

第45号

檜の里だより

発行：社会福祉法人多摩養育園 養護老人ホーム檜の里 <https://www.naranosato.net>
〒193-0803 東京都八王子市檜原町971 TEL 042-622-6777・FAX 042-623-8204



地域応援協定に基づく防災訓練の「炊き出し訓練」

新年のご挨拶

養護老人ホーム檜の里

施設長 小林由美子

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、長く続いた新型コロナウイルス感染症も5類に移行し、感染症対策は継続しているものの、やっと日常が戻ってきた感じがします。同時に、人と距離を取るのが当たり前になりつつあった中で、「話をする人がいない」「悩んでも誰か相談したらいいのかわからない」など、地域の困りごとを肌で感じ、「檜の里が社会資源として出来る事は何だろう」と毎日の様に施設の中で話をしました。そして地域の沢山の方に相談しながら、一つ、また一つと資源としての役割を担うべく、出来ることを行動に移し、実践する中で、地域の皆様との繋がりが一段と強まったと実感しております。

養護老人ホームは措置施設として長い歴史があります。時代はどんどん変化しています。その変化に対応出来る施設づくり、職員育成が今、最も重要だと感じています。生きづらさを抱えている方が声をあげられず、苦しんでいることにいち早く気づき、「契約」という新しい形で、短期の利用もいつでも積極的にお受けし、皆様に安心した生活を送っていただく。養護老人ホームとしての使命を全うするためには、地域の資源として、いつでも入り口を開けておくべきだと思っております。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

納涼なつまつり

7月8日(土)

地域の皆様をお誘いし、数年ぶりに賑やかな納涼なつまつりが開催出来ました。光明第三こども園園児による元気なお神輿、迫力のエイサーなど、楽しい時間を過ごすことが出来ました♪



花火大会

9月2日(土)

地域の方も続々と集まり、櫛の里の中庭が地域の花火大会会場になりました。最後は皆で手持ち花火！かき氷も振舞われ思い出に残る一日でした(*^*)v



日帰り旅行

- 6月 4日(日) プロ野球観戦
- 6月 7日(水) モフアニマルカフェ
- 6月 18日(日) プロレス観戦
- 8月 11日(金) プロ野球観戦
- 10月 4日(水) 深大寺
- 11月 16日(木) 相模原ふれあい科学館



今年の旅行は、出来る限り希望に沿うよう、少人数且つ複数回で実行しました。施設の中ではなかなか見られない、満面の笑顔を沢山見る事が出来、職員も幸せな気持ちになりました♡



秋刀魚焼き

10月22日(水)



脂ののった美味しい秋刀魚。焼いている匂いにそそられて、こども園の子ども達も皆ご飯が進んだ様です(笑)



いも煮大会

11月22日(水)

暖かい小春日和。「味噌味」「醤油味」の芋煮を作り、好みで召し上がっていただきました。ボランティアさんにも大好評でした！



応援協定に基づく防災訓練

櫛原東部町会・郵便会・櫛の里・光明第三こども園

9月30日(土)

町会と話し合い、デジタル機器を使った防災訓練を初めて試みました。「自身のスマホで訓練の様子を見ることも訓練のひとつ！」炊き出しでは婦人防火の皆さまも大活躍でした(^^)



福祉まつり 2024

11月11日(土)

