



ひだまり



特別養護老人ホーム池上 特別養護老人ホーム馬込
池上高齢者在宅サービスセンター 養護老人ホーム池上長寿園
大田区地域包括支援センター久が原（さわやかサポート久が原）
ヘルパーステーション池上長寿園 池上 定期巡回 池上長寿園 24

第32号
平成28年
10月15日発行

芸術の秋



文化祭開催します！

池上高齢者在宅サービスセンター

養護老人ホーム池上長寿園

日時：11/14(月)～11/19(土)

日時 11/1(火)～11/7(月)

11:00～15:00 特養池上2階にて

10:00～15:30 さわやかサポート久が原1階にて

※期間中、いつでもご覧いただけます。

※11/3(火)・11/6(日)はお休みです。

地域の方の作品も展示します。利用者様の作品を是非見に来て下さい！

さわやかサポート久が原

今年のおすすすめイベントをご紹介します。
是非、1に参加ください。

守ろう久が原が命

* 久が原地区合同防災訓練 *

でお会いしましょう！

昨年の大田区総合防災訓練に引き続き、今年も久が原地区合同防災訓練が開催されます。詳細は各自自治会に確認をして必ず参加しましょう。「災害が起きた時、どうしたらいいかわからない！」という、皆さん！そんな皆さんこそ、この機会に防災訓練に参加しましょう！

参加者全員に、お土産もあります！

【日時】10月30日(日) 8時半～12時

【訓練内容】

- ・ 8時30分 首都直下型地震、発生
 - ・ 各家庭で「久が原ルールの実践」
 - ・ 命を守る3動作（姿勢を低く、頭を守り、動かない）
 - ・ 家族の安否確認、安全知らせるタオル掲示
 - ・ 8時40分 自治会それぞれの一時集合場所に集
 - 合し、まちなか訓練
 - ・ 10時 久原小学校で防災活動拠点訓練
- 〈発災想定2日目以降〉

第4回 調布地域見守りネットワークセミナー

* 命を繋ぐまちづくり *

～日頃の地域助け合いと防災～

防災をテーマに地域づくりを考える調布地域管内6つのさわやかサポート合同セミナーも今回で4回目となりました。素敵なお土産色々ございます。是非ご参加ください。

【日時】12月7日(水) 14時～16時

【場所】 嶺町特別出張所 3階集会所

【講師】 東京災害ボランティアネットワーク

福田 信章氏

【費用】 無料

【問合せ】 調布地域庁舎管内6つのさわやかサポート

- ・ 上池台 ☎ 3748 - 6138
- ・ 久が原 ☎ 5700 - 5861
- ・ たまがわ ☎ 5732 - 1026
- ・ 田園調布 ☎ 3721 - 1572
- ・ 田園調布医師会 ☎ 3718 - 6673
- ・ 嶺町 ☎ 5483 - 7477

【協力】

- ・ 調布地域福祉課高齢者地域支援担当・大田区防災課
 - ・ NPO法人男女共同参画おた
 - ・ 公益社団法人大田区シルバー人材センター
 - ・ 大田区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センター
 - ・ 雲谷文化センター「ひろはの会」研修部
- 当日、直接会場において下さい。定員になり次第、締め切らせて頂きます。

久が原いこいの家

* 高齢者見守りキーホルダー

* 合同登録&更新会 *



高齢者見守りキーホルダーはお持ちですか？キーホルダーの登録及び更新は、皆さんのお住まい地域管轄のさわやかサポートでのみ行うことができます。今回は、5つのさわやかサポート合同開催ですので、ぜひご利用ください！

【日時】10月25日(火) 14時～15時半

・ 尿モレ予防体操後、キーホルダー登録&更新会を実施します。

* つながる講座（法律編）*

「知って得する法律講話」

～弁護士さんに聞いてみよう～

【日時】11月22日(火) 13時半～15時半

【内容】

- ① 弁護士による講演（30分）
- ② グループごとに弁護士との懇談会（30分）
- ③ 個別相談（希望者のみ事前申込み。一組30分）

【費用】 無料

この機会に、弁護士さんに直接お話ししたり…相談したり…してみよう！

【個別相談の申込み・問合せ】

さわやかサポート久が原（次頁参照ください）
個別相談がない方は、直接会場にお越しください。

*** 久が原囲碁クラブ ***

久が原会館で毎日開催されている囲碁の会をご存知ですか？ 現在60名以上の参加者が週に一度、対局を楽しまれています。

【内容】囲碁が好きな方々による集まりです。自由対局はもちろん、定期的にトーナメントや実力別のリーグ戦も行われているほか、他団体との交流行事や参加者同志で親睦を深める行事も行われるなど、活発な活動が行われています。

男女の比率は9対1。参加者からはもう少し女性が増えてほしいとの声も。近年新たに囲碁を始める女性は「囲碁ガール」と呼ばれており、ブームの兆しも見えています。取材に応じてく



くださった役員さんから「初めての方でも上級者がアドバイスします」とのお話もあり、ご興味がある方は経験の有無や性別問わず一度訪れてみてはいかがでしょうか。



【日時】毎週火曜日(祝祭日を除く) 13時～17時
※途中からの参加もできます。

【場所】久が原会館(久が原2丁目7番17号)

【費用】入会金 1,000円

会費 月額 1,000円(偶数月に支払)

【問い合わせ先】 是近 真一様

090・3474・2412

*** トミンハイム さくらカフェ ***

オープンします！

トミンハイム(久が原5丁目1番1号)にお住まいの皆様をはじめ、ご近所の方が集まれる月1回のカフェがオープンします！

皆様お誘いあわせの上、お越しください！

※運営ボランティアも大募集中です！

高齢者の総合相談窓口(久が原特別出張所管内)

さわやかサポート久が原

☎03-5700-5861

【日時】毎月第4月曜日 14時～15時半

【場所】トミンハイム 集会室

【費用】無料

【申込】事前申し込み不要

【内容】前半は、皆さんのお役に立つお話や、健康体操などを行い、後半は、自由にお茶を飲んで交流していただく場になれば…と考えしております。

久が原特別出張所管内にお住まいの方でしたら、毎回、高齢者見守りキーホルダーの登録及び更新も行えますので、ご利用ください。

*** 第1回 さくらカフェのご案内 ***

【日時】10月24日(月)

14時～

【テーマ】「健康長寿のための食生活講座」

【講師】調布地域健康課 監物 秀典 先生

15時～ 茶話会

*** 第2回 さくらカフェのご案内 ***

【日時】11月28日(月)

14時～

【テーマ】「頭と身体の一石二鳥体操」

【講師】指定訪問看護 アットリハ千鳥 理学療法士 津田 篤志 先生

15時～ クリスマスリース作り

(ご希望の方は、事前に申込みをお願いします)

池上高齢者在宅サービスセンター

一般型通所介護

秋と言えば、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋など様々な秋が思い出されます。先日、当センターでも大運動会を開催いたしました。11月には文化祭を開催致します。ご利用者様がセンターやご自宅で制作された作品の展示、活動の様子の上映をいたします。

【日時】11月14日(月)～19日(土)

11時～17時

【場所】特養池上 2階

※入場自由

地域の皆様のお越しをお待ちしております。



9月よりアレンジフラワー教室(第4

月曜日)を始めました。

秋から年末年始の行事では、外出訓練(喫茶店コ

ース、空港見学コース)、

忘年会、餅つき大会などを

予定しております。同

世代の方との交流や、活

動に参加してみませんか。



『アレンジフラワー教室』

認知症対応型通所介護 『ひだまり』

いつの間にか、季節はすっかり秋模様となってきました。ひだまり通所でも、活動の中で様々な季節を感じながら過ごしています。



『ひだまり庭園』
収穫に大満足の笑顔です。
秋冬は大根、いちごを植える予定です。

『毎月のおやつ作り』

季節の食材でおやつを作ります。10月は、すいとんです!!

お手伝いに来てくれる小学生との世代間交流にもなっています。



ご興味をお持ちいただけましたら、お問い合わせください。見学も随時行っております。

池上高齢者在宅サービスセンター

☎03-5700-1239

ヘルパーステーション

池上長寿園 池上

定期巡回池上長寿園 24

行楽シーズン到来です!!!

長い雨が続きましたが、季節はもうすっかり秋になっております。

ヘルパーステーションでは、ご自宅内のサービスだけでなく、外出介助のサービスも行っております。要介護認定を受けている方が安心して安全に外出する手段として訪問介護サービスの自費サービスの利用はいかがでしょうか？

お墓参りに、紅葉狩りに、お孫様の結婚式に、などご都合に合わせてご利用いただけます。

詳しい内容はヘルパーステーション池上までお問い合わせください!!

楽しい行楽シーズンを安全に楽しみたいですね!!

ヘルパーステーション池上長寿園池上

☎03-6410-5377

担当 原山、師岡、藤田

特別養護老人ホーム馬込

初めての忘年会を行います

12月16日(金) 施設一階の遊々広場にて、入居者様と職員一緒に忘年会を行います。



スタミナ
バイキング



特養馬込はユニット毎に行事など行っています。入居者様と職員の何気ない会話から行事が企画されることもありますので、今後もお楽しみに!!

