



社会福祉法人

池上長寿園

IKEGAMI CHOJUEN

ほほえみ

第45号

発行 平成31年4月15日

ボランティア懇親会開催！

ボランティアの皆様いつもありがとうございます。



特別養護老人ホーム駐輪場の桜
H31.3.31 撮影

“新年度に向けての挨拶”

特別養護老人ホーム糺谷

施設長 大家 竹治

春の日差しを反射する新品のラ
ンドセル、少し大きめの制服。四
月は新たなスタートを切る季節で
す。園児が小学生に、一年生は二
年生に：一段一段、階段を上った
先には去年までとは違う教室、仲
間との出会いが待っています。

私達の教室は糺谷の地域で変わ
ることはありませんが、新人職員
や他施設から異動となる職員など
新たな仲間を迎えての船出になり
ます。帆に掲げる今年度の基本方
針は「今日までの感謝 明日から
の歩み」です。常に感謝の気持ち
を持つこと、そこから明日への一
歩が踏み出せるという想いを込め
た言葉です。

利用者様、ご家族、そして地域
のみなさまに信頼、愛される施設
であるために、今年も職員一同精
一杯取り組んでまいります。みな
さまどうぞよろしくお願いたし
ます。

ボランティア懇親会

三月十四日(木) 糀谷事業部門でご支援いただいている、ボランティアグループ、個人ボランティアの皆さまをお招きし、感謝の会を実施いたしました。約八十名の方にお集まりいただきました。

今年度、年間延べ人数で約二千人ものボランティアの皆さまの来所があり、利用者様の日々の生活を支えてくださいました。本当にありがとうございます！



余興では、職員二人による新漫才トリオ、その名も「亭主関白」が初お披露目！優しいボランティアの皆さまのおかげで大変盛り上げていただきました。

(石橋相談員)



新漫才トリオ『亭主関白』☆



特集

花粉症対策



花粉症の人にとっては厄介な季節が来ました。せっかくの春の訪れも花粉症から始まり、毎日しっかりと対策をしているのに、どんどん症状が辛くなっている気がすると感じている方も多いのではなんでしょうか？気づかないうちに花粉症の症状を悪化させてしまう習慣を身につけてしまっているかもしれません。花粉症には、悪化させてしまう習慣があるようです。

一つ目は、夜更かしが習慣化して睡眠不足になっていませんか？睡眠が不足すると免疫やホルモンバランスを崩しやすくなり、悪化させる原因になります。規則正しい生活を心がけましょう。

二つ目はストレス。ストレスは自律神経を狂わせ、免疫のバランスを崩すといわれています。少しの花粉に過剰に反応してしまう場合があり、悪化し、さらにそのストレスが溜まり悪循環になっていきます。効果的なのは趣味やスポーツで発散しストレスを溜めないことです。

三つ目は運動不足により体力及び免疫力が低下し、結果的に花粉症を悪化させてしまう原因となります。花粉の少ない午前中にウォーキングやジムやプールなど室内での適度な運動を試みては？

この時期を乗り切るために自分でできる効果的な対策をしていきましょう。

(特養職員 長谷川)



特養糀谷
新年祝賀会

一月十三日に新年祝賀会を開催しました。今年は各フロアにて獅子舞、二人羽織を披露。

獅子舞は入居者様の応援もあって迫力のある舞を見せてくださいました。二人羽織では習字を披露し「お正月」と書きました。ハフニングもあり、職員が顔が曇だらけになってしまいました。

初の試みとして各フロア開催だったのですが入居者様との距離が近く、臨場感もあり、実際に獅子舞に触れたりして、皆様楽しんで頂けたようで笑顔がみられました。

(特養職員 高橋)



