

池長だより



★新年祝賀会★

池上長寿園では、毎年元旦に新年を祝い、入居者・職員の健康と活躍を祈念して、新年祝賀会を開きます。今年もお屠蘇におせち料理を囲んで、にぎやかな時間を過ごしました。



今年も良い事がたくさんありそうです☆



をひとことずついただきました。ピンと伸びた背筋にハキハキとしたコメント。お元気な姿にただただ感激。私たちもこんな風に歳を重ねていきたいと強く感じました。



午後は獅子舞来訪！入居者も獅子舞に頭を叩んでもらい縁起を担ぎました。



『運動不足』
運動不足による体力の低下は、免疫のバランスが乱れることにつながります。『ストレス』
自律神経や免疫のバランスを崩してしまいます。

免疫のバランスが崩れると、ちょっとした花粉でも過剰に反応してしまう場合があります。日々の生活を見直して、健康的な生活を心がけましょう。(高橋 看護師)

☆花粉症☆

春がどんどん近づいてきましたが、花粉症の方にとっては、つらい時期ですね。今回は日常生活の中で症状を悪化させてしまう事を紹介します。

『睡眠不足』
免疫やホルモンのバランスを崩しやすくなります。

『お酒の飲み過ぎ』
血管を拡張させてしまい、鼻つまりや目の充血の原因になります。

鼻の粘膜を煙が直接刺激し、鼻つまりを悪化させます。タバコを吸わない人も喫煙者の煙によって刺激を受けてしまいます。また、排気ガスなども刺激の原因になります。

☆春のお彼岸☆

春のお彼岸は春分の日を祝日を中心の日とし、前後三日を合わせた計七日間の期間のことを言います。

お彼岸のお供え菓子としてポピュラーなぼたもち。春の花(牡丹(ぼたん))に見立てたあんこがその名の由来です。

大きな声で豆まきをした後は、敢闘賞にたまごポークをお渡ししました。カルシウムたっぷり、鬼に負けない身体づくりににもってこい！まあ、入居者よりも鬼の方が、鍛える必要がありますね。



した青鬼が転んじやう…鬼を身近に感じられるドタバタ劇場に。もともと人間の恐怖心が作り出したのが鬼だと言われることから、CMのような和気あいあいといった雰囲気を目指してのドタバタ劇場だったそうです。

雪谷地区民生委員との懇談会

二月八日、雪谷地区民生委員の方々をお迎えして、施設見学と懇談会を開催しました。

地域のみなさまに求められる施設づくりをすすめていくこと、職員の専門性を高めること、入居者と地域を紡いでいくことを目的として、今後も活動していきたいと思っております。



(横峯 管理栄養士)

♡喫茶いこい♡

入居者のマスター & ママが運営する喫茶いこい。月二回のうち一回は手作りおやつでおもてなし。午前中からボランティアさんとおやつ作りです。



健康講座

二月六日、大森歯科医師会の浜野先生による口腔ケア講座が行われました。おいしく食べて健康でいるために、嚥下機能向上や、むせ込み予防のコツを教えてくださいました。



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…。(三七五一)九三五二ボランティア担当 椿(ツバキ) お待ちしております。

☆節分・豆まき☆

職場体験の大森第三中学校のみなさんと一緒に二月一日(木)に豆まきを行いました。

今年は、鬼ヶ島から、赤鬼・青鬼がやってきました。が、なぜか「たいてかぞて」ジャンケンポン」が始まり、勝利



編集後記

早いもので、池長だより発行から二年半を迎えました。これまでの池長だよりを読み返して、「入居者の笑顔を支える存在になれたらうれしいなあ」としみじみ思いました。

相手は笑顔にするにはまず自分から！今日も笑顔で『いつてきま〜す。』



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