翠

12月13日 翠ユニットでは
おやつ作りを行います。

紅

12月18日 紅ユニットでは
クリスマス会を行います。

藍

12月31日 藍ユニットでは
年越しのお祝いを行います。

第16回地域交流まつりにご協力いただいた団体の皆様をご紹介します。(順不同)

- 上池上自治会
- 田園調布消防署久が原出張所
- 田園調布消防署第六分団
- 上池台障害者福祉会館
- 大田区立仲池上保育園・仲池上保育園父母の会
- 大田区立仲池上児童館
- セントスタッフ株式会社
- デイサービスセンター サンケア上池台
- 株式会社 仁済
- 介護チエーン大田
- セントケアリフォーム
- 東京都電気工事工業組合 大田地区本部
- JA信州うえだ
- スマイルケア
- パナソニックエイジフリー介護チエーン大田
- チヨークらくがき(アベケイスケ様)
- 大森第十中学校 JRC
- 大森第十中学校チアリーディング部 Crusaders
- チームハル
- 株式会社 東墓
- 株式会社 山下コーポレーション大田営業所
- プロトメディカルケア フジヤマサービス
- 民友会
- 長次苑
- ハナアロハ
- 池上長寿園後援会
- 特養池上家族会
- ニチダン



皆さま、
ありがとうございました。

どうしよう。
困ったわね??



入所	特別養護老人ホーム	要介護者(要介護度3~5)が低費用の負担で長期入所できる施設
入所	養護老人ホーム	経済的理由等で在宅生活が困難な自立した高齢者が入所できる施設
宿泊	ショートステイ	短期間施設に入所して、介護や機能訓練を受けられるサービス
通所	デイサービス	日帰りで施設に通い、食事や入浴、機能訓練等を受けられるサービス
訪問	ヘルパーステーション	派遣ヘルパーが在宅生活の高齢者に介護や家事援助をするサービス
訪問	定期巡回	定期的な巡回や緊急時の対応を24時間365日提供するサービス
相談	地域包括支援センター	地域福祉の窓口として、高齢者やその家族の相談や援助を行う機関

池上事業部門の紹介

池上事業部門は、多様なサービスを提供し、皆様と協力し支えあう地域の実現に貢献いたします。

特別養護老人ホーム池上

実りの秋! 食欲の秋ですね!

暑さもひと段落した過ごしやすき季節になりました。秋といえば旬なものがたくさん出回る食欲の秋ですね!

特養池上では季節の献立、各行事献立の他に、入居者の皆様に人気の献立が「郷土巡り」です。日本全国津々浦々、様々な郷土料理が登場します。5月は熊本県の「タイピーエン」11月は香川県の「鱈の三杯酢」その土地、その地域のお話と一緒に食事のひと時を楽しんでいただいております。これからも入居者の皆様の「楽しい時間」を大切にしながら「笑顔の輪」を広げていきます。

熊本 タイピーエン



敬老会



養護老人ホーム池上長寿園

【喫茶いこい】

毎月二回オープンしている『喫茶いこい』は、入居者有志で運営しています。買物も美味



しいコーヒーを入れるのも、片付けも、場合によっては出前も(笑)マスターとママにお任せ。食堂からは富士山を望める日もあり、会話も弾みます。



ポランティアさんと入居者が一緒に作る手作りおやつも「季節を感じられる」と大好評! ぜひ遊びにいらしてください。お待ちしております。

第1・3火曜日午後2時より
6階食堂にて
予定が変更になる場合がありますので
事前にお問い合わせください。
TEL: 03 (3751) 9352
担当: ふじもと



11月イベントのお知らせ

紅白歌合戦に、七回の出場歴をお持ちの双子デュオ歌手「こまどり姉妹」が来園されます。素敵な歌声を是非お楽しみ下さい。

日時 11月24日(木) 13時30分より
会場 1階 テイルーム

ご家族・地域の皆様も
ぜひお越しください。



編集後記

秋も深まり肌寒くなりました。今年の地域交流祭りは小雨が降る中での開催となりましたが、地域の方々や協力団体の皆様に支えていただき大成功することが出来ました。入居者の皆様にも素敵な夏を楽しんでいただくことが出来たと思います。重ねて御礼申し上げます。

ひだまり第32号 平成28年10月15日発行
池上事業部門 地域・広報委員会
大田区仲池上2-24-8 5700-1235