



# 会より さくら だより

第12号 2006年1月発行 社会福祉法人 さくら会

〒140-0013 品川区南大井5-19-1  
☎(03)5753-3900(代)・FAX(03)5753-3955

謹んで新春のお喜びを申し上げます。

平素はさくら会に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さくら会は、品川区や地域・医療機関等との連携のもと21世紀における保健・医療・福祉の担い手として、質の高いサービスの提供を理念として掲げています。

この理念を実現するため、本年も職員と一致協力してご利用者一人ひとりの生活を尊重した支援を行ってまいり所存です。

本年が、皆様にとって幸多き年となりますことをお祈りして、年頭の挨拶と致します。

理事長 前田 武昭

新年明けましておめでとございませう。

皆様方には、すこやかに新春をお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。

また、日頃よりさくら会に対する温かいご支援・協力に感謝いたします。

お蔭様で、さくら会は南大井の高齢者複合施設が開設以来今年で7年目、西五反田の複合施設が3年目を、それぞれ迎えます。両施設とも順調な事業運営を行っております。

本年も職員一同、皆様に喜ばれる質の高いサービス提供に努めてまいりますので、引き続きよろしくお願ひいたします。

常務理事 中谷 勝年

## 冬の健康管理のポイント

1. 外出したら手洗いうがいをしましょう
2. 緑茶には抗菌作用があり有効です  
体を冷やさないようにしましょう  
寝る前に足を温湯でゆつくり暖めるとよく眠れます
3. 冬も水分をこまめに摂りましょう  
暖房などを使用することで意外に乾燥し脱水になりやすいので注意！
4. 体が暖まる、消化のよい食物を摂りましょう  
生姜を紅茶や味噌汁にすり下ろして飲むと暖まります  
みかんを食べて風邪予防に有効なビタミンCを摂りましょう
5. 急な温度差に気をつけましょう  
温度差による血圧の変動は脳出血などを起こしやすくなります  
浴室、脱衣所、トイレを暖かくすることや、部屋の温度を上げすぎないように心がけましょう
6. 厚着は控えましょう  
動きにくくなるので薄手の衣類でこまめに調節しましょう

## 謹賀新年

明けまして、おめでとうございます。  
今冬は、暖冬と予想されていますが、例年より早く関東に初雪が降り、とても寒い季節になりました。

皆様、体調はいかがでしょう？

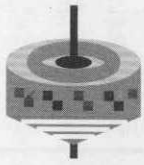
ヘルパーは派遣時には、手袋・マフラーを着け防寒をしています。防寒・手洗い・うがい・栄養をしっかりと摂ることが、風邪予防になります。

この季節は、自転車をこいでいると、身も心も凍りそうですが、皆様に会い、温かくぬくもりのある笑顔を見られた瞬間に氷が解けます。

今年も一年が始まり、皆様におかれましてはよい年になりますようお願い申し上げます。

ヘルパーステーションは、地域に根ざしたケアを行い、皆様が安心して生活ができるようお手伝いをさせていただきます。

本年も、よろしくお願いたします。



## 訪問介護

## 食べ物のむせが心配な方へ

訪問看護ステーションでは、高齢者が安全に、おいしく食事をとれるよう、「水分でむせた時、食べ物がのどにつかえた時の対処法」というテーマで十一月に介護者教室を開催しました。内容は次のとおりです。

- ①「嚥下」と「誤嚥」について
- ②口やのどの構造
- ③食べ物の通り方
- ④窒息や肺炎を予防するには？
- ⑤水分でむせた時の対処法
- ⑥食べ物がかえた時の対処法

高齢者になると、反射が弱くなったり、筋力が低下することで、「水分でむせる」、「食べ物がかえる」などの嚥下障害が起こりやすく、在宅で介護する方々の不安の声をよく耳にします。出席者の方々の感想は、参考になった、正しい対処法の認識ができた等のお言葉をいただきました。今後とも、地域の皆様のお役に立てるような情報を提供していきたいと考えています。

## 訪問看護

## 明けましておめでとうございます

さくらハイツ南大井では、キャッチフレーズの「心ゆとり」を入居者の皆様に感じていただける様、一年を通して季節感を織り込みながら、数々の行事を企画しています。年初めの初詣に始まり、お花見・紅葉狩り・その他エトセトラ…年末はクリスマス会で楽しく盛り上がります。

また、入居者の皆様も自主的に「元気」「自分らしく」年を重ねて行くために様々なサークル・クラブ活動を行っております。活動内容は今後発行の「さくら会だより」で、順を追ってご紹介させていただきます。

入居者の皆様のパワーに負けない様に職員一同頑張りますので、本年もどうぞよろしくお願申し上げます。



## 一年を振り返って

平成17年もあつと言う間に過ぎ、通所サービスをご利用の皆様には、一年を通して様々な企画行事に参加いただきました。16年は台風で中止となった合同運動会も17年は無事に開催されました。

また、年間を通して実施している陶芸、書道、手芸では次々と力作が生まれ、さくらの会のロビーに飾らせていただきました。

一年の締めくくりとなるクリスマス会では、職員が毎日遅くまで練習を重ねた踊りや、バラエティー、ピアノ、ヴィオラ、バイオリンの生演奏、また、ボランティアの方たちには、民謡、フラダンス、日舞、オカリナ、かつぼれ、マンドリン、大正琴と多岐にわたり出演していただきました。

昨年は様々な事で皆様からさくら会に対し暖かい御支援をいただけた事に改めて感謝申し上げます。

また、本年もよろしく願っています。



## 通所リハビリテーション・デイサービス

### ひとりひとりに寄り添ったケアを目指して

お台場

「花の妖精のクリスマスツリー」

12月7日 水曜日

12月に入り、街では巨大ツリーがあちらこちらに飾られています。いよいよ賑やかなクリスマスシーズンです。

月見橋では、数ある中からパレットタウンにある「花の妖精のクリスマスツリー」を見に出掛けました。

高さ15mのツリーの最上部には、「☆」が輝いていて、足元には真っ白なポインセチアが咲き誇り、とてもメルヘンチックな空間をかもし出していました。ツリーを見上げながら「ウオー」と歓声を上げるご利用者達。

今年もピンク系にライトアップして妖艶なツリーを、ご家族もお誘いして見に行きたいものです。



## 月見橋の家 デイサービス

### 寿司バイキング

ケアホーム西五反田では、ご入居者に食の楽しみを満喫していただくとうと、11月27日に寿司バイキングのイベントを開催しました。

お寿司を握るのは寿司職人歴40年の田谷さん（現在、ケアホーム職員）で、お寿司を握るその姿は正に堂に入ったものでした。「マグロがおいしかった」「イクラをもっと食べたかった」などと、ご入居者からも大好評で「毎月やって欲しい」との声も聞こえて来ました。



# ヘルシーレシピ

## ちょっぴり変わった黄身ずしに挑戦!

お節料理の一の重にも入れられそうな芋の巻き鮓です。少し手間がかかると思われる方もいるかと思いますが、できあがりを見れば、その手間も納得頂けるのではないのでしょうか。

### 【材料】

車えび（開いたボイル海老で可）…16尾

大和芋……………400g

ゆで卵の黄身……………3個分

砂糖……………大さじ4

酢……………大さじ2

塩……………小さじ $\frac{3}{4}$

### 【つくり方】

① 大和芋は、皮をむき適当な大きさに切り、酢を少々入れた水に入れる。電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶし、さらに裏ごしをする。

② 鍋に①を入れ、裏ごしした黄身と調味料（砂糖、酢、塩）を加え、よく混ぜた後、弱火で練る。（手で握ってまとまる程度迄）

③ ラップを敷いた巻きすの中央に海老の皮目を下にして並べ、冷ました②をのせて、巻きすで巻く。冷蔵庫に入れ、切り分けて盛る。

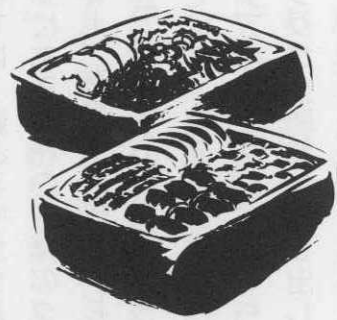
## 初春の散策

赤穂浪士がまつられている泉岳寺に行ってきました。

泉岳寺は都営浅草線の泉岳寺駅から徒歩3分くらいのところにあります。中門をくぐると、大石内蔵助の銅像が迎えてくれました。その銅像が見ている方向には、小ぶりな建物の赤穂義士記念館があり、討ち入りの様子や様々な資料が展示されていて、ちょっとした赤穂浪士博士気分

になれます。

義士墓入口の門へは、主税梅や血染の梅、血染の石、首洗い井戸の横を通って行きます。そこには赤穂浪士四十七士他の墓があります。ここだけは階段の為、車椅子でお参りすることは難しいと思います。泉岳寺は中門まで車で出入りでき、車椅子トイレや休憩所も設置されています。七福神もいますが、初春の散策に泉岳寺までお出かけになってみてはいかがでしょうか。



※ 山芋は、裏ごしをした方がきれいに仕上がりますが、時間がない方や裏ごし器がない方は、よくつぶすだけでも出来ます。また、黄身も裏ごしをしない場合は、包丁でよくたたいて下さい。

※ 巻きすで巻く時に、海老と黄身芋の間に大葉を入れても美味しいですよ。また、海老の代わりにカニカマでも手軽に頂けます。

## 編集後記

コタツにみかんが嬉しい季節。運動不足にご注意下さい（軍場）今年の目標は「常にアクティブ！」（原田）今年も楽しい出来事が起こりますように！（菊池）年女、「ワンワン」吠えることなく入居者の方に親しみを持っていただける職員を目指します！（山口）寒い中、犬の散歩頑張っています（本間）今年も楽しい行事をたくさん企画します（藤野）

さくら会だよりの感想をお聞かせください。

〒1400013 品川区南大井5-19-1  
社会福祉法人さくら会 編集委員会 宛

次号のさくら会だよりは、平成18年7月発行予定です。