令和5年　　10月15日発行　通巻122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。 賀寿の方のお祝いの後、梅ｼﾞｭｰｽで乾杯し、天ぷらや赤飯の昼食を召し上がって頂きました。

午後は特養とデイで2回公演となったボランティアの方による手品の余興です。ご利用者は「なんで？」「どうなってるの？」と不思議そうな顔で見入っていらっしゃいました。

楽しい奇術と話術に大きな拍手と歓声が沸いていました。

特養

| | |
|---|---|
| 100歳以上 | 4名 |
| 白寿(99歳) | 0名 |
| 卒寿(90歳) | 9名 |
| 米寿(88歳) | 4名 |
| 傘寿(90歳) | 1名 |
| 喜寿(77歳) | 3名 |

# ご利用者にインタビュー（特養）

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。

①しっかりご飯を食べています。頭を使うために毎日クロスワードパズルをしています。
②美容師の仕事を一生懸命にやっていた時が一番楽しかったです。
③若い職員さんとおしゃべりしているのが楽しいです。
④とにかく身体がくたびれないように日々を過ごしています。

①食事をしっかり残さずにいただくこと、できるだけ規則正しい毎日を過ごすように気を付けています。
②仕事や子育て、友達と学校に通ったことなどたくさんの思い出があります
③リハビリや体を使うこと。みなさんが良くしてくれたおかげでここまで良くなりました。
④歩けるようになりたい。また、お年寄りの先輩に出会えたことでいろいろと教えていただいています。

## 総合防災訓練　10月5日

しらさぎホームでは施設内での訓練を月1回、地域と連携した総合防災訓練を年に1回行っています。

10月5日、地域の方々のご協力をいただき、総合防災訓練を行いました。近隣2町会と1自治会の方々に首都直下地震を想定した連絡をいれ、ホームに集まって頂きました。感染対策のため、ご利用者と一緒に避難をする訓練は行いませんでしたが、非常用煮炊き釜、大型のテント、発電機等機器などの防災器具の確認をしました。

その後、中野区から起震車が到着し、消防署の指導の下、訓練参加者、職員がかわるがわる乗り込みました。近隣の保育園児が見守ってくれました。

震度7の設定では、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。

# 活動のご紹介(デイ)

～活動的に過ごす取り組み～

施設内でもしっかり歩いたり、コギー（足漕ぎ車いす）での運動も行っていますが、天気の良い日は近隣の散歩にも出かけます。

川沿いは風が抜けてきもちいいですね。「良い運動になった」「気分転換になった」とのこと。昼食やおやつもおいしくいただけますね。

彼岸花も綺麗に咲いていました。

クッキングクラブでは、おはぎを作りました。「久々に作ったけれど以外と上手にできたわ」「なつかしいわね」と会話が弾みました。

敬老の日に近隣の保育園の園児さんたちからプレゼントをいただきました。クリスマスには何かお礼をしたいと考えています。何を作ろうか、相談中です。

# 介護アドバイス

～感染予防のためのワクチン接種について～

感染症にかかると体の中に抗体などが作られ、新たに侵入する病原体を攻撃する「免疫」が体を守ります。このしくみを利用したのが「ワクチン」です。あらかじめウイルスや細菌(病原体)に対する免疫(抵抗力)を作り出し、病気になりにくくします。副反応がみられることもありますが、実際に感染症にかかるよりも症状が軽いことや、周りの人にうつすことがない、という利点があります。ワクチンの接種後、予防効果が高まるまで時間がかかりますので、流行時期に余裕をもって接種してください。

高齢者では現在、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの接種が薦められていますが、他にも肺炎球菌や帯状疱疹のワクチンを受けると良いといわれています。肺炎球菌は、体に侵入すると肺炎を起こす細菌です。帯状疱疹は幼いときにかかった「水ぼうそう」のウイルスが神経に潜伏し、免疫機能が低下したときに再び活性化して、赤い発疹として出現します。失明の恐れがあったり、脳へ直接感染すること、神経の痛みが継続するケースもあります。50～80歳の方で3人に1人と多くの方が発症するといわれています。

加齢による免疫機能の低下は避けられません。免疫機能がきちんと働いている状態を維持するため、ワクチンを利用しつつ、休養、食事、運動、ストレス解消といった基礎的な生活習慣を心がけましょう。

# ショートステイの一日

## ～専用のフロアでゆったりと過ごしています～

今号では、しらさぎホームショートステイをご紹介します。
特養とは別のフロアで、１階の東側の多床室2部屋と、個室1部屋を専用スペースとして使用しており、ゆったりと過ごしていただくことができます。

入浴はご利用者の状態に合わせ、機械浴、リフト浴、一般浴が利用できます。居室で手浴や足浴も行っています。

送迎は個別に対応しております。また、利用期間中に衣類を無料貸し出しするサービスも好評です。お泊りの際の煩わしいお洋服の準備や、帰宅後のお洗濯の手間が少しでも省けるのではないかと考えています。もちろん、ご自分の衣類をご持参されても大丈夫です。

7:00　起床
7:30　朝食
10:00　お茶･レクリエーション
11:50　昼食、
13:00　レクリエーション
14:30　おやつ､レクリエーション
17:30　夕食
21:00頃　消灯

レクリエーションでは体操やドリル、工作などを皆で相談しながら行っています。夏には花火をしました。9月になってからは大きな貼り絵を作り、お月見気分を味わいました。ご利用者の皆様と協力しておやつを作り、コーヒーを淹れてティタイム時間を楽しむこともあります。

ショートステイのご利用者同士で仲が良くなられ、「またここで会おうね」との帰り際の挨拶も聞かれます。
皆さま、ぜひ「しらさぎショートステイ」をご利用ください。

☆申し込みや相談は
特養　しらさぎホームの相談員までお願いします☆

## 編　集　後　記

今年は気象庁が1898年に統計を取り始めてからこの125年間で最も暑い夏となったそうです。猛暑は農作物への影響も大きく、出荷時期が早くなったり、暑さに弱い作物は被害がでたりしたそうです。友人からカボスをいただき、季節を感じましたが、スーパーで細いさんまを見つめ、野菜売り場で半分に切られた大根の値段にため息です。季節行事もすこしずれてしまう感じがしますね。ようやっと涼しくなってきました。「梨」「モンブラン」を提供、これからも「焼き芋」や一年中人気の「ソフトクリーム」等、楽しいおやつを計画していきたいと思います。

記事編集担当職員　日高　倉田　秋葉　大久保　太田　山形　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
℡　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