



# 会より さくら会 だより

\*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。

第53号 2019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/>

## ボランティア交流会

〜日頃の感謝を込めて〜

6月23日(日) さくら会で活動していただいているボランティアの皆さんを囲んで、交流会を開催しました。

江部常務理事の挨拶に始まり、各部門のボランティア担当の紹介、平成30年度の全体活動報告、続いて10年間に渡り活動を続けていただいている方へ、感謝状を贈呈しました。(写真①〜③)

次に活動紹介に移り、手芸の石川様から日頃の活動のご紹介や様子などのお話をさせていただきました。

続いて、ゆりの会の皆様による民舞(写真④)、MIYABI hoichahuaの皆様によるフラダンス(写真⑤)では、華やかな踊りを披露していただきました。

懇談の時間では、職員とボランティアの皆さんが日頃感じている事やご要望など、沢山の意見交換をすることができました。話が盛り上がり、笑い声が絶えない賑やかな時間となりました。



最後に前田理事長から感謝の気持ちを込めた閉会の挨拶があり、出席者全員で記念撮影(写真⑥)をして、終了となりました。

活動を通して多くのボランティアの皆さんに支えていただいていることに感謝し、より活動のしやすい心地よい施設となるよう努めてまいります。

## お月見会



9月21日(土)、心配されたお天気もなんとか持ちこたえ、今年も地域開放行事として「お月見会」を開催しました。

近隣の南大井保育園や水神・南大井児童センターを利用されているお子さんたち、そして、月見橋の家をご利用の皆様が作成されたキャンドルライトの展示による幻想的な雰囲気のほか、NPO法人八潮ハーモニーの皆様による歌の演奏やパネルシアターの上演など、あっといふ間の1時間でした。

当日お越しくださった地域の方々、開催にあたりご支援賜りました南大井保育園、水神・南大井児童センターの皆様、地元鈴ヶ森町会の皆様にご場を借りて感謝申し上げます。ありがとうございました。



かき氷作っていま〜す♥



みんなで踊りました♪



お弁当おいしいですね!!

## 夏まつり 予防ミニデイ

社会福祉法人さくら会では、品川区介護予防事業のプログラムの一つとして、毎週日曜日に「予防ミニデイ」を実施しております。また、予防ミニデイでは、毎年、夏の風物詩である《夏祭り》を利用者の皆様と一緒に企画実施しております。今回は8月4日(日)に実施した《夏祭り》の様子をご紹介します。



当日はフロアに提灯を飾り、夏祭りの雰囲気を出して、利用者の皆様をお迎えしました。到着されると、楽しみにされていたのか皆様笑顔が見られました。

お昼は『選ぶ楽しみを…』と、3種類の出し弁当からお好きなお弁当を召し上がっていただきました。「美味しいね」や「あっちのお弁当も美味しそうね」など会話が弾んでいました。

午後は盆踊り!「東京音頭」や「炭坑節」、「品川音頭」をみんなで楽しく踊りました。

踊った後、喉の渇いたところで「かき氷」の登場です。「久しぶりだわ」「懐かしい」の声から「僕も手伝うよ」「私も作りたいわ」と積極的に協力してくださいました。

一緒に作ったかき氷は格別に美味しく、皆さん笑顔で召し上がっています。

縁日風の輪投げも大いに盛り上がりました。真剣に点数を競い合い、優勝者にはささやかではあります。景品をお渡しました。

今回の夏祭りは、利用者の有志の方と職員との浴衣姿にお祭りの雰囲気も高まり、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。



40人前つくりました！



ていきたい。」という感想が聞かれ次の『男前食堂』も、期待が膨らみます。

# 男前食堂

大井林町高齢者住宅では、2年前より、男性の居住者が主体となって調理し、食事を提供する『男前食堂』という企画を不定期で行っています。さらに今年は春先から、男性の入居者を対象とした料理教室を2回行い、その参加者全員が『男前食堂』の新メンバーとして参加し、7月21日（日）にポークカレー、サラダ、みかんゼリーの調理を行いました。召し上がった他の居住者から「美味しい。」というお声をたくさん頂きました。『男前食堂』のメンバーからは、「楽しかった。」「これからも続けて

男前食堂のメンバーです♪



みんなで協力して調理しました♥



ましたが、実践を踏まