

# 池長だより



社会福祉法人  
池上長寿園  
IKESAMI CHUJUN

## ★納涼バイキング★

今年はずの雨が降り、八月に二日連続で雨が降ったのは四〇年ぶりだとか！それでも毎日の厳しい蒸し暑さは、身体にこたえますね。この酷暑を吹き飛ばそうと、八月一日（木）に納涼バイキングを園庭で開催しました。



職員は朝から汗を流しながら、会場設営や準備に追われましたが、いつもと違う汗のよう感じられました。一六時頃から入居者を会場にご案内。地元の上池上自治会、近隣にお住まいのママ・キッズにもご参加いただき、



自治会長の海老澤様のご挨拶でバイキングがスタート。その後は想像通り（？）テーブルに用意されたごちそうとドリソクのは、見る見るうちに小さくなっていきました。



中盤では入居者によるパチンコ店の実況が飛び出し、さらに盆踊りやフラダンスで和やかな雰囲気。



この日ばかりは、夏の暑さよりも入居者の熱気の方が勝っていました。薬の種類、服薬のタイミング、薬の保存場所や期間、飲み忘れた時の対処法、食べ物との飲み合わせなど、具体的な内容に、入居者からは次々に質問も。

### ♪健康講座♪

養護老人ホーム池上長寿園では、毎月第一・第三火曜日の午後二時より「喫茶いこい」をオープン！ぜひ遊びにいらしてください。お問い合わせは  
☎（三七五二一）九三五一二  
武藤（ムトウ）まで

薬については、自己判断せず、薬剤師や看護師に確認をして健康管理をすることが重要だと再認識でき、大変貴重な学びの場となりました。



## ☆健康管理☆

暑い日が続いていますが、「食欲がない」「身体がだるい」「眠れない」など、体の不調を感じているあなた、それは夏バテかもしれません。

夏バテは自律神経のアンバランスによる胃腸機能の低下や、生活の乱れによる栄養不足、軽度熱中症からの回復不足、脱水傾向（かくれ脱水）などが原因と考えられます。涼しい室内から暑い



屋外に出て、また室内に戻る、といった温度変化や脱水傾向により、自律神経が乱れ、入眠困難や身体のだるさにつながります。また、冷たい水分を多く摂ることで胃液が薄まり、体内の温度も奪われ、内臓の働きが弱くなり食欲がなくなります。食事が減ると、十分なエネルギー



が摂れないため、疲れもとれなくなります。夏バテの予防には、規則正しい生活、身体を冷やしすぎない、こまめな水分補給が大切です。リラックスタイムに神経を休めることも必要です。まだまだ暑い日は続きます。体調不良を秋に持ち越さないためにも、生活を見直してみたいか？（高橋看護師）

## ☆地域児童来訪く七夕☆

毎年七月になると、池上警察署管内の児童のみなさまが来園されます。入居者も楽しみに待っています。今年七月二日（日）に、入居者と一緒に七夕飾りを作りてきました。



短冊に何を書こうか、一生懸命考えている姿を見てみると、なぜかうらやましく思えました。

「サッカード選手になりたい」「速く走れますように！」「長生きしたい」「元気に過ごせますように」

みんな一緒に願いごとを考えます。たくさん書き上げた短冊は、ひとつひとつ丁寧に飾りつけ、見事な笹飾りが出来上がりました。

最後には、共同作業のご褒美としてアイスクリームを食べ、みんなステキな笑顔でした。

## ☆お月見☆

十五夜は旧暦の八月十五日の夜（今年は一〇月四日）のことです。

この夜は、月が見える方向にすすきを飾り、だんごや秋の収穫物をお供えして、月を觀賞します。

十五夜は特に月が美しいとされ、この日が秋（旧暦では七・八・九月）の真ん中にあたることから「中秋の名月」ともいわれます。

また、里芋をお供えすることがあることから『芋の名月』とも呼ばれています。月見だんごは満月に見立てていることから、白くて丸いだんごが一般的です。



お供え物を食べる習慣は、自分で食べることで健康や幸せを得ることができるといふ考えからきています。すすきは稲穂に似ているため、月の神様を招く目印として、また一年間病気をしないようにと飾られているようです。

秋の収穫に感謝しながら、十五夜を楽しむのも風情があつていいですね。（荒木管理栄養士）

## ★ボランティアさん大募集★

元気な入居者のみなさんと一緒に、ステキな時間を過ごしませんか？クラブに参加したり、おしゃべりを楽しんだり。☎（三七五二一）九三五一二 ボランティア担当 椿（ツバキ）お待ちしております。

## ♡スイカ割り♡

夏の風物詩「スイカ割り」を、八月二四日（木）に六階食堂で行いました。トッパッターは男性入居者。一発で割ってやろうと、勢いよく棒を振り下ろします。命中したものの、少しヒビが入っただけ。女性入居者も挑戦！みんなのアドバイスをしっかりと聞いて、これまた命中。ヒビは大きくなったものの、まだまだみんなの口には入りません。実習生も加わり、さらにトッパッターが再挑戦。やっ



## 編集後記

今年の夏は、天気の変化で、夏休みの予定に頭を悩ませた方も多かったのでは？九月一日は防災の日。いろんな災害に備える、という意味があるようです。これからは台風発生ピークを迎えます。ベランダや家の周りを点検しておくとい



## 社会福祉法人 池上長寿園のご紹介

社会福祉法人池上長寿園は、地域の多くの方々のご尽力により昭和37年に設立されました。

設立当初は養護老人ホームの経営から出発しましたが、今日では養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、軽費老人ホーム、高齢者在宅サービスセンター、地域包括支援センターなど総合的な高齢者福祉事業を行う、長い歴史と豊かな経験を持った法人となりました。

### 法人の理念

## 「未来への創造」～歴史を紡ぎ、“今”に挑戦する～

福祉の未来・地域の未来・利用者の未来・社会福祉法人の未来・自分自身の未来を考え創り上げます。

社会福祉法人池上長寿園は、与える福祉から選ぶ福祉を確立し、お年寄りが地域に住み続けられるための役割や責任を果たしたいと考えます。また、利用者一人ひとりの幸せを希求し、社会福祉法人として選ばれるサービスを提供できる組織といたします。

職員は自ら選択した福祉との関わりに誇りを持ち、自己実現に取り組み、輝かしい未来を創り上げます。



- ★都営地下鉄浅草線「西馬込駅」下車・・・徒歩15分
- ★東急池上線「池上駅」→東急バス上池上循環「大森十中前」下車・・・徒歩2分
- ★京浜東北線、東急池上線、東急多摩川線「蒲田駅」  
→東急バス田園調布駅行「安詳寺前」下車・・・徒歩5分

