



社会福祉法人池上長寿園 池上事業部門

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31号
平成28年
7月20日発行

今年の祭りも熱いぞ！

みんなて遊びに来てね。
ほくも待ってるよ！（ベッバー）



第16回

地域交流祭り

前夜 8/26(金) 19:30～
今年中は庭で花火を行います。
小学生以下先着 50 名の子供達に
プレゼントもあります。

豚

日時：平成 28 年度 8 月 27 日(土)

・14:30～18:00(開会式 15:00～)

おいしい食べ物もありますよ！

- ・千アリーテイング・フラダンス・三味線演奏・長寿エンジャー等
- ・チョークらくがきの指定スペースがあります。たくさん遊んでね。



特別養護老人ホーム池上

【地域交流祭りのお知らせ!】

来たる八月二十七日(土)午後二時半から六時まで、特別養護老人ホーム池上前庭で地域交流祭りを開催します。池上事業部門全体で行うお祭り、地域の皆様と特養入居者様、施設職員との交流を目的にしています。お子様にはヨーヨー釣り等のゲームやアイスクリーム、大人の方にはビールに焼きそば等、盛りだくさんです。地域のグループによる演奏や踊り、また長寿エンジャーション、盆踊りも行います。今年は前夜祭として花火も予定しておりますので、こちらもあわせて是非お越しください。職員一同、お待ちしております!



養護老人ホーム池上長寿園

【防災訓練】

もしもの時に備えて、毎月訓練や設備点検を行っています。お部屋から「非常持ち出し袋」を持ちだし、非常階段を使って避難する姿は、真剣そのもの。自分の身は自分で守る!と意欲満々。私達も負けないよう頑張ります。



【ピクニック弁当(春)】



日差しが穏やかで風が心地よい、絶好のお弁当日和には、園庭に集まり、昼食のお弁当を囲みます。おにぎり・からあげ・たまごやき:定番ながらみなさんが大好きなメニュー。職員も一緒に、おしゃべりも弾んで、食欲も全開!秋のお弁当も今から楽しみ。ニチダンさん(給食業者)、よろしく(笑)。



池上高齢者在宅サービスセンター

【真夏のスイカ割り大会!!】

池上高齢者在宅サービスセンターでは、八月に恒例のスイカ割り大会を行います。ご利用者様と職員が協力してスイカを割り、毎年見事に割っていただいています。



スイカが割れた後は、冷たく冷やしてお召上がりいただきます。今年も大きなスイカと共に、皆様をお待ちしています。



【地域交流祭り】

八月二十七日の地域交流祭りに、池上高齢者在宅サービスセンターから模擬店を出店いたします。センターの利用者様及び、地域の皆様との交流を楽しみにしています。



【定期巡回サービス】

開始いたしました!

四月に大田区への申請を行い、五月よりサービス提供を行っております。まずは調布エリアの皆様へのサービス提供を中心に、ご自宅で安心して生活を続けていけるようお手伝いをさせていただきます。

お一人でも多くの方にご利用いただき、地域に根差したサービス提供ができるよう、スタッフ一同真心こめて頑張ります! お問い合わせは、お気軽に。



定期巡回池上長寿園24
☎03-6410-5377
担当:原山

さわやかサポート久が原

*オレシジカフェ「つながる」

平成二十七年三月にオープンした大田区初の認知症カフェが、平成二十八年四月より場所を久が原特別出張所に移してリニューアルオープンしました。ぜひお立ち寄りください！

- 【営業日】毎月第一金曜日
- 【営業時間】十四時半～十六時半(前座 十四時)
- 【場所】久が原特別出張所 会議室
- 【メニュー】コーヒー、ソフトドリンクなど
- (おかわり自由です)

※受付で参加費用二百円をお支払いください。

認知症予防に関心のある方や、認知症初期の方やそのご家族がお茶を飲みながら、気軽に話したり、「ご相談ができるカフェです」。

【プログラム】

- 十四時～(前座)「みんなで折り紙タイム」
- 十四時半～「知って得する認知症」
- ミニ講座&グループ懇談会&個別相談
- 青木医院院長 青木伸夫先生

- 十五時半～「シナプソロジーエクササイズ」
- (五感を刺激し、楽しみながら脳を活性化します)
- シナプソロジー教育トレーナー 小池克昌先生



青木先生と懇談中



シナプソロジーエクササイズ

*オレシジカフェ

久原小学校夏休みドキドキ学校と一緒に
みんなで、つながる！

八月五日(金)、夏休み特別企画として、多世代交流のオレシジカフェが限定オープンします！

小学生にも、ウェイターやウェイトレスに挑戦してもらったり、一緒に折り紙を折ったり、認知症の勉強をしたり、シナプソロジーに参加してもらったり：当日参加した大人も子供も全員が楽しめる企画を、運営ボランティアや先生達と検討中です。

事前申し込み不要です。
是非、お立ち寄りください！

※運営ボランティア大募集中です。

地域の為に、あなたの力を役立ててみませんか。
【問い合わせ先】

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
03-31570001-5861



*ウォーキングを楽しみましょう！

歩くことは認知症予防及び生活習慣予防にも効果的であると言われています。
四月十一日から、久が原公園で高齢者がいつでも誰でも気軽に参加できるウォーキングの会が始まりました！

- 【日時】月々金曜日 毎日 九時半～十時
- 【休日】土日祝日及び小中学校の休校日、雨天時
- 【場所】久が原公園(久が原三二七十八)
- 【内容】気の合う仲間作り・健康増進のためラジオ体操後に公園内を自分のペースで歩きます。

四十日間の子供たちの夏休み期間は、ウォーキングは、お休みしますが、場所を変え、特別プログラムで開催することになりました。

※お問合せ先、夏休み特別プログラムのお知らせについては、次項を参照ください。



*ウォーキングを楽しみましょう！ 夏休み特別プログラムのお知らせ

- 【日時】七月二十日(水)～八月三十一日(水)の月々金曜日(期間限定) 九時半～十時
- 【休日】土日祝日、雨天時(小雨の場合は、「虹の部屋」で開催予定です)、八月十二日～十七日
- 【場所】久が原西部八幡神社(久が原四二七七)
- 【内容】朝起きるヨガ・練功十八法(中国式の体操)お腹まわりシェイプ・ボール体操・いけいけ体操・尿モレ体操・脳トレ体操など、リハビリの先生や近隣デイサービスなどの協力を得て毎日、日替わりで行う予定です。

- 【費用】無料 申し込み不要。直接お越しください。
- 【問い合わせ先】090-5559-7320

【協力】さわやかサポート久が原
白川 和代

～夏休み(7/20～8/31) 特別プログラムのお知らせ～

月	火	水	木	金
		7月20日	21	22
		縮起きのヨガ体操 福岡先生	中国の体操 (練功十八法) 測崎先生	尿モレ体操 (さわやかサポート久が原) 竹野NS
25	26	27	28	29
縮起きの体づくり 縮起きのヨガ体操 DR. 連水	脳トレ体操 さわやかサポート久が原	縮起きのヨガ体操 福岡先生	中国の体操 (練功十八法) 測崎先生	縮起きの体づくり 縮起きのヨガ体操 DR. 連水
8月1日	2	3	4	5
いけいけ体操 池上高齢者在宅 サービスセンター	いけいけ体操 池上高齢者在宅 サービスセンター	縮起きのヨガ体操 福岡先生	中国の体操 (練功十八法) 測崎先生	未病改善体操 遠藤先生
8	9	10	11	12
いけいけ体操 池上高齢者在宅 サービスセンター	お家まわりシェイプ ボール体操 フィットネスアドバイザー 矢口先生	脳トレ体操 さわやかサポート久が原	夏休み	
15	16	17	18	19
夏休み			中国の体操 (練功十八法) 測崎先生	未病改善体操 遠藤先生
22	23	24	25	26
いけいけ体操 池上高齢者在宅 サービスセンター	お家まわりシェイプ ボール体操 フィットネスアドバイザー 矢口先生	縮起きのヨガ体操 福岡先生	中国の体操 (練功十八法) 測崎先生	未病改善体操 遠藤先生
29	30	31		
いけいけ体操 池上高齢者在宅 サービスセンター	尿モレ体操 さわやかサポート久が原 竹野NS	縮起きのヨガ体操 福岡先生		

- ◎八月二十五日(木)
- 「真夏の落語会」
- ～落語&安来節
- ◎九月二十一日(水)
- 「自宅で最期を迎えるには」
- 【講師】小原りぼんクリニック



- 【木戸銭】五百円(受付でお支払ください)
- 【演者】立川流落語家 立川 平林 さん
- 【木戸銭】五百円(受付でお支払ください)
- ◎九月二十一日(水)
- 「自宅で最期を迎えるには」
- 【講師】小原りぼんクリニック
- 一般内科・在宅医療・緩和ケア 小原 太郎 先生

*「久が原介護者サロン虹」

「介護者サロン虹」は、平成二十一年七月に発足しました。介護者相互の交流の場として月一回久が原特別出張所にて月例会を開催し、毎回約四十名の方々が参加されています。

平成二十四年五月には、人と人との輪を広げ、気軽に立ち寄れる地域の拠点となる「久が原ふれあいサロン虹の部屋」を開設しました。月々金曜日の、十一時～十六時まで歌・健康体操・俳句・手芸・数独・スケッチ・お食事会等、様々なプログラムをボランティアスタッフ三十名程の協力を得て、毎日大勢の方にご利用頂いています。

また、大田区社会福祉協議会協力で、車椅子三台の無料貸し出しも行っていきます。

平成二十六年十二月には、東京都社会福祉大会にて「地域福祉支援後見団体」として「東京都社会福祉協議会会長表彰」を受けました。

平成二十七年十月一日付で「一般社団法人久が原介護者サロン虹」として再出発しました。

この活動を理解していただくため、約四百軒以上のお宅に月例会案内や虹の部屋のプログラム等を毎月ポスティングしています。

★運営資金ご協力をお願い★

大田区の二年間の助成金は終了し、現在の運営は、皆様の維持会費・ご寄附・募金が充てられています。今後とも「虹の部屋」の運営が永く続きますよう多くの方々の応援とご協力をお願いいたします。維持会費：年間一〇(個人)五千元(法人)一万円

久が原ふれあいサロン 虹の部屋



月例会

★今後三カ月先の月例会のご案内

- 【場所】久が原特別出張所 会議室
- 【時間】十三時半～十五時半まで
- 【問い合わせ先】久が原ふれあいサロン虹の部屋
03-6676-6363

◎七月二十八日(木)

- 「熱中症予防と食中毒予防講座」
- ～暑い夏を乗り切るお食事レシピもご紹介～
- 【講師】大田区保健所 調布地域健康課・地域福祉課
管理栄養士 監物 秀典 先生

特別養護老人ホーム馬込

*基本方針*一人ひとりの想いに寄り添う

池上長寿園初のユニット型特養がスタートし早いもので三か月が過ぎました。三十床の居室は満室となり、ショートステイのご利用も開始しております。

四月は、お花見に大田区の桜の名所・池上本門寺に行き春の季節を感じていただきました。

五月は、喫茶店を開き手作りワッフルやパフェを召し上がっていただきました。パフェはご自身でトッピングされ、いつもと違う笑顔や会話が見られました。

六月は、ソウルメイトトリオさんによるピアノ・バイオリンでの生演奏。入居者の方々が好きな♪みかんの花咲く丘♪東京ブギウギ♪ふるさと等約一時間の音楽鑑賞を楽しんで頂きました。



特養馬込 夏のイベント



『夏のスタミナランチバイキング』

日時 八月七日(日) 十二時〜

場所 特養馬込遊々広場

〈内容〉暑い夏を乗り切るため、色々な食べ物を楽しんでいただきます。
困気を楽しんでいただきます。



暑い夏が始まりました。事業部門皆で汗をかきつつ、笑顔で暑さを吹き飛ばし、夏を楽しんで過ごしたいと思っております。

皆様も、お身体大切なお元気で過ごしてください。



ひだまり第三十一号 平成二十八年七月二十日発行
池上事業部門 地域・広報委員会
大田区仲池上二―二十四―八 五七〇〇―二三三五