

花だより

第106号 夏季刊



題字／関 慶子様
(大正12年生まれ グループホーム)
2022年(令和4年)8月5日発行

かけがえのない日常

恵比寿会では感染対策を万全にしながら、コロナ前の日常生活を取り戻すことに努めています。これからも大切に守ってきたい日常の一コマをご紹介します。

念願の対面会

6月16日より対面会を再開しました。スクリーンやアクリル板越しになりますが、直接お話ができ、ご利用者とご家族の会話もはずみずみです。「元気そうですね」「また来るね」そんな何気ない言葉が当たり前のように交わることが何よりの喜びです。

※現在第7波の影響で、対面会を中止しています。再開の目途がつかしましたら、改めてご連絡いたします。



久しぶりの面会に笑顔がこぼれます

施設内で買い物を楽しむ

6月11日に衣類販売を開催しました。密にならないように配慮し、ゆったりとした空間で新しい洋服をお選びいただきました。一点ずつ体に当ててみたり、スタッフと似合うものを探



スタッフとお気に入りの一着を探します。



選ぶ時間も楽しいひと時です。

したりと、お買い物を楽しむ姿が見られました。外出が難しい中でも、楽しみをあきらめないよう、これからも工夫してまいります。

発行 社会福祉法人 恵比寿会
フェローホームズ  Fellow Homes

仲間の家・森の家・高松の家
フェローホームズデイサービスセンター
フェローホームズヘルプサービス
グループホーム・ヴィラ・フェローホームズ
フェローホームズアフタースクール
森の子ナースリー(企業主導型保育所)
042-523-7601

フェローホームズ富士見相談センター
042-526-1353

羽衣地域福祉サービスセンター
フェローホームズ羽衣相談センター
立川市南部東はごろも地域包括支援センター
042-523-5612

森の子こども園
042-538-0729

しばさきのいえ子育てひろば
042-512-7704

立川市柏第四学童保育所
042-537-8555

立川市高松第三学童保育所
042-512-9703

立川市砂川七番学童保育所
042-537-7550

立川市柴崎第二学童保育所
042-512-8202

職場体験実施

6月から7月にかけて、東京都福祉人材センターが主催している職場体験事業を通じて、高校生から50代までの計11名の方がフェローホームズで介護の仕事を経験しました。体験内容は施設見学、食事介助の見学、リクリエーションの参加、傾聴などがあります。参加者はスタッフから、「ご利用者とお話するときには、目線を合わせてください」などのアドバイスを受けながら、ご利用者とのコミュニケーションを図っていました。

参加者からは「充実した一日となりました」「介護はやりがいのある仕事だと感じました」といった感想をいただきました。これからも様々なイベントを通して、介護の魅力を発信してまいります。



2022年7月職場体験の様子

Facebookもチェック



<https://m.facebook.com/ebiskai/>



七夕の願い事

フェローホームズ仲間の家

7月7日に各フロアで、七夕行事を行いました。

ご利用者の皆様が想い通りに願いを書かれた短冊を各フロアに飾ってある笹に結び付けました。色とりどりの七夕飾りも、ご利用者の皆様に作っていただきました。



『世界が戦争のない世の中になりますように』など、ご家族の健康を願うものから、大切なお願いまで…。皆様の願いが叶いますようにと、スタッフも一緒に心からお祈りいたしました。



完成した笹と記念写真



七夕の日の昼食はちらし寿司、ハンバーグ、星形人参、オクラのおかか和え、冷たいそうめんでした。色鮮やかな献立に、ご利用の皆様も大変喜ばれていました。



七夕らしい食事に、会話もはずみ、箸も進みます。



「おやつは、七夕にちなんだ星形のせんべいでした。せんべいを召し上がれないご利用者にはプリン、ゼリー、ヨーグルトなどの中から、お好きなものを選んでいただき、召

し上がったいただきました。可愛い星形のせんべいに、「可愛くて食べるのがもったいないなあ…」と、召し上げるのを惜しまれる方もいらっしゃいました…。



七夕行事に限らず、これからもご利用者の皆様に喜んでいただけるよう、力を注いでまいります。

待望の入職

コロナの影響で2年余り待機を余儀なくされたインドネシアの特定技能職員が来日し、入職いたしました。外国での生活、外国語での仕事に苦労しながらも毎日笑顔で頑張っている彼女たちに、介護の仕事を選んだ理由や、数か月働いてみての感想をインタビューしました。