糀谷在宅
新年祝賀会

年末年始の休み明け、早々の一月四日から七日まで糀谷デイでも新年会を開きました。

今年の運勢を占おうということで、猪の形をしたおみくじを職員がたくさん手作りしました。色の付いた棒を引き、その色にいる猪から好きなものを選ぶと中に「大吉から吉」まで書かれています。おみくじでした。「猪がかわいい。」と言ってくださる方や大吉を引いて大喜ぶする方、また、玄関に出現した糀谷神社にお参りにも行きました。

(在宅職員 五十嵐)



毎年恒例
節分行事

二月三日は節分！という事で、今年も糀谷に赤鬼・青鬼がやってきました！ご利用者と職員みんなで力を合わせ、無事に鬼を退治する事ができました！福を呼び込む事が出来たので、これで今年も一年、健康で元気に過ごせる事と思います。

鬼が来たぞ！！
鬼は外！福は内！



もう勘弁してくれ～！



また、この日は年男と年女の入居者様のお祝いをし、最後に赤鬼と青鬼と一緒に記念撮影をしました。
おやつの中には、おいしいデザートをみなさんと食べました。素敵な笑顔がたくさん見受けられた一日でした♪

(特養職員 田村)

「家族介護者の会」
毎月第一水曜日
十二時半～十五時

家族介護者の会は、介護の悩みなどを共有する懇談会、リフレッシュも兼ねて簡単な体操を行っております。

【今後の開催日】

四月十日
五月八日
六月十二日

【会場】特別養護老人ホーム糀谷
一階 介護者教室

「つながるカフェ」
毎週第二木曜日
十三時三十分～十五時

『仲間つくり』『居場所つくり』をコンセプトに、カフェを開いています。お茶やコーヒーを飲みながら、趣味活動や交流など自由に過ごして頂けます。

【今後の開催日】

四月十一日
五月九日
六月十二日

【会場】特別養護老人ホーム糀谷
一階 介護者教室

オレンジカフェ
「つながる」
毎月第四木曜日
十四時～十六時

認知症の初期の方やそのご家族、認知症予防に関心のある方を対象に開催しています。

このカフェは、認知症の方やそのご家族の相談に応じることもに交流など楽しめる場です。

また、認知症の進行予防と早期発見など、認知症の方やそのご家族の相談に目を指します。

【今後の開催日】

四月二十五日
五月十三日
六月二十七日

地域包括支援センター糀谷



【内容】

お役立ち講座 糀谷高齢者在宅サービスセンター職員などによる体験、カフェタイム。

【参加費用】二〇〇円（お飲物代）

【会場】特別養護老人ホーム糀谷
一階 介護者教室

参加希望・お問い合わせ

地域包括支援センター糀谷
〇三（三七四一）八八六一

皆様のご参加、お待ちしております。

職員のごびやき「ナー」
「今年一年を通して」

今年度特養糀谷の仲間入りをした、新人職員吉田勇次さんに今年一年間を振り返っていただきました。

昨年入職しました、吉田勇次です。四月から九月まで池上長寿園経営本部人材課所属で新人育成として様々な施設での現場体験研修を経て九月から特別養護老人ホーム糀谷所属になりました！

最初はわからないことや不安でいっぱいでしたが、先輩職員の方々から優しく指導して頂いて、成長することが出来ました！

まだまだ未熟ですが、今年度も若さを武器に明るく元気に仕事をしたいです！これからよろしくお願ひします。

特養職員 吉田勇次

◇編集後記◇

ほほえみ四十五号を愛読めしがうございませう。

日々に暖かさが増し、春の気配に心浮き立つこの頃、皆様お元気にお過ごしでしょうか。

これからも、楽しい広報誌を届けてまいりますので、よろしくおねがいします。

平成三十一年四月吉日

広報委員 杉原・長谷川

松本・畠山・樋口

<http://www.ikegami.or.jp/facility/koujiya/tabid/115/Default.aspx>

ほほえみ 第45号

平成31年4月15日発行

社会福祉法人池上長寿園

羽田・糀谷事業部門

糀谷広報委員会

〒144-0034

東京都大田区西糀谷

二丁目12-1

電話 03-3745-3001