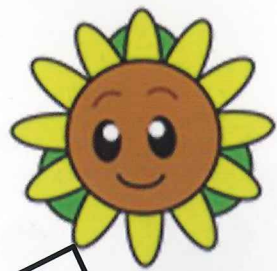


幸

特別養護老人ホーム大森
大森高齢者在宅サービスセンター
大田区地域包括支援センター



大森事業部門
イメージキャラクター
「ひまわりん」

社会福祉法人池上長寿園 大森事業部門 広報誌「幸」第45号 平成29年2月5日発行



平成29年1月1日元旦 大森はやし会のみなさん



今年も皆様が
健康であらま
すように
お祈りします

「あこや」

大森事業部門

統括事業所長

大草 文子

一日ごとに春の気配を感じさせる今日この頃です。皆様におかれましては穏やかに新しい年をお迎えになったこととお慶び申し上げます。平成五年二月開設以来、地域の高齢者福祉拠点施設として歩んできました。介護保険制度が定着し、介護老人福祉も「サービスの質」が問われるなか、私たちは、地域に開かれた介護の実践や介護力の向上などに職員一丸となって取り組んでいます。昨年十月「大森町づくりフェスタ」に主催者の一員として参加させていただきました。住みやすい街づくり、地域包括ケアの実践をめざし、今後とも尽力をつくしてまいります。たいとおもいますので、どうぞよろしくお祈り致します。

おおもり便り

忙しい毎日の中で、皆さんはどのような方法でリラックスしていますか？今回は自宅で簡単にできる、リラックス法「腹式呼吸法」をご紹介します。

- ①仰向けに寝て目を閉じ、手のひらを肋骨の下にあてます。
- ②息を吸い、手のひらをあてた所（横隔膜）から下腹（恥骨）までを風船のようにふくらませます。
- ③腰を床につけるように息をすべて吐き出します。
- ④数回繰り返し慣れてきたら脇まで空気を入れるつもりで息を吸い、全ての空気を吐き出します。
- ⑤10回くらい繰り返し最後にため息をつくように「ハア～」と吐き出します。
- ⑥静かに目を開きいつもの呼吸に戻します。

この腹式呼吸をすると交感神経と副交感神経のバランスが良くなり、自律神経が整います。とくに就寝前に行くと、ぐっすり眠ることが出来ますので、ぜひお試しください。



もしものときにも安心！

既に登録済みの方は、毎年お誕生月には忘れずに更新を！ご来所または、お電話ください

高齢者見守りキーホルダーのご案内

高齢者見守りキーホルダーは、大田区にお住まいの65歳以上の区民の方ならどなたでも無料で登録ができます。あなたの緊急連絡先や医療情報などを区に登録し、登録番号が入ったキーホルダーやマグネット、シール、アイロンシール（シール、アイロンシールは希望される方のみ）を受け取ります。キーホルダーを常に身に付けておくことで、外出先で熱中症や持病で救急搬送された時や、認知症などで家へ帰れなくなって保護された時などに、医療機関や警察からの照会に対し、24時間体制で情報提供ができます。



見守りキーホルダー

鍵や杖やバックに取り付けられます



見守りアイロンシール

お洋服（下着、帽子等）につければ、道に迷った時も安心



見守りシール

シルバーカー等の持ち物に貼れます

発行：大森事業部門 広報委員会 (磯・杉田・村松・大塚・長岡・若林)
住所：大田区大森西1-16-18 TEL: 03-5471-2701



大田区地域包括支援センター大森

☆オレンジカフェ大森☆



「オレンジカフェ」は、認知症高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らしていける事を目的に、厚生労働省が推進している「新オレンジプラン」、7つの目標のひとつに位置付けられています。

私たちが担当する大森西地区でも、平成28年4月から、こらぼ大森2階のおたオー

ガニックファームにて「オレンジカフェ大森」を毎月第2水曜日に開催しています。

ここでは、認知症を有している方やそのご家族、地域の方が集いお茶を飲みながら、ためになるお話や聞いた、気分転換の場を提供しています。



(オーガニックファーム内)

毎回、かわいクリニック小林医師による『認知症についての講座』と『お楽しみ企画』の2本立てで構成しています。



かわいクリニックの小林医師(右)とスタッフさん

「お散歩コース」は、近所の公園を散歩され、季節の花々や、太陽の光、風等の自然に触れていただきました。



「ラゾーナ川崎コース」では、お買い物ものとお食事を満喫されました。お買い物された方は、値段や素材を吟味しながら、洋服を選んで購入されています。「お得でいいわね」と、にっこりと微笑まれました。また、フードコートでは、好きな物を選んで召し上がっていました。

「羽田空港コース」

では、国際線ターミナルに向き、展望デッキや江戸の町をイメージした江戸小路を散策しました。

展望デッキから見える目の前の大きな飛行機を見て「ほんとにあれが飛ぶの?」と、改めて驚かれました。



お楽しみ企画はこれまでに、各種『健康講座』、『落語の公演会』『ミニコンサート』などを開催しました。

- ・脳トレ講座 (作業療法士)
- ・歯科健康講座 (歯科衛生士)
- ・食事健康講座 (管理栄養士)
- ・お肌健康チェック (薬剤師)

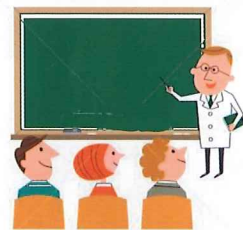


photo.jp - 12175359



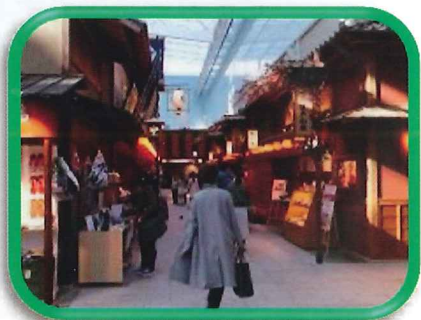
これからも、参加者の皆さまに楽しんでいただけるよう、ボランティアさんをはじめ、スタッフ一同、がんばります!

どなたさまでもお気軽にご参加ください。お待ちしております。

「お問い合わせ・お申込み先」

地域包括支援センター大森

☎03-5753-6331



江戸小路にある浅草梅園に行き、都内でも数店舗しか販売していない「どらソフト」をみんなで食べました。通常のコーンではなく、どらやきの皮でソフトクリームを包んだ、斬新なソフトクリームに「こんな食べた事ない。美味しい。」と満面の笑顔で、召し上がっていました。

大森高齢者在宅サービスセンター

◎お餅つき◎

お餅つきをするようになったのは平安時代からだという説があります。

特に、お正月のおもちつきは年神様の魂が宿るとされる鏡餅や、お供え用のお餅を作り、そのお餅を



特別養護老人ホーム大森

☆行事紹介☆

バスハイク編

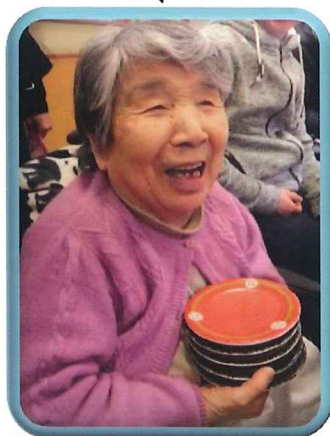


バスハイクは、「買いたい物がほしい」「美味しい物が食べたい」等、日頃の「ご利用者からのご要望に沿えるよう企画しました。」

今年度は、「回転寿司を食べよう」「羽田空港を観光しよう」「ラゾーナ川崎に行こう」「お散歩に行こう」コースを用意しました。

なかでも人気なのは「回転寿司コース」です。

「回転寿司コース」では、普段あまり多く召し上がらない方が9皿も召し上がっていました。また、フライドポテトを注文された方は、「揚げたてはアツアツで美味しい」と、嬉しそうに召し上がっていました。



こんなに食べたよ!

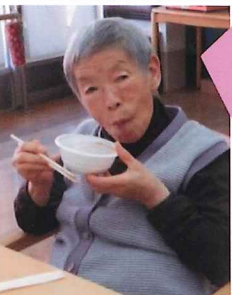


を頂くことで、みんなの幸せを願い、新しい年を無事に過ごすためだとも言われているようです。



当センターでも毎年1月にお餅つきを行っています。ご利用者にはとてもなじみのある行事の一つで、「昔はよく近所の人が集まってついたものよ。」「最近はこちらでしか見られないわね。」などのお声が聞かれます。

甘くて おいしい♡



お餅をつく場面では「よいしょっ!」と掛け声をかけ、つき手を応援しながらみなさんで力をあわせました。つきたてのお餅はお汁粉にいで、皆さまそれぞれに幸せを願いながらおいしくいただきました。

