

ケアセンター便り

介護老人保健施設

足立老人ケアセンター

足立区保木間5-23-20

電話 03-5686-3965



「春が待ち遠しいね」 撮影：YUTAKA



2月



令和五年

春の足音が 近づいてきました

暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒さの厳しい日が続き、春の訪れを待ち遠しく思っています。

足立老人ケアセンターは今年3月で開設27周年を迎えます。昨年はコロナ禍の中でサービス体制において至らない点がありましたが、本年は十分な感染対策のもと皆様にご満足いただけるサービスの提供に取り組んでまいります。何卒、昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



【御礼申し上げます】
地域の皆様よりお正月飾りを
寄付していただきました

今年最初の発行となります。
卯年はうさぎの活動的な姿から「飛躍」や「向上」の象徴とも言われます。本年が皆さまにとって、干支であるうさぎのように大きな飛躍のある、輝かしい年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

ケアセンター便り 編集一同

今年の抱負（書初めより）

「一年の計は元旦にあり」

これは毛利元就（もとなり）の次の言葉が由来とも言われています。

- 一年の計は春にあり
- 一月の計は朔（ついたち）にあり
- 一日の計は鶏鳴（一番鶏が鳴く早朝）にあり

「新しい一年の計画は、その年の初めに、月の計画は月の初めの日に、そして今日の計画は朝早くにたてる。」という意味ですが、計画を立てるだけでなく、元旦、朔（ついたち）、鶏鳴からスタートし、計画を実行していきなさいという言葉だそうです。書初めではご利用者様に今年の抱負を書いていただくと共に職員も書かせていただきました。年初に立てた目標に向かって、毎朝、毎月、計画を立てて取り組みたいと思います。（職員Aより）

二人で目標を
叶えましょうね

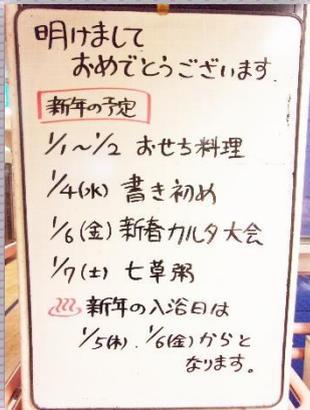




ケアセンターのお正月



今年も穏やかに新年を迎えることができました。



お正月は色々な催しが予定されています。

2階フロアの神社と書道作品です。

「今年も良い年になりますように」



おみくじも引けます。今年最初の運試し！



おみくじは何が出たでしょう。大吉かな？



「この文字は私が書いたのよ」一人一枚ずつ書いて頂きました



お正月にはおせち料理が登場しました。



職員もうさぎダンス？でお正月を盛り上げました。



今年もご利用者様と楽しく過ごしたいと思います。

新春かるた大会



毎年恒例の新春かるた大会は、お正月から白熱した戦いが繰り広げられます。



大きなかるたを取るのは大変？何枚取れましたか。



優勝おめでとうございます！1位から3位の皆さんに賞品と賞状が贈られました。

季節ごとに色々な活動を行なっています

季節のグルメ企画



土用の丑の時期には大きな鰻丼を提供いたしました。鰻の大きさに驚いた方も多かったようです。



寒い時期には札幌味噌ラーメンとジャンボ餃子が大好評でした。次はどんなラーメンが登場するかお楽しみに！



ケアセンター有馬記念



どの馬に投票しようかな。



大きなサイコロに一苦労。



1着になったのは果たしてどの馬でしょう？

入所フロアでは季節に応じた行事やレクリエーションを提供していますが、一年の締めくくりとして「ケアセンター有馬記念」が昨年末に開催されました。

一着になりそうなお気に入りの馬を一頭選んで投票しますが皆さんの目は真剣そのもの。スタートしたあとはすぐろく形式で馬を進めますが、大きなサイコロを振るのに苦労している方、応援している馬が先頭を走ると拍手をする方、「スタートへ戻る」のマスに止まるとため息をつく方など、本物の有馬記念に負けないくらいの熱いレースが繰り広げられました。

