

サ花だより

第107号 秋季刊



題字／萩原くみ様
(大正14年生まれ 仲間の家)

2022年(令和4年) 11月7日発行

発行 社会福祉法人 恵比寿会
フェローホームズ



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
森の子ナーサリー(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

笑顔いっぱい敬老会

フェローホームズ仲間の家

9月17日に各フロアで、敬老会を行いました。

今年の長寿のお祝いの方は104歳の方が1名、103歳の方が1名、101歳の方が2名、百寿(100歳)の方が2名、白寿(99歳)の方が3名、卒寿(90歳)の方が1名、米寿(88歳)の方が4名、傘寿(80歳)の方が2名、計16名の方がいらっしゃいました。



理事長より一人ずつ
賞状と記念品の授与を行いました。



昼食は豪華な祝い膳を準備しました。うなぎや松茸、おはぎが振舞われ、ご利用者から「うわあスゴイ」「美味しいです」と喜びの声がかれました。見た目も華やかなメニューに皆さん嬉しそうな笑顔で、ワイワイと活気のあるふれるひと時でした。



豪華な食事に笑顔のみなさん

これからもご利用者の皆さんに元気に過ごしていただき、来年もこうして皆さんと一緒に祝いをしていきたいと思います。そんな風に思えた楽しい敬老会でした。

わたし達も

敬老会のお祝い!

フェローホームズ
アフタースクール

アフタースクールの子ども達
が、グループホームのご利用者
のために敬老の日のお祝いをし
ました。自分達で司会進行しな
がら、この日のためにたくさん
練習した「富士山」などの歌や、
「スイミー」の朗読の披露をし
ました。

プレゼントは大きな紙に書いた
メッセージ。字は授業で習字
を習い始めた小学3年生が担当
し、そのまわりにはそれぞれが
得意な折り紙を折って飾り付け
ました。グループホームのご利
用者も子ども達からの心のこ
もったプレゼントを見て、笑み
を浮かべながら受けとってくだ
さいました。



一生懸命つくった
プレゼントを
渡しました。

Facebookもチェック



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



花火大会

フェローホームズ森の家

8月末から9月にかけて、フロア毎に花火大会を行いました。例年、施設の目の前に行われる和記念公園で花火大会が行われているのですが、ここ数年は新型コロナウイルスの影響で中止になってしまい、ご利用者からも、「花火見たいなあ」「今年は無いの?」との声がありました。大きな打ち上げ花火とまではいきませんが、手持ち花火や噴射式の花火で夏の終わりの一夜を楽しんでいただきました。

「きれいなね」とゆつくり眺める方。手持ち花火を手に持って楽しむ方。皆様の目がキラキラと輝いていました。来年はスタッフとだけでなく、ご家族と花火を楽しんでいただけるようになっていて、ことを願います。これからも、日常の小さな幸せを積み重ねていきたいと思えます。



インドネシア 2期生 到着

インドネシアの特定技能職員2期生6名が来日し、10月より1カ月間の研修を行いました。11月より仲間の家・森の家に配属になります。明るくエネルギー溢るスタッフ達です。



アリフさん
何でもあきらめずにがんばる性格です。優しいスタッフになりたいです。



アガさん
夢は介護福祉士になることです。ここでたくさん経験を積みたいです。



リビアさん
趣味は料理とジョギングです。毎日がんばって仕事をしたいです。



ラニさん
先進国の日本で働くのが夢でした。介護福祉士になりたいです。



アマさん
趣味は絵を描くことです。日本でたくさん経験を積みたいです。



デシさん
フェローホームズの皆さんと家族になりたいです。



これからの活躍を期待しています。



10月に森の家のリーダーに

昇格した2名より、

ご挨拶申し上げます。

森の家3階西

ユニットリーダー

黄波^{きわど}戸裕伸

この度森の



家3階西ユ
ニットリー
ダーに就任し
ました。

私はリーダーとしてご利用者一人一人と沢山お話させていただき、皆様のやりたい事、叶えたい事を実現させていきたいです。

ご利用者が「森の家で暮らせて良かった!」「森の家に居ると安心する!」と言っていただけるように、日々頑張っていきたいです。

また、ご利用者だけではなく、一緒に働いているスタッフも笑顔で楽しく笑いの絶えないユニットにしていきたいです。

ユニットリーダーとしては新人ですが、ご利用者の為に明るく楽しいユニットを創りあげていきたいと思えます。これから、宜しくお願ひします。

森の家ショートステイ

ユニットリーダー 森村 翔



これまで森の家で働いてきて自分なりに気になってきた事や、こ

うした方がいいのではないかと、思っているながら出来ていなかった事がたくさんあるので、少しずつでも良い方向へ変えていきたいです。

ショートステイサービスとしては「また来たいと思えるような場所」「来て良かったと思えるような場所」を一緒に働くスタッフとお互い協力しつつ励ましあいながら目指していきたいと思います。

