

9月19日(月)に特養で敬老の集いを開催しました。皆様、おめでとうございます。

特養の最高齢の方は102歳で、白寿(99歳)の方が1名、卒寿(90歳)の方が4名、米寿(88歳)の方が8名、 喜寿(77歳)の方が1名、賀寿を迎えられました。日本での最高齢は115歳で、100歳以上の方は9万人を 超え、52年連続で増加しているとのことです。

今年、祝い年を迎えられた方々が生まれた年の出来事を振り返ってみると、最高齢の102歳を迎えられた方が生まれた「大正9年」は、第1回箱根駅伝が開催された年です。「大正13年(白寿)」は、都営バスの運行が開始されました。「昭和8年(卒寿)」は東京の4か所にダイヤル式公衆電話が設置されました。「昭和10年(米寿)」は東京地下鉄道の銀座~新橋が開業しました。

こうして振り返ってみると歴史を感じますね。

これからも小淀ホームで、皆様と笑顔あふれる日々を過ごしていきたいと思います♪

# テイサービスセンターの1日

09:30 ホームに到着

8:30頃に第1便の送迎車が出発し、ご自宅まで迎えに伺います。 車いすのままでも乗ることができる大きな車です。

ご自宅が近い方は、職員が徒歩でお迎えに伺うこともあります。

#### 朝の体調チェック

ホームに到着後は水分摂取していただきひ と休み後、健康チェック(血圧・脈・体温 の測定)を行います。

→希望されている方は入浴へご案内。

11:00 朝の活動

日付の確認や朝の挨拶後、全身の体操や 口腔の体操を行います。

また、誤嚥防止を目的として、昼食前に 口・舌の体操『パタカラ体操』を行って います。

問今題朝 なも



今回はデイサービス

の一日をご紹介 いたします月

今日も楽し 過ごしま しょう♪





12:00 昼食

ホーム内の厨房で調理した昼食を提供しています。厨房から温冷配膳車で デイのフロアに届くため、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、 適温で食べていただけます。

刻んだり、ペースト状にしたりと飲み込みの状態に合わせた食事をご用意しています。 食後はうがいや歯磨きを行い、口腔内の清潔を保っています。







#### 13:00 午後の体操・活動・ゲーム等

体操・脳トレ・音楽・アロマ・おやつ作り・・・など体を動かすだ けでなく「五感で感じるケア」を実施しています。

- ※活動の内容は次号に詳しく掲載予定です◎
- →希望される方は個別機能訓練(リハビリ)を実施。

14:30 おやつ 甘くて美味しい スイカをどうぞ♪

小淀ホームのおやつは少し早めです…。

お饅頭やシュークリーム、ケーキなどをお茶と一緒に提供してい ます。

季節ごとに実施をしている「果物祭り」では、桃やスイカ、メロ ンなどを目の前でカットし、食べていただいています。

> 17:30 最終送迎



甘いわねぇ~月

ご自宅まで送迎車にてお送りします。

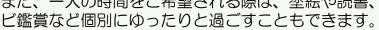
次回もお待ちしております!

早い方は15:30に出発し、最終便は17:30に出発します。

# 主なサービス内容について

### デイルーム

活動フロアでは体操や脳トレなどを職員と一緒に行います。 また、一人の時間をご希望される際は、塗絵や読書、テレ







## 入浴



希望されている方はお風呂へご案内します。 銭湯のような大きな浴槽と、1人用の浴槽、 座ったまま入れるリフト浴があります。

お身体の状態に合わせて職員が入浴介助を行います。

季節を感じていただけるよう、ゆず 湯や菖蒲湯などの季節湯を行ってい ます。

毎月の香り湯WEEKでは、果物や花 など様々な香りの入浴剤をご用意し ています。





もう少しで 完成…』





気持ち いいわね~り

希望される方は機能訓練指導員による個別機能訓練 (リハビリ)を実施いたします。

個々の身体状況や生活環境を踏まえた内容で計画を 作成し、訓練を実施します。

また、痛みなどがある際はマッサージ師によるマッ サージも行っています。

## ひと休み

ベッドやソファのご用 意があります。お疲れ の時や希望時はどの時 間帯でもお休みしてい ただけます。











活動フロア





## テイサービス 敬老の集い



デイサービスでも9月19日(月)~21日(水)に 『敬老の集い』を行ないました。

賀寿の方をご紹介の際には、若さや元気の秘 訣などを教えていただきました。お話の中に は「いつの間にかこんな年になっていまし た」「みんなと楽しくいろんなことをするこ とが楽しみなのよ」等の嬉しいお言葉が聞か れました。

来年もぜひ同じメンバーでお祝いしたいです ね!!













#### ランともプラスなかの RUN伴+なかの



まだまだ知名度は低いですが、中野区ではようやく今年5年目を迎えました。コロナ禍で中止になった年もありましたが、今年は昨年に続いて規模を縮小し、日程も分散させたて開催しました。

区内に17ある認知症オレンジカフェを3コースに分け、カフェとカフェをタスキでつなぎゴールの中野区役所を目指します。小淀ホームは南コースで参加しました。

9月14日(水)は「オレンジカフェとんぼ(東中野キングスガーデン内)」から「スマイルカフェ(小淀ホーム内)」にタスキを受け、小淀ホームの目の前にある「グループホームはぴね中野坂上」に立ち寄った後、「オレンジカフェ土屋(デイサービス土屋中野坂上内)」につなぎました。ホーム職員の他、スマイルカフェに参加されている地域住民の方2名も中野坂上にある「オレンジカフェ土屋」まで同行していただきました。

9月17日(土)は午後から雨の予報で心配されましたが、見事に晴れ、3コースが無事に中野区役所にゴールすることができました。

今回は、プラカードを持って小淀東通りを歩いていたところ、幼い子を連れたお母さんが「私の母も認知症なんです」と声をかけてくださり、「今は休止中ですが再開したら是非小淀ホームオレンジカフェにどうで」と声を交わすことがありました。その他、中野坂上の交差点ではプラカードを見て手を振ってくださるご婦人とすれ違うなど、啓発運動がつながっていく実感を得ることもできました。来年はもっと沢山の方と繋がれるような運動にできればと考えています。

みなさん「RUN伴+なかの」 をご存知ですか?

RUN伴(ランとも)とは・・・ 今まで認知症の方と接点がなかった地域住民と認知症の方 や家族、医療福祉関係者が一 緒にタスキをつなぎ、日本全 国を縦断する認知症啓発イベントです。

詳しくは「RUN伴」でネット 検索してください。



区役所にゴールした南コースの面々。 この他、北コース・西コース合わせ、 約100名がゴールイベントに参加 しました!

