

小岩ホーム 10月号 秋 だより



職員の願い

心と心のふれあいを大切にし、住み慣れた街で「幸せに生きているな」と実感していただける地域、環境作りに情熱を注ぎます。介護を必要とする方々に“責任と誇り” “専門知識と技能”をもって心のこもった介護サービスを提供していきます。皆様の“笑顔”が、わたし達の生きがいです。

今号は北海道帯広市幸福町にあります幸福駅の写真です。昭和62年に廃駅となりましたが、駅名の縁起の良さから今現在も観光地として知られています(石原)

発行人
社 会 福祉 法人 厚 生 会
特別養護老人ホーム 小岩ホーム
小岩 デイ サービス センター
小岩 ホーム さわやか 相談 室
施設長 菲田 弘之
〒133-0056
東京都江戸川区南小岩5-11-10
03-5694-0101
令和3年10月1日発行
第94号



小岩探訪記 ~その16~

南小岩三丁目児童遊園(タイヤ公園)

正式名称は【南小岩三丁目児童遊園】ですが、地元では【タイヤ公園】と呼ばれています。その名の通り、古タイヤを使った現代アートのような遊具が複数あります。



子供たちに人気の公園ですが、子供やその親御さんだけでなく、地域の方々にとつては『コミュニケーションの場』としても、親しまれている公園です。公園内には複数ベンチがありますので、お気軽にお散歩に出かけられてはいかがでしょうか。

4年に一度（今回は5年に一度）のオリンピック・パラリンピックが先日閉会しました。史上最多のメダル数、サーキュレーションやクライミングをはじめとする新競技、10代の若い選手の活躍、自国開催にも関わらず毎晩寝不足の毎日でした。若い頃にしていたバドミントンに注目していましたが、混合ダブルスのワタガシペアの銅メダル一つに終わってしまったのは残念でした。しかし、パラバドミントン選手が9つのメダルを獲得したのに大変感動しました。行方不明になってしまったラケットを探している今日この頃です。



広報委員 熊木



みんなの健康

～今だからこそできる事～



コロナと介護予防

コロナ前後で身体を動かす時間が平均して3割も減っているそうです。身体を動かす時間が減る事で転倒や骨折のリスクが高くなります。そのため感染予防と身体活動の維持の両立が大切になります。



どんな生活をされていますか？ 簡単チェックリスト！

- ①毎日規則正しい生活ができますか？ ②よく眠れていますか？
- ③毎日歯磨きをしていますか？ ④1日3食きちんと食べていますか？
- ⑤週3回以上肉や魚、乳製品を摂る事ができますか？
- ⑥週1回以上外出していますか？ ⑦週1回以上何かの運動をしていますか？
- ⑧ご近所付き合いはありますか？
- ⑨友人や家族と電話やメールで連絡を取り合っていますか？
- ⑩世の中の出来事に关心はありますか？

「はい」の多い方ほど元気にすごせる可能性が高いと言われています。今の生活を続けていきましょう。「いいえ」の多い方は生活習慣を見直して、「はい」が多くなるように心がけていきましょう。

寒い季節になりますが、元気にすごしていきましょう！

人生にとって健康は目的ではない。しかし、最初の条件なのである。
(BY 武者小路実篤)

7月～9月の行事は下記の通りです。

熟年相談室

- 7月20日(火)…認知症サポーター養成講座
- 7月27日(火)…来い輪オレンジスペース
- 9月21日(火)…介護予防教室『悪質商法の最新の手口や被害と対処法について』
- 9月書面開催…介護者交流会『お薬と薬局の活用法』



今後の行事予定

熟年相談室

- 10月26日(火)…介護予防教室「ポールdeウォーク」
- 10月30日(土)…介護予防教室「元気になる美容術」
- 社会福祉法人厚生会
- 11月 6日(土)…理事会



特養



壁画の紹介



7月 七夕
8月 あさがお
オリンピック
9月 お月見長寿

今回は、壁画の紹介です。
スタッフが毎月季節に合わせた物を作っています。壁画の前で、写真を撮っています。



日頃より小岩ディイサービスを元気にご利用くださり、心より御礼申し上げます。今年もまた恙なく敬老の日を迎えることができました。マスクや消毒、外出の制限などまだ不便なことが続きますが、これからも楽しくご利用いただけるようと一緒に頑張りましょう！