ムスリマさん

インドネシアでは看護師として働いていました。認知症ケアについて学びたいという理由で日本に来ました。私は人と関わるのが好きなので、介護の仕事もやりがいを感じています。



ノピさん

新しい分野で経験を積むために介護の仕事を選びました。日本語が難しいので、学び続けたいです。将来は自分のクリニックを開きたいです。両親が私を誇りに思ってくれるように頑張ります。



エマさん

いつか介護が必要になる両親のために介護を学びたいと思いました。申し送りなどを理解するのが難しいですが、ご利用者と折り紙をしたり、絵を描いたりする活動が楽しいです。



アニさん

ご利用者によって状態が違いますので、やり方を覚えるのが大変ですが、ご利用者にも負担が少ない介護スキルを身に着きたいです。将来は国家試験に合格し、フェローホームズで長く働きたいです。



インネさん

介護の仕事をしてみても、認知症のご利用者の希望を理解するのが難しいと感じていますが、あるご利用者が私と話すのが楽しいと言ってくださって、とても嬉しいです。



アストリドさん

将来両親の介護が必要になったらときにサポートをしたいと思っています。介護の仕事を選びました。仕事はとても楽しいです。親切で思いやりのあるスタッフになりたいです。



待望の入職式



エルダールの指導を受けながらご利用者のケアにあたります



一つ一つの業務を丁寧に行っています。

手軽な運動で

足腰を元気に！

◆在宅でのフレイル予防

近年では、フレイルという言葉をよく耳にするようになりました。フレイルとは、加齢に伴い心身が衰えた状態を指します。フレイル予防をするためには、運動や食事、心理的状态などの要因を組み合わせ、予防していくことが必要です。今回は、その中の運動に着目してお伝えします。

◆予防体操を行う前に

運動を安全に行うためにまず、使用する物や周りの環境を整えることがとても重要になります。今回お伝えする運動は、椅子を使用します。椅子にも色々な種類がありますが、安全に行うためには背もたれ付きのしっかりとした椅子を使用して下さい。また、肘掛けもついているとより良いです。運動環境を整えてから行うことがフレイル予防の第一歩になります。

【もも上げ】太ももを胸に引き付けるように交互に足をあげる。
効果…転倒防止。



【膝伸ばし】膝が伸びきるところまで交互に伸ばす。
効果…床や椅子などから立ち上がりやすくなる。



◆足の運動を生活に取り入れて

足の付け根から指先までの筋肉は三十種類以上あります。その中でも足の付け根周り（腸腰筋）、太もも（大腿四頭筋）、ふくらはぎ（下腿三頭筋）は代表的な大事な筋肉です。これらの筋肉は、立ち上がりや歩行などの基本的な動作に必要な筋肉になっています。

普段行っている動作に加え、運動を取り入れながら生活が出来るフレイル予防に繋がります。また、足の運動に加え、有酸素運動（散歩など）も取り入れて行うとより良いです。足の筋肉を鍛えらる運動範囲を広げることが出来ます。毎日の実施が好ましいですが、調子が悪い時には無理せずに、継続して行うことが、いつまでも元気で過ごさせてフレイル予防になります。



【かかと上げ】踵を上げ下げする。
効果…歩く時に蹴り出しよくなる。ふくらはぎにはポンプ作用があるため血液循環も良くなる。



【タオルギャザー】タオルを指の力を使って自分の方へたぐり寄せる。
効果…転倒予防に繋がる。

夏バテしない食事！

管理栄養科

毎年のことながら、夏は体力を奪われて憂鬱な方も多いのではないのでしょうか？

夏バテは、外気と室内の冷房の温度差で体温調整がうまくいかず、自律神経の働きが低下して体調を崩すことが原因と言われています。

それ以外にも暑さで睡眠の質が低下して翌日も疲れが残ったり、たくさん汗をかくことで脱水を起こして、体の中のミネラルバランスも崩れることもあります。また、食欲が低下するので、栄養が不足したり、食べやすいものばかり食べて栄養が偏ったりすることも原因です。しかし、夏には夏の良さがあり、夏ならではの美味しい旬の食材やお料理がたくさんあります。今年はこちらと目先を変えて、簡単に栄養たっぷりなごはんを、旬を感じながら楽しく夏を乗り切ってみませんか。

おすすめ料理

1 魚料理＆うなぎ！

魚のタンパク質は体の疲れを回復させて体力を温存して持久力を高めてくれます。魚料理の味付けをいつもより少し濃くしてみたり、生姜をきかせるだけで、ごはんが進みます。

また、夏の風物詩といえるうなぎです。タンパク質だけでなく、不足しがちなビタミンB群もたくさん含まれます。

写真は7月の行事食のうなぎです。小鉢の冬瓜は、体を冷やして余分な水分を出してくれる働きがあります。苦味のあるゴーヤもビタミンCがたっぷりて疲労回復効果が期待できます。



2 ねばねば食材



ねばねば食材は疲れた胃腸を保護してくれる働きがあります。写真はモロヘイヤのおひたしです。ご飯にかければ、つるつと美味しく召し上がれます。納豆を加えれば簡単にタンパク質を補うことができます。

3 おつまみ



居酒屋のお通しのような品々。タンパク質と鉄分が豊富な枝豆、疲労回復効果や夏の美肌効果が期待できるビタミンCをたっぷり含んだトマト。

ト、簡単タンパク質ナンバーワンの冷や奴も、旬のみょうがやしその葉を刻めば立派なお料理です。

4 そうめんが栄養満点料理に！



そうめん・豚のそぼろ煮・薬味

炭水化物からエネルギーを取り出すために不可欠なのがビタミンB群です。ビタミンB群が不足していると、炭水化物がエネルギーとして使われず、代謝が落ちてしまいます。そうめんには、ビタミンB群が豊富な豚肉料理を添えると、エネルギー代謝が良くなります。また、ねぎなどの薬味はビタミンBの働きを強めてくれます。簡単なそうめんも、付け合わせを工夫するだけで、栄養満点な食事になります。

学童指導員直伝 夏の制作遊び

長い長い夏休み。時間を持て余しているご家庭も多いのではないのでしょうか？そこで恵比寿会の学童指導員から、夏を感じる制作遊びのアイデアを集めました。

1 残像うちわ

くるくる回すとあら不思議！表と裏の絵が一体に見えるうちわ

【材料】

- ・段ボール
- ・画用紙
- ・マスキングテープ
- ・丸箸（丸い竹箸）
- ・木工用ボンド

【作り方】

- ①段ボール1枚と画用紙2枚をうちわ型に切る。
- ②画用紙2枚に、それぞれ異なる絵を描く。

（例）

ちようと虫とり網・イルカと海・カブトムシと木



2 ゆらゆら金魚

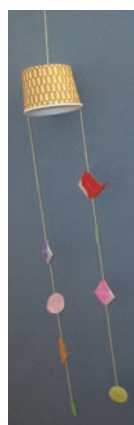
身近な材料で涼しげな飾りを作ります。

【材料】

- ・折り紙、カップ、のり、テープ、紐、画用紙

【作り方】

- ①折り紙で金魚を折る。
- ②空カップの側面に折り紙を貼る。
- ③紐に金魚と丸形に切った画用紙の飾りをつける。（同じ物を2つ作る）
- ④カップに付けて出来上がり。



- ③丸箸の先端に木工用ボンドを付け、段ボールの断面に差し込む。
- ※ボンドは十分に乾かす。

- ④うちわの淵にマスキングテープを貼る。

【遊び方】

丸箸を両手の平に挟み、前後に動かす。



ボランティアさんありがとう

知久良夫様（車椅子清掃）

清谷善子様（オンライン椅子ヨガ）

ご寄付を有難うございました

2022年4月～6月（順不同）

鈴木和子様 中村保彦様

南山由江様 須崎文子様

恵比寿会後援会だより

2022年4月～6月（順不同）
会費を頂いた方をご報告します。

勝又 真理様 奥野 矩経様

浅見美野里様 中村喜美子様

佐久間国夫様 横沢八重子様

後援会会員募集中

「ひとつは全てのために、全てはひとつのために」の理念のもと、法人が運営する各事業を側面から支援、協力してくださる会員を募集しております。入会をご希望される方はお電話にてお問合せください。

☎ 042-523-7601



車いす13台を
寄贈頂きました。



恵比寿会後援会より、寄贈物品を頂きました。大切に使用させていただきます。

寄贈物品

2021年度（令和3年度）決算報告

2021年度（令和3年度）の法人決算について、ご報告いたします。

皆様には日頃よりご支援・ご協力を賜り、深く感謝しております。

より一層堅実な運営に努めてまいります。

今後ともよろしくお願い申し上げます。 社会福祉法人 恵比寿会

財 産 目 録

2022年（令和4年）3月31日現在 (単位：千円)

