令和3年　　10月15日発行　通巻112号

広報しらさぎ

Shirasagi home news letter

敬老の日の集い

敬老の日の式典は特養とデイでそれぞれのフロアで行いました。特養ではご利用者が書いてくださった式次第・お名前書きを掲げ、一人一人をご紹介して一言をいただく、アットホームな敬老会となりました。賀寿の方がたくさんいらっしゃったので、お名前書きも大きく華やかになりました。

ご利用者にインタビュー

ご長寿の秘訣は何ですか？！

①健康で過ごすために気を付けていることはありますか？
②これまで人生で一番楽しかったことは何ですか？
③最近、楽しかったことは何ですか？
④これからしたいことを教えてください。

山田純夫様　89歳
①座りながら手や足を動かして運動しています。
②役員をやったり、表舞台に立って話しているときがすごく楽しかった。
③毎日が楽しいね。特にオリンピックをテレビで見ていた時！
④これからも運動をしていくよ。

小沼芙沙子様　83歳
①自分できちんと食べることを普段から意識しています。
②二十歳前後、何をしていても楽しかった。自分だけでやれることが増えたことが嬉しかった。
③毎日が楽しい。
④すいかやメロンが食べたい！好きなんです。

花塚信子様　91歳
①特別に何もしていないわ。出された食事はちゃんと食べるようにしています。
②好きな人と結婚して、ひ孫がいること。家族に恵まれていること。
③毎日が楽しい。美味しいものがでて。
④今と同じ生活ができていればそれでいいです。

敬老会・日々の活動（デイ）

デイサービスの敬老会では、式典で賀寿の方々へのお祝いのあと、食事会を行いました。梅ジュースでの乾杯、赤飯や天ぷらを召し上がっていただいてから、午後の余興を行いました。

～活動的に過ごす取り組み～

日々の活動では、クッキングクラブで「秋のパンケーキ」を作りました。リンゴやナシを甘く煮てからホットプレートで焼き始めるととてもいい香りがしました。

芋ほりゲームでは秋の実りがたくさん収穫できました。本物みたいですね。

活動のご紹介(ショート)

～楽しい・おいしい時間を～

食後に少し体を動かすゲームをしています。ボールをかごに投げ入れるゲームではボールの大きさや弾み方が違うのでなかなか難しい様子でした。

ハロウィンの工作や、飾りつけも行いました。日曜日はホールでゆったり過ごすこともあります。

おやつ作りではホットケーキミックスをタコ焼き機で丸く焼き、生クリームを絞って餡をのせました。緑茶を合わせてとても豪華なおやつになりました。コーヒーをドリップしたり、ポップコーンを作ったり、楽しみな時間です。

総合防災訓練　10月9日

～安全に過ごすための取り組み～

毎年行っている地域と連携した防災訓練ですが、感染症予防のため今年は施設のみで行いました。

非常用煮炊き釜、大型のテント、発電機等機器の確認ののち、中野区から起震車が到着し、ホームの職員がかわるがわる乗り込みました。

訓練の数日前に関東中心に地震があり、中野区は震度4でした。大きく揺れたと思っていたのに、起震車で体験する震度7は全く違う強さの揺れでした。立つことも難しく、机の下に入り安全を確保をすることも大変な状態でした。

落下する物を減らすなどの環境の見直し、物品や食品の備蓄…非常時の「備え」を日ごろから見直す大切さを感じました。

テントは大きなものですが骨組みが蛇腹になっていて簡単に設置できます。

これから揺れるとわかっていてもなかなか安全な姿勢が取れず、机に頭がぶつかる職員もいました。

しらさぎ２４訪問介護看護ステーション

～24時間・年中無休で地域の介護を支えていきます～

しらさぎ24
直通電話 03-5356-6336

しらさぎ２４訪問介護看護ステーションは、「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」という訪問型介護サービスです。

しらさぎホームを拠点として、７名の職員を中心に、併設するヘルパーステーション中野の職員・登録ヘルパー、外部の連携事業所とともに、おもに鷺宮圏域のご利用者宅を訪問しています。

Q.具体的にはどんな介護ｻｰﾋﾞｽですか？

24時間体制で年中無休です。必要なサービスを調査し、回数・時間を計画します。身体的な介助を中心に１回20分程度の短い時間ですが、一日に複数回訪問することができます。

ヘルパーによる介護ｻｰﾋﾞｽに加えて、医師の指示のある方には訪問看護ｻｰﾋﾞｽも提供可能です。サービス提供計画に基づく訪問だけでなく、緊急の困りごとにも「電話相談」「訪問」が可能です。夜間や緊急時の割増料金などはありません。

介護度に応じた月間定額制の利用料金ですが、「今、必要なサービス」を見極めて、適宜・適切なサービス内容をご提供しています。

Q.どんな方がご利用されていますか？

「退院直後や急な状態変化があって、介護サービスがどれだけ必要か分からない」という方からのご相談が多いですね。実際の援助を通して「今、必要なサービス」を提案していきます。状態に合わせて柔軟に対応できるので、ADLの維持・改善につながります。状況が改善したら次のステップへと計画を更新していきます。デイサービスやショートステイの併用も可能です。

Q.利用を開始するにはどうすればいいですか？

中野区にお住いの要介護認定で１～５の方がご利用いただけるサービスです（要支援１・２の方は利用できません）。まずはケアマネージャーさんに「定期巡回というサービスが気になる」とお話ししてください。しらさぎ24の職員が詳しくご説明させていただく機会を持ちます。ご納得いただけたら契約、利用開始となります。

職員紹介

特養ケアーワーカー　鮫島俊貴

サッカーをやっていたのでスポーツは得意です。プライベートではツーリングにいけるよう免許取得中です。まだまだ力不足ですが、皆さんのお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

編　集　後　記

敬老の日、朝のテレビに90歳で現役最高齢のﾌｨｯﾄﾈｽｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ、タキミカさんが出演されていました。ジムに通い始めたのは65歳からだそうです。プロスキーヤーの三浦雄一郎さんは87歳で頚髄硬膜外血腫を発症し、手術後2か月間ほぼ寝たきりだった状態から一年後に富士山五合目でのオリンピックの聖火ランナーを務めたそうです。お二人とも目標を持つこと、チャレンジを続けることの大切さをお話されていました。「これからも運動をしていくよ」と目標をお持ちのご利用者の記事を書きながら、皆さんかっこいいなと思った編集の時間でした。　記事編集担当職員 進藤 沼田 相澤 大和田 フィトリ 梨本

社会福祉法人　中野区福祉サービス事業団
しらさぎホーム

〒165-0035　中野区白鷺２－５１－５
TEL　03-3336-6511
◇事業団ホームページ
https://www.nakano-fj.jp/
◇メールアドレス
nakano-j@nfsj.jp