきました



真剣勝負！



実習生さん達と作りました！



針金モールで制作した
クリスマスリース！
世界にひとつのキーホルダーです♪

カラフルな色使いが
可愛いですね！
見ただけで
元気がもらえます！

Merry Christmas



皆様でクリスマスケーキをいただきました。
エントランス前で記念写真を撮ったり
クリスマスを楽しみました。
サンタさんからのプレゼントも！



お楽しみ食



デイサービスのお楽しみ食は、【ラーメン】または【チャーハン】でした。
香ばしいごま油の香りに食欲がそそります。
目の前で作られるラーメン、チャーハンのほかに
餃子が3個付く豪華なランチに、ご利用者様からもご好評いただきました。



1月、足立区千寿青葉中学校の
ダンス部の生徒さん達が来てくださり
弾ける笑顔と元気いっぱいの
ダンスを披露してくださいました！

可愛らしいダンス、かっこいいダンスを
ありがとうございました！





美味しく食べよう旬の野菜 かぶ



かぶ(蕪)は、根の部分に含まれる消化酵素「アミラーゼ」が胃もたれや胸やけを解消し、食物繊維が整腸作用をもたらす健康野菜です。ビタミンCによる美肌・免疫力向上効果や、葉の部分に豊富なカルシウム・βカロテン、カリウムによるむくみ解消など、根から葉まで高い栄養価があります。

【根の効能】

- ・ 胃腸の働きを助ける: 消化酵素のアミラーゼがでんぷんを分解し、食べ過ぎや消化不良を解消します。
- ・ 喉や肺の健康維持: 薬膳では呼吸器系を保護し、咳止めや声がれに効果があると考えられています。
- ・ 冷え性の改善: 加熱することで胃腸を温め、お腹の冷えによる腹痛を予防する効果が期待できます。

【暖心苑のきのこ提供メニュー】 かぶのゆず風味和え/かぶとあさりの煮物/かぶの浅漬け



《かぶの煮物》 【材料】

| | | | |
|--------|--------------------------|------|-----------|
| かぶ | ・・・2個 (くし形にカット) | みりん | ・・・大さじ1 |
| 人参 | ・・・5cm (イチヨウ切り) | 醤油 | ・・・大さじ1/2 |
| 板こんにゃく | ・・・1/6 (小さく薄切り)下茹でする | 顆粒だし | ・・・小さじ2/3 |
| ちくわ | ・・・1本(半月切り) | 水 | ・・・300CC |
| きぬさや | ・・・2本 (筋を取って斜めにカット)下茹でする | | |

【作り方】

- ① 野菜を上のに大きさにカットする
 - ② 鍋に水と人参を入れて蓋をして火にかけ煮立たせる
 - ③ ②に調味料を入れ煮立たせ、他の食材を入れてかぶが柔らかくなるまで蓋をして煮る
 - ④ 皿に盛り付け、きぬさやを上にも飾る
- ※きぬさやは彩りなのでなくても良い、ちくわの代わりに油揚げを入れても美味しい

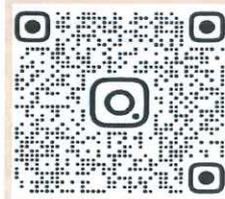
広報委員会

金井 一憲、藍野 勇、中川 次郎、松元 愛美、前田 章吾、伊藤 しのぶ

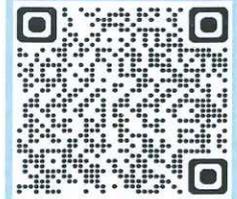
通信欄

様のご家族へ

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

利用者担当

(/)