



# 会より さくら だより

第50号 2018年10月発行 社会福祉法人 さくら会

〒140-0013 品川区南大井5-19-1  
☎(03)5753-3900(代)・FAX(03)5753-3955  
ホームページ: <http://www.sakurakai.jp/>



## お月見会

9月22日(土)、月見橋の家において、地域交流を目的とした「お月見会」を開催いたしました。開催にあたっては、地域にお住まいのお子さんたちと、月見橋の家をご利用されている方々、職員との交流を意識し、南大井保育園及び、水神・南大井児童センターの皆様のご協力をいただきながら、準備を進めてまいりました。当日のキャンドルライトの展示や絵本の読み聞かせ、歌の披露においては、NPO法人八潮ハーモニーの皆様のご協力を、また、白玉だんごやお土産の提供では、月見橋をご利用されている方々とそのご家族の皆様にご協力をいただきました。



皆様のおかげをもちまして、100人を超える多くの方々に参加していただくことができました。初めてのころみのため、不備な点も多々あったかと思いますが、地域交流という目的についてはなんとかやりとげることができたと感じています。最後となりましたが、開催にあたっては、地元鈴ヶ森町会の皆様はもとより、多くの方々からご助言・ご指導を賜りました。この場をお借りして感謝申し上げます。今後も「人の集まる、地域にとってかけがいのない施設」であるように努力してまいります。



### \*さくら会のマーク

重なりあう花びらは、人と人が互いに尊重し、理解を深め合う利用者とさくら会とのより良い関係づくりを象徴しています。

## ボランティア交流会

7月8日(日) ボランティアの皆さんへ日頃の感謝を込めて交流会を開催しました。この日は猛暑の中、40名の方が出席くださいました。前田理事長の挨拶に始まり、平成29年度の全体の活動報告をしました。次に担当職員および活動紹介の後、「紫陽花の会」のお二人によるマジック(写真②、③)と「マルガリータ」の皆さんによるマンドリン演奏(写真④)のご披露があり、交流会に華を添えてく



①

平成30年7月8日 社会福祉法人 さくら会

だしました。

そして、懇談の時間では日頃なかなかお話しができないボランティアさん同士や職員との会話が弾んでいました。江部常務理事の御礼の後、毎年恒例の記念撮影(写真①)でお開きとなりました。さくら会がともて多くのボランティアさんに支えていただいていることに感謝と喜びを感じました。これからも皆さんにとってより活動しやすい施設づくりに努めてまいります。



②



③



④

## 予防事業のご紹介 「予防ミニデイ」

品川区介護予防事業の一つとして、毎週日曜日に「予防ミニデイ」をさくら会で実施しております。今回は夏祭りの様子をご紹介します。

毎年、夏を感じ、喜んでいただきたいと考え夏の風物詩「夏祭り」を企画しております。お昼は3種類の仕出し弁当を注文し、お好きなお弁当を召し上がっていただきました。

午後は盆踊り、東京音頭や炭坑節、品川音頭をみんなで踊りました。「久しぶりに踊って楽しかったわ」など、嬉しい感想も聞かれました。

踊った後はかき氷! 「僕が手伝うよ」と利用者も協力してくださり、一緒に作ったかき氷は美味しく、皆様残さず召し上りました。その他には、輪投げで点数を競ったり、笑顔で過ごされていました。

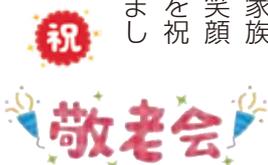
また、利用者の有志の方や職員の浴衣姿にお祭りの雰囲気が一層盛り上がり、楽しいひと時を過ごす事が出来ました。



## 長寿を祝う会

敬老の日に先立ち、9月12日（水）に一足早く長寿を祝う会を開催しました。江部常務の挨拶の後、ご長寿をお祝いする17名の皆様に職員から心をこめて賞状をお渡しました。

その後、地域に密着する施設のお仲間として毎年交流している「チャイルドケアセンター青い鳥」の園児達が、ピアノ伴奏に合わせて元気な歌声を披露して下さいました。また、園児達とご利用者が一緒に「幸せなら手をたたこう」を歌い、会場はとても和やかな雰囲気になりました。会の最後には園児から手作りのメダルをご利用者全員にプレゼントし、ご利用者、ご家族を含め、終始笑顔で健康・長寿を祝うことが出来ました。



*ご長寿お祝い*	
「古稀」	70歳 1名
「喜寿」	77歳 4名
「米寿」	88歳 6名
「卒寿」	90歳 4名
「白寿」	99歳 1名
「上寿」	100歳 1名



## 大井消防少年団来訪

9月9日（日）、ケアセンター南大井2階に大井消防少年団の来訪がありました。

消防少年団の歌、日頃心がけている「七つの誓い」の披露、消火訓練や救急訓練（心臓マッサージやAED）の成果を慣れた手順で一生涯発表してくださいました。子どもたちの頼もしい姿は、ほほえましくご利用者は感心をしていらっしゃいました。

また、「ふるさと」と「大きな古時計」を全員で歌い、少年団の子ども達とおおいに盛り上がりました。

最後に、心のこもったメッセージ付きメダルと貝がらのストラップをご利用者一人ひとりにプレゼントしていただき、楽しいひと時を過ごしました。



## 「自衛消防技術発表会」参加

7月6日（金）、降雨により開催が危ぶまれる中、都立大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場において、大井消防署主催の「平成30年度自衛消防技術発表会」が開催されました。

さくら会自衛消防隊として、さくら会のイメージカラーである「さくら色」のユニフォームで2号消火栓の部（9隊参加）に参加いたしました。当日は、日頃の訓練の成果を発揮し、「敢闘賞」を受賞することが出来ました。

この自衛消防技術発表会への参加を通じて、防災意識をより高め、ご利用者の皆さまが日々安心してご利用頂ける施設を目指してまいります。



夏の疲れ、残っていませんか？

## 冬に向け、免疫力を高めましょう！



今年の夏は厳しい暑さが続き、体調を崩された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「涼しくなってきたのに、夏より体調が悪い」と感じていませんか？それは、夏の生活習慣による体の冷えと秋の気が原因と言われています。免疫力も低下している為、風邪などひきやすくなります。免疫力の低下の原因は、栄養不足・ストレス・肉體疲労・運動不足など様々です。冬に向け、秋のうちから免疫力を高め、夏の疲れを溜めたままにしないようにしましょう。

### ―規則正しい生活を意識しましょう―

自立神経の乱れは内臓機能を低下させ、睡眠にも影響し、さらに疲れを溜める原因になります。睡眠不足・水分の過剰摂取・冷房での体の冷えなどがなかったか、夏の間の生活習慣を振り返ってみることも大切です。

### ☆食事の基本は、「1日3食」「規則正しく」「バランスよく」

冷たいものの摂りすぎで弱った胃腸を整えるために、冷たいものは控え、体を温める食材を選ぶようにし、食欲のない時は量より質、少量でもバランスの良い食事を心がけましょう。



### ☆睡眠をしっかり取りましょう

睡眠の一番の役割は、脳と体の疲労回復です。免疫機能を保つのも睡眠の役割です。睡眠不足が続くと、血糖値や血圧にも悪影響が出て生活習慣病のリスクが高まると言われています。夜はゆっくりぬるめのお風呂に入ると、リラックスして眠りにつきやすくなります。



### ☆適度な運動をしましょう

運動は血流を良くし、体温を上げます。血流に乗って全身をめぐる免疫細胞は血流が良ければ活発に動けます。



20分〜1時間程度のウォーキングなど無理のない運動を日常的に続けることで、免疫力を高めることができます。過度な運動は、かえって体にストレスになることもあるので注意しましょう。



## 第17回さくら会まつりのご案内

日時 平成30年11月4日(日)  
午前10時〜午後1時30分  
場所 社会福祉法人さくら会  
南大井高齢者保健福祉複合施設

内容 作品展示 バザー 模擬店 縁日  
お抹茶席 ステージ スタンプラリー  
園芸販売・体験リース作成  
さくら会の食事紹介  
訪問看護体験 手芸体験 他

協力 大井第一町会連合会  
大井第一地区支え愛活動会議  
大井水神町会  
鈴ヶ森町会  
大井海岸町会  
大井第一地域センター

社会福祉法人 品川区社会福祉協議会  
社会福祉法人 品川総合福祉センター  
社会福祉法人 福栄会

今年も町会などの皆様のご協力を頂き、さくら会まつりを開催致します。  
皆様に参加頂ける企画を色々準備しておりますので、お誘い合わせの上、お越し下さい。

※駐車場がございませんので、公共の交通機関をご利用下さい。



## 連載NO.9

### 専門職に聞く

ケアセンター南大井

理学療法士 浅沼 慎吾

#### Q1 仕事の内容

いわゆる『リハビリ』の仕事です。皆様の生活がよりスムーズに行えるよう支援をさせていただきます。

#### Q2 専門職として心掛けていること

どの利用者においても、生活習慣や趣味、楽しみなどを再び行えるよう、具体的な目標を持ったリハビリを意識しています。

#### Q3 ご利用者、読者に向けてメッセージ

皆様からの『こんなことがしたい』がよい、より生活に密着したりリハビリにつながる

ります。私たちも尽力させて頂きますので、皆様からも遠慮せずいろいろなことを教えていただけたら幸いです。



次回1月号は「介護支援専門員」横尾 豊さんの登場です！

さくら会だよりの感想をお聞かせ下さい。

TEL 400013 品川区南大井5-19-1

社会福祉法人さくら会 編集委員会 宛

次回の発行予定は、平成31年1月です。