ディイサービスだより

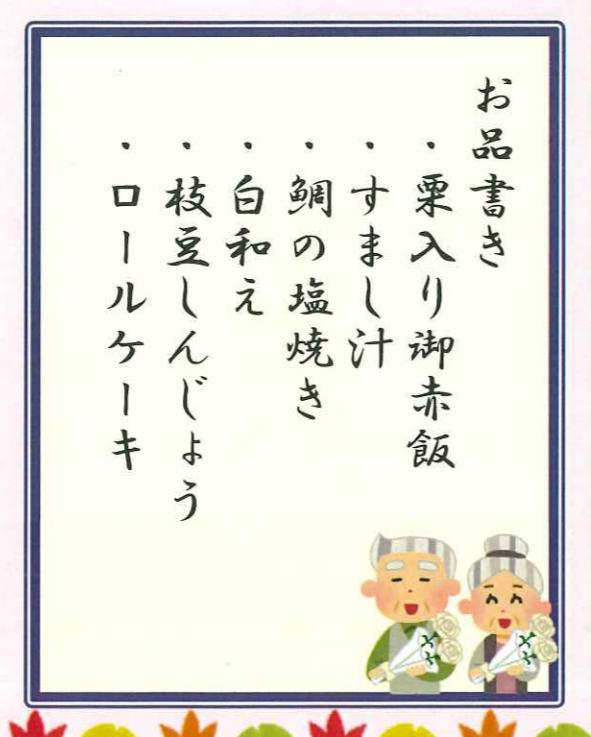


小岩ホームふれあいセンター 金曜日が生まれ変わりました!

★砂流先生体操教室開始のお知らせ★

小岩ホームふれあいセンター金曜日クラスが令和3年10月より、体操インストラクター砂流先生のクラスになりました。軽快なミュージックに合わせて楽しくレッスン!!皆様のご参加お待ちしております。

～9月行事食紹介～ 9月20日 敬老の日のメニュー



子どもから熟年者の方々に認知症について学んでいただきました。

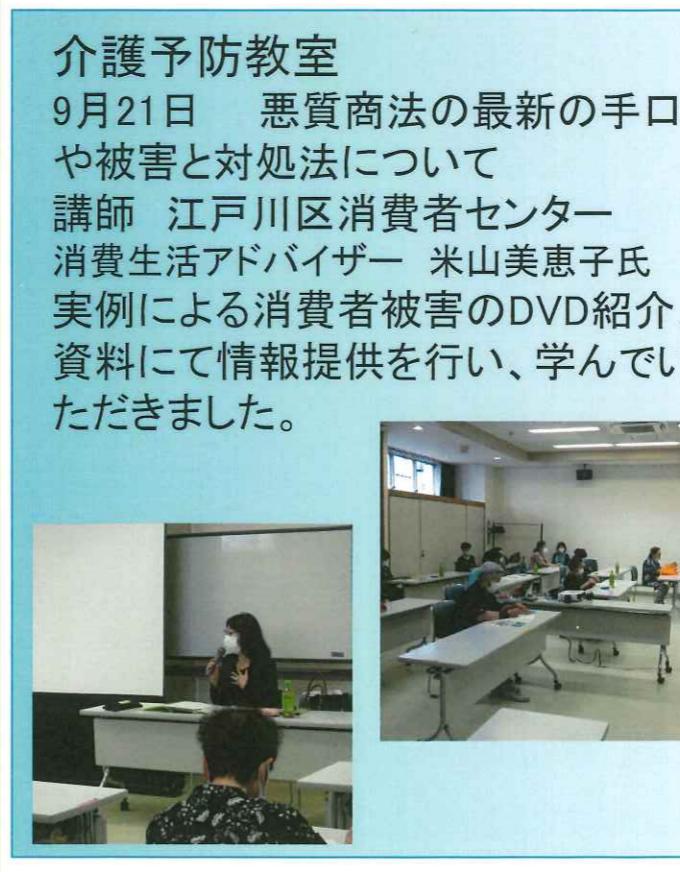
認知症サポーター
養成講座 7月20日
講師 熟年相談室



健康体操を皆さんと共に、楽しく行いました。

来い輪オレンジスペース
7月27日
講師 藤井孝枝先生

熟年相談室



介護予防教室

9月21日 惠質商法の最新の手口や被害と対処法について
講師 江戸川区消費者センター
消費生活アドバイザー 米山美恵子氏
実例による消費者被害のDVD紹介、資料にて情報提供を行い、学んでいただきました。

介護者交流会

9月上旬 お薬と薬局の活用法
講師 あすか薬局 薬剤師
今 郁子氏 萩原 しづ子氏
コロナ感染予防のため、書面にて開催いたしました。各希望者宅に資料をお送りし学んでいただきました。