節分行事



今年は的当てで鬼退治！



的を狙うべきか、鬼を狙うべきか？



最後は鬼たちと記念撮影！

コロナ禍の中で、施設内でのプログラムや行事にも様々な制限が生じていますが、感染対策を講じながら工夫して開催しています。

2月の節分行事では密を避けるために大勢集まった鬼退治は行ないませんでしたが、少人数で「鬼退治的当てゲーム」を行ない、皆さんの協力で見事に鬼を退治することができました。その後は反省した鬼たちと記念写真を撮り、楽しい時間を過ごすことができました。

暦の上では春を迎えますがまだまだ寒い日が続いていますので、皆さま体調を崩されないようお過ごしください。

通所フロアがリニューアルされました

令和4年11月に通所リハビリフロアのレイアウトをリニューアルいたしました。これまでの3部屋から2部屋に集約したことで、送迎車からの移動が楽になりました。一新された通所リハビリを今後とも宜しくお願い致します。



ダイニングは奥行きが広くなりました



リハビリルームの筋トレマシンは殆どのご利用者様が利用されています。



土用の丑の時期には「鰻丼」グルメ企画も好評です。

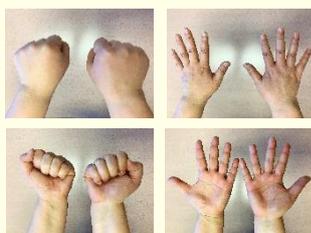
地域の皆さまへ

頭の体操で体と気持ちをリフレッシュ！

寒い季節で体と気持ちがスッキリしない方も多いのではないのでしょうか。リハビリ職員よりケアセンターのリハビリにも取り入れている「脳トレジャンケン体操」をご紹介します。

【グーパー体操】

両手でグーパーを行なうたびに手の表裏を入れ替えます。



慣れてきたら、片手を表、片手を裏にして交互でもできます。



【膝タッチ体操】

椅子に座り、片手は膝の上でグーチョキパー、片手は膝をトントントンと叩きます。



右手と左手の動きを入れ替えるとさらに難易度がUPします。左右の手でそれぞれ違う動作を行うことが頭の体操になります。間違えても大丈夫ですので是非お試しください。

脳トレジャンケン体操



グー・チョキ・パーで頭の体操をしましょう。
①と②は順番がなくてもできます。

1初級編 グーパーを使ってグーパーをしながらの裏表を入れ替えます

2中級編 グー・チョキ・パーに「ハン」を加え歩み例えば「グー・チョキ・ハン・パー」など

3上級編 右手と左手で違う動きをしてみましょう
右手 → グー・チョキ・パー
左手 → 膝の上でポンポン

足踏みしながら、歩きながら、テレビを見ながら、お風呂に入っているから、「ながら」体操もおススメです。

今回の体操を掲載したチラシを作成しました。ケアセンター窓口で配布していますのでご希望の方はお申し付けください。

感染対策について

先日、政府より3月14日よりマスクの着用を個人の判断に委ねるという方針が発表されました。しかしながらケアセンターでは重症化リスクの高い高齢者が利用されていることを踏まえ、引き続き職員のマスク着用と感染対策を十分に行なったうえでケア業務を実施していきます。

地域の感染状況に応じて感染対策を変更する場合がありますので、最新情報はホームページ等でご確認ください。



ブログをぜひご覧ください



このQRコードをスマートフォンで読み込んでください。

コロナ禍で地域支援勉強会が開催できない状態が続いていますが、ブログでも地域支援勉強会に代わる情報を発信していきます。また認知症予防に役立つクイズ、健康体操、ケアセンターの最新情報も掲載されていますので、ぜひケアセンターのブログをご覧ください。

介護老人保健施設 足立老人ケアセンターのご案内

所在地：東京都足立区保木間5-23-20

電話：03-5686-3965 FAX：03-5831-2246

交通：東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅 東口より

東武バス 花畑団地行（竹15）にて10分

「団地入口」下車 徒歩2分

つくばエクスプレス 六町駅より 東武バス
花畑桑袋団地行（六18）、花畑団地行（六19）
にて10分 「花畑4丁目」下車、国道方面へ
徒歩10分

東京足立病院隣り（駐車場有）