ちょっぴり寒かったですが、「光明櫛原」での福祉まつりは、皆様のご協力のお陰で、いつものサタデーマーケットより更に盛り上がりました！



行事予定

1月：新年祝賀式 初詣 新年イベント

2月：節分 初午

3月：ひな祭り 防災訓練 お彼岸
サタデーマーケット

4月：新年度開始式 お花見会 花まつり

5月：端午の節句 サタデーマーケット

6月：時の記念日

※皆さま沢山参加してくださいね♪



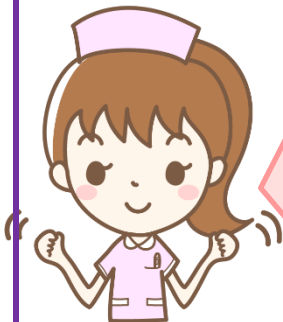
医務係より

寒さが厳しい季節となりました。空気が乾燥しやすいこともあり様々な感染症に注意が必要な季節でもあります。

昨年は例年流行するインフルエンザに加え、新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されました。

寒さが増し低体温になると、免疫力が低下するため、感染症にかかりやすくなります。運動や入浴などで体を温め対策をしていく事が重要です。

皆様くれぐれもお体にご留意いただき、新しい年を元気に過ごしましょう！



食事係より



寒さが身に染みる季節になりましたが、皆さんお身体も、そして心もお元気ですか？

私たちが「幸せだ！」と感じるには、脳内から分泌される脳内ホルモン、別名「幸せホルモン」の存在が欠かせません。

幸せホルモンは主にセロトニンやオキシトシン、ドーパミンがありますが、中でもセロトニンは、食事を工夫することで、分泌を促すことができます。セロトニンを増やすには、トリプトファンと呼ばれる必須アミノ酸を食べ物から摂取する必要があります。トリプトファンが多く含まれている食材として、主に大豆製品や乳製品、ピーナッツやごま、卵、バナナ等が挙げられます。

朝昼晩の食事をバランス良く食べることはもちろん、これらの食材を意識して取り入れ、身体もそして心も元気になれる食生活を心掛けていきましょう！

ト山法要

昨年の10月26日は、ト山禅師398回忌法要を、久し振りに対面で、雲龍寺にて行いました。

ト山禅師ゆかりのお寺の御住職もお集まりになり、御命日法要を挙行。

檜の里のト山庭園で行う法要とは、また違った緊張感。

「ト山講」もまた広めて参りますので、ご興味のある方は是非、檜の里にご連絡下さい。



【地域貢献活動・SDGsへの取り組み】

「榎原東部町会スポーツフェスタ」ブース参加

町会の依頼で、介護予防ブースとして参加しました。地域の方は皆、一生懸命取り組んでいました！



「川口認知症オレンジカフェ」

8月より、手作りおやつを提供と共に、入居者様と参加しています。皆で沢山おしゃべりして過ごしています。参加されている方々はおやつも楽しみにして下さっています。



「洗濯たたみボランティア」

毎日2、3名の地域の方が、山のような洗濯物をたたみに来てくれています。フル回転している洗濯機と乾燥機、名前を見ながら綺麗に分けて下さり、職員はとっても助かっています。感謝です!!



契約入所・生活支援ショート募集中

在宅で生活するのが心配な方いつでもご相談下さい。相談員が丁寧に対応致します。

042-622-6777
相談員（上野・栗村・村上）

職員紹介



こまつ
小松栄養士

好きな事は食べる事と泳ぐことです！食を通じて皆様の笑顔がより増えるよう取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。



うちだ
内田看護師

10月より入職しました。入居者の皆様が安心して健やかに生活できるようお手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。



はしもと
橋本支援員

ここでの仕事はやりがいがあります。継続的に勉強する事が出来ます。私は音楽を聴く事と歌う事が大好きです!!



はぎわら
萩原支援員

8月から榎の里で働いています。入居者が笑顔で日々を送れるよう少しでも力になればと思います！よろしくお願いいたします！



あべ
安部支援員

早く仕事を覚えて少しでも皆様の力になれる様に頑張ります!!
よろしくお願いいたします。



ほんだ
本多支援員

「仕事」としての介護についてはまだ右も左もわからない状態ですが無理なく続けられるよう頑張ります!! よろしくお願ひ致します。



お知らせ



①榎の里ホームページ

ホームページ QR コード



②LINE でつながろう!

公式 LineQR コード



③多摩養育園フェイスブック

フェイスブック QR コード



おともだち
になってね

編集後記

感染症対策は引き続き継続していきませんが、安心した楽しい生活をしていただけるよう工夫をしています。また、地域との交流を積極的に実施していきます、更に沢山の方に楽しんでもらえる様な企画を、沢山行っていきたいと考えていますので、是非、榎の里に遊びに来て下さいね。 担当：太田・河野