

ケアセンター便り



実りの秋 & 食欲の秋

ケアセンター入所部門では今年も園芸活動に力を入れています。夏から秋にかけてトマト・ナス・ピーマンなどを育てています。

土を用意して苗を植え、毎日欠かさず水やりを行い、実が大きくなるまでをご利用者様と一緒に見守ってきました。

順調に育ったものから今年の猛暑の影響で上手に育たなかったものもありましたが、順々に収穫を行い管理栄養士おすすめの調理法で見事な一品料理が出来上がりました。

(次ページへ続く)

スポーツの秋も忘れずに！



表彰状とメダルが誇らしいですね！何で表彰されたのかは2面をお読みください。

猛暑に負けるな！～園芸活動～



俺に任せておけ！

園芸経験のあるご利用者様皆からコツを教えてくださいました。



猛暑が続いたので毎日の水やりは欠かせません。



ナスが立派に育ちました！ちょっと大きすぎたかな？



園芸活動で久々の土いじり！

今年だけでなく来年も盛り上がりそうな活動でした



美味しくいただきました



「久しぶりの調理だから緊張するわね。」



新鮮な野菜は色合いも綺麗ですね。



美味しく頂きました！

園芸活動は収穫するだけではなく、美味しく食べるまでが楽しみですね。ご利用者様と職員がアイデアを出し合ってメニューを決めました。

ご利用者様にも調理を手伝っていただき、新鮮な野菜の風味を楽しんでいただけるようにナスは浅漬に、ピーマンはツナ和えにして食べることにしました。久々の調理に皆さん笑顔で参加されています。

「植えた後にこうしたら良かったね。」「次はもっとたくさん食べたいね。」「早くも次の活動を楽しみにされている方も多そうです。

管理栄養士のちょっとイイ話

茄子にはナスニンという成分があり、これはストレスなどにより発生する血管内の活性酸素を除去・抑制する効果が期待されています。合わせて、動脈硬化や高血圧予防も期待されている成分です。茄子は各地で旬の時期が異なり、夏から秋が旬なのが関東茄子、冬から春が旬なのが四国・九州茄子です。

ピーマンにはビタミンCが同じ重量のトマトと比較して約4倍含まれています。さらにピーマン独自成分、ピラジニンには血液サラサラ効果が期待されており、動脈硬化などの予防に役立つと言われています。

ピーマンは緑の実を収穫せずにそのまま6~7週間ほど根気強く育てると実が赤く熟していきます。赤くなるとカプサンチン(抗酸化成分の一種。辛み成分のカプサイシンとは別物です)とビタミンCが増え、苦みが減り、甘みが増します。家庭菜園でピーマンを栽培されている方は是非ともチャレンジしてみてください！！



秋の大運動会



秋と言えばスポーツの秋！ケアセンターでもみんなで体を動かして楽しめる運動会を開催いたしました。「天まで届け！玉入れ」「カップル誕生！二人三脚」「みんなの力で地球も転がる！大玉転がし」「叩いちやいやよ～棒リレー」など個性的な名前の種目をご利用者様と職員が一緒になって楽しみました。



玉入れは職員がかごを持って移動する大サービスも？



二人三脚では職員も一緒に全力疾走！



大玉送り「早く！早く！」



応援合戦も大盛り上がり！



どちらが勝つのかな！？



青組優勝おめでとう！



感染対策で中止していた活動も 徐々に再開しています



敬老会を開催しました



今年のお祝い年の皆さま、
おめでとうございます！

毎年恒例の敬老会を9月9日に開催致しました。感染対策の為に今年も各フロアごとの開催となりました。

喜寿・米寿などお祝い年の皆様に記念品贈呈をさせていただいた他、最高齢（109歳！）のお祝いもご利用様・職員一同でお祝いいたしました。



ビンゴ大会で景品が
当たりました！

通所フロアでは恒例のビンゴ大会を実施し、豪華景品が皆さんに配られて大変盛り上がったようです。



叩いてかぶって
ジャンケンボン！

入所フロアではこの日の為に練習を重ねた職員の歌や踊りを披露したり、職員自ら体を張ったゲームなどを行いました。普段は見られない職員の姿を見て、ご利用様に楽しんでいただけたようです。

グルメ行事「手打ちそば」



9月に通所・入所フロアのグルメイベントとして手打ちそば実演を行いました。長年修業を重ねたそば打ち名人級の腕前を持つ調理スタッフにご利用様の目の前で蕎麦を打つ様子を披露していただき、材料やそば打ちのコツなどの詳しい解説付きで皆さんも最後まで目が離せない様子でした。



細切りの見事な蕎麦が出来上がり、打ち立ての蕎麦と天ぷらを召し上がっていただきました。ご利用様からも「美味しかった！」「今まで食べた蕎麦で一番美味しい！」と存分に味わっていただけたようです。これからも工夫を凝らしたグルメイベントを開催したい思います。

3年ぶりの花火の会！



新型コロナウイルス対策のため長らく夏の行事を休止していましたが、スタッフから「今年こそ夏の行事を何かできないものか」との声から準備を重ね、8月末に3年ぶりに花火の会を行いました。



夕食後に手持ち花火を中心として安全に十分配慮しながら実施しました。久しぶりの花火の光に、ご利用様も大変喜んでいただきました。



来年はご家族様や地域の皆様を招いての夏祭りなど、コロナ禍前のような活気のある行事が再開できるよう準備を進めて参ります。

私たち学習療法マスターです！



定立老人ケアセンターでは認知症の進行予防のための非薬物療法「学習療法」を導入しています。学習療法を提供するためには正しい知識と技術を身に着けた「学習療法マスター」と「学習療法士」の資格が必要です。



現在ケアセンターには6名の学習療法マスターが在籍しています。日々の学習療法を提供するだけでなく、マスター同士で提供方法を見直す話し合いを行ったり、定期的に研修に参加して最新の情報を学んでいます。



これからもご利用様に楽しい学習を提供していきたいと思っております。学習療法をご希望の方は担当職員までお問合せください。（別途教材費が必要です）

地域の皆さまへ

「ケアセンターブログを見るにはどうしたらいいのですか？」

ケアセンターのブログでは施設の近況や行事の様子、ケアセンターからのお知らせなど最新情報が掲載されています。地域の皆様より「ブログを見てみたいけど見る方法が分からない。」とのお声も頂いていますので、分かりやすく解説してみます。ぜひお手元のパソコンやスマートフォンでお試ください。(インターネット環境が必要です)

足立老人ケアセンター



Yahooなどの検索画面から「足立老人ケアセンター」と入力してみましょう。

ケアセンターのホームページが表示されますので「スタッフブログ」の部分をクリックするとブログが見られます。

スマートフォンをお持ちの方はこのQRコードをカメラで読み込んで頂くと簡単にブログが見られます。

面会について

当施設では引き続き感染対策のため、ご利用者さまとの面会はケアセンター1階の面会スペースにて対応させていただいています。また面会は事前予約が必要ですので、ケアセンター窓口またはお電話でご予約をお願いいたします。面会人数は3名程度まで、面会時間は15分とさせていただきます。ご不便をお掛けいたしますがご理解とご協力をお願い申し上げます。



面会予約は **03-5686-3965** まで

ボランティア懇親会



6月にボランティア懇親会を開催いたしました。久々の開催にも関わらず多くのボランティアの皆様にご参加いただきました。施設でのボランティア活動はまだ休止中ですが、再開に向けての準備と懇親会や勉強会の開催を今後も行ってきたいと思います。

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)