資 産 の 部	
I. 流動資産 (現預金・事業未収金ほか)	2,494,361
II. 固定資産	4,842,513
基本財産	3,467,178
土地	1,919,018
立川市富士見町2丁目ほか	
建物	1,548,160
鉄筋コンクリート造陸屋根3階建ほか	
その他の固定資産 (器具、備品ほか)	1,375,335
資 産 合 計	7,336,874
負 債 の 部	
I. 流動負債 (未払金、預り金ほか)	412,898
II. 固定負債	303,929
(設備資金借入金ほか)	
負 債 合 計	716,827
差 引 純 資 産	6,620,047

貸 借 対 照 表

2022年（令和4年）3月31日現在 (単位：千円)

資 産 の 部		負債及び純資産の部	
科 目	金 額	科 目	金 額
流 動 資 産	2,494,361	流 動 負 債	412,898
		固 定 負 債	303,929
		負 債 合 計	716,827
固 定 資 産	4,842,513	基 本 金	749,048
基本財産	3,467,178	積 立 金	1,675,376
土 地	1,919,018	次期繰越活動増減差額	4,195,623
建 物	1,548,160	(うち当期活動増減差額)	261,781
その他の固定資産	1,375,335	純 資 産 合 計	6,620,047
資 産 合 計	7,336,874	負債及び純資産合計	7,336,874

事業活動計算書

(自) 2021年(令和3年)4月1日 (至) 2022年(令和4年)3月31日
(単位：千円)

費 用 の 部		収 益 の 部	
サービス活動費用	1,425,922	サービス活動収益	1,666,129
サービス活動外費用	8,169	サービス活動外収益	29,276
特 別 費 用	2,774	特 別 収 益	3,241
当期活動増減差額	261,781		
合 計	1,698,646	合 計	1,698,646



石射 保様



田野倉里子様



山口 徳様



長井昌子様



荻原孝子様



堀江光子様



泉 康子様

羽衣デー
ご利用者作品

森の子こども園

MORINOKO KODOMOEN

整えられた環境

四季折々の自然に彩られた園庭を臨む教室には、モンテッソーリ教育の特徴である教具棚が整然と置かれています。それぞれの棚は日常生活、感覚教育、言語教育、数教育の4つ

に分類され、教具は発達段階に合わせて秩序立てて置かれています。また、すべての道具は子どもサイズで構成されており機能美にあふれたシンプルなお空間となっています。これらの要素は子ども達が自分で活動を選択し、自立して活動することを促しています。



各クラスは異年齢の子ども達とモンテッソーリ教師、アシスタントの保育教諭で構成されています。「人的環境」として重要な役割を担う教師は、子どもが主体となって活動できるように園児一人ひとりを観察し、発

達段階を見極めながら「物的環境」を準備し導いていきます。これからも、こども園の主人公である園児が無限の可能性を最大限に伸ばせるよう、美しく豊かな環境を整えてまいります。

モンテッソーリ教育の紹介



「茶色の階段」「桃色の塔」視覚による寸法の識別ができるようになる。また、集中力、観察力が養われ、数学的頭脳が育成される。



「花の水替え」美的感覚が洗練されるほか、水を注ぐ、茎をハサミで切る、花瓶を運ぶ作業を通して、自分の身体をコントロールする力をつける。

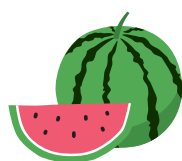


「移動五十音」子どもが知っている言葉を分析し、文字になって言葉を再生するのを助ける。読む、書く為の準備に繋がる。

HPはこちら



HPはこちら



森の子ナーサリーの保育活動は、内閣府主導の企業主導型保育園として法人本部内で運営しています。乳児のみの小規模園ですが、姉妹園である「森の子こども園」のエッセ

ンスをふんだんに取り入れ、0～3歳児に対応できる資格を持つモンテッソーリ教師も配置しています。

「一人でできるように手伝ってください」という子ども達の声に応えられるよう、一人ひとりの園児の敏

森の子ナーサリーの保育活動

しばさきのいえ
子育てひろば
えいごであそぼう

毎月ひろばでは、製作や英語、わらべうたなどのイベントを行っています。えいごであそぼうでは、英語の歌に合わせて赤ちゃんが体を揺るかわい姿が見られます。お母さんも、英語でのクイズや豆知識コーナーに好奇心を持って臨んでくれる方が多く、子育てしながらも学びを楽しもうとする姿にいつも感じます。日常を大切にしながらも、新しい発見や楽しいことを皆で分かち合える一

時を提供できるひろばでありたいと思います。



HPはこちら