また、課題であるリハビリやレクリエーションの実施を少しずつでも実現し、「それなら行きたい」と思っていただけのサービスを提供したいです。

正直リーダーとなった実感があまり無く、皆様に迷惑をおかけする事もあるかもしれませんが、なったからにはやるだけやろうと思っっているのでよろしくお願ひします。

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)

出倉光一様(壁画)

夏!体験ボランティア参加の皆様

今年度の夏!体験ボランティアでは計5名の方に参加していただき、ご利用者が散歩する庭の花壇を整備していただきました。ありがとうございました。



ご寄付を有難うございました

2022年7月~9月

池田富子様

恵比寿会後援会だより

2022年7月~9月に会費を頂いた方をご報告します。(順不同)

五十嵐 清様・八木下浩司様

西木場節子様・伊東 昭子様

池田 富子様・中嶋 政雄様

志村 順子様・高橋やす彗様

中澤久美子様・石川多美子様

若村ふみ子様・平 敏夫様

三和 輝和様・小池 英臣様

矢島 茂様・安藤 徳長様

佐伯 信子様・本間 浪江様

中嶋 道代様・赤尾 勝一様

青木 孝雄様・(株)サンミヤ様

(有)社会福祉食品センター様

特定非営利活動法人誠和会様

(株)池田屋様・(有)砂川屋様

(株)東京ボン・サンテ様

(株)林善様・(株)高橋青果様

(株)サン・ホワイト様

(有)スペシャリスト様

西都ヤクルト販売(株)様

(有)キネマ通り食糧販売所様

H&N物流(株)様

(有)入船様・(株)千代田様

食欲の秋到来!

管理栄養科

秋は、なぜこんなに食べ物
が美味しいのでしょうか?!

収穫の秋を迎えて、お米や
果物・きのこもたくさん実り
ます。お魚も脂がのって美味
しくなりますね。

秋になると日照時間が減る
ことで、脳内の※セロトニン
という物質の分泌が減ります。
すると、そのバランスをとる
ために甘いものが食べた
くなったり、食欲が増すのだそ
うです。今回は語りつくせな
い秋のお料理をご紹介します。
※セロトニンは幸せホルモンとも呼
ばれていて、脳の興奮を鎮めて精
神を安定させる作用があります。
これが不足すると不安やストレス
を感じやすくなります。

● 10月の行事食



さんまの生姜焼きに添える
大根おろしには刻んだ柚子を
入れて香りをプラスします。
きのこたっぷりの炒め物と白
和を付けました。

● 秋といえばさんま



● 11月の行事食



牛肉たっぷりのすき焼きと、
茶碗蒸し、りんごと梨のコン
ポートです。すき焼きの白滝
は、柔らかいマロニーに代え
ることで、味も染みて噛みや
すく美味しく召し上がれます。

脂ののったお刺身と、銀杏
やきのこの煮物、さつま芋と
栗と南瓜の煮物も付きます。

● 忘れちゃいけない、 甘いおやつ!



秋の味覚はおやつにしても
美味しいですね。昨年ハロ
ウィンイベントでは、南瓜の
プリンにチョコプレートでつ
くった蜘蛛の巣を飾りました。

ここまで、美味しいお話ば
かりでしたが、やはり体形は
気になるもの。小さな心がけ
で食べすぎを抑えましょう。

①秋の味覚には、カロリーの
少ないきのこやお野菜もあ
ります。きのこや、大根、
白菜などでポリウムアツ
プしましょう。「副菜は野
菜料理」と気にするだけで
も食べすぎを抑えることが
できます。

②果物や甘いものは午後3時
までと思っておきましょう。
夕方以降に食べ過ぎた栄養
は、体の中で中性脂肪に作
り替えられて肝臓に蓄えら

れます。早めに食べてその
日のうちにエネルギーを使
い切れば大丈夫です。

③甘いおやつを食べるときは、
飲み物に砂糖を入れないよ
うにしましょう。ステイツ
クシュガー1本5gは20キ
ロカロリー。ほろ苦いお茶
やコーヒー、紅茶でのおや
つタイムもいいものです。

フェローホームズの特養で
も、「甘い飲み物は1日1
回」と呼びかけています。
甘い飲み物を飲みすぎると
体重が増えたり、次の食事
までお腹が空かなくなつて
しまいます。

④なんととっても運動!!
20分歩くと、自分の体重kg
と同じカロリーを消費でき
ます。例えば、50kgの人が
20分歩くと50キロカロリー
消費できるんです。

美味しく食べて、運動して、
また食べて。上手に秋の味覚
を楽しみましょう。



作業療法士直伝！ 自宅でできる 拘縮・廃用予防

今回は特養で実施している
拘縮・廃用予防をご紹介します。

拘縮予防や骨盤の立つ姿勢、
廃用予防を日常の中で取り入
れています。いつまでも元氣
に生活するためには、運動不
足からくる廃用を予防する事
がとても大切になります。

ご存知の通り、身体の中の
大きな筋肉であるお尻（殿
筋）と太もも前側（大腿四頭
筋）は鍛えれば効果が一番出
ます。逆に動かさないでい
ると一番衰えやすい部分です。



特養で実施している生活リハビリプログラム

そこで、身体機能の段階に
応じて取り組めるよう、機能
訓練スタッフが生活リハビリ
プログラムを作成し、介護ス
タッフと併に実施しています。
(写真参照)

【足底を床に付ける】



効果

足の踏ん
張りがきき、
姿勢よく保
てます。関
節可動域も
保てます。

ご利用者には、お食事の際に
なるべく車椅子ではなく椅子
に座って頂く様にしています。

ポイント

足裏が床にしっかりと椅子
子の高さを選びましょう。少
し低めの椅子が良いかと思
います。座っていても、つい足
を組んで、足裏が床につい
ていないことも意外と多いです。

【尻上げ体操】

効果
太もも前側の筋肉（大腿四
頭筋）を鍛えます。立ち上
がりのときのバランスが改善さ
れます。ご利用者には、あら
ゆる移乗動作



の際に、な
るべくご自
身の力で立
ち上がれる
よう、サ
ポートし
ています。

ポイント

太ももに力が入っているこ
とを意識するとより効果が高
まります。立ち上がりにくい
方は、少し高めの椅子から立
ち上がると良いです。ふらつ
いて転倒しないよう机などに
つかまって行いましょう。

【歩く】



効果

視界が広
がり行動範
囲が拡大し
ます。認知
症予防や意

欲の向上に繋がります。ご利
用者には、外出がなかなかで
きない中でも、日当たりが良
い通路で歩いたり、散歩した
り、園庭の花木や子ども達を
眺めたりと、気分転換して頂
いています。

ポイント

季節を感じながら楽しんで
歩きましょう。体調が優れな
い時は無理せず休みましょう。

【遊びリテーション】



効果

楽しみながら体を動かすこ
とで廃用を予防できます。ご
利用者には、午後のひと時の
時間に、風船バレーや体操し
て頂いています。年齢問わず、
誰でも行えます。フォームや
回数にこだわらず、まずは1
日1回でも身体を動かす「習
慣」になると良いですね！



森の子こども園

MORINOKO KODOMOEN

森の子こども園から
広がる地域の輪

認定こども園は子育て支援機能を必須としています。一口に子育て支援といっても、子育てをする環境が違えば、求めるニーズも違います。その為、子育て支援

イベントに参加される理由は様々で、安全に遊べる場所がほしい、お友だちを作りたい、育児相談をしたい、子育てに関する知識を得たい、育児疲れでリフレッシュをしたいなど、今求められているのは、多様性だということです。現在、森の子こども園では、そのようなニーズに応えられるよう、様々な子育て支援イベントを開催しています。例えば、未就学児のお子さんが気軽に遊びに来られる、子育てひろば、親子でリトミックや手形足型アートが楽しめる、ことり



ことりミット
くらの様子

HPはこちら



(文責) 主幹保育教諭・
子育て支援担当
長谷川亜希

くらぶ、保護者の通院やリフレッシュの為に、お子さんをお預かりする、一時保育、また、立川駅周辺の親子には、高松の家1階、子育てサロン「陽だまり」を気軽に遊べるスペースとして開放し喜ばれています。今年度から始まった「プレススクール」では、身辺自立を目標に園生活を体験しながら円滑な就園に繋げる支援を行っています。



プレスクールの様子

森の子ナーサリー

MORINOKO NURSERY

森の子ナーサリーは少人数な環境の中で、0歳児から2歳児までのお子さんが一緒に活動をしています。

核家族が進む今、年齢を問わずお子さん同士での関わりを持つことができること

とが、少人数保育の魅力です。保育室はあえて空間を区切らず一緒に生活を送る中で、年下の友だちへのお世話をしたり、優しく接することで思いやりの心が育ち、年上の友だちへの憧れの気持ちが芽生えてきています。

落ち着いた環境の中でお子さん同士が関わり合い、共に成長する姿を認めながら、自信に繋がっていきけるよう援助してまいります。



HPはこちら



(文責) 保育士
原山美咲

HPはこちら



毎月様々な
イベントを
実施しています。
お気軽に
お越しください。

しばさきのいえ
子育てひろば
ひろばでは毎日、様々な親子連れで賑わっています。新米ママ、上のお子さんをお連れのママ、ご夫婦やお孫さんを連れた祖父母の方々、他市の方や他市にお引越された方も来てくださっています。人見知りしていたお子さんが次第に慣れ笑顔をを見せてくれたり、指導員の歌や手遊びに興味を持ち、一緒になって楽しんでくれるお子さん、講座やイベントを楽しみにしてください。様々な環境で子育てされている方の憩いの場所や仲間作りの場として、ひろばが皆さんの身近なものであったらいいなと思っ



(文責) ひろば指導員
近藤智子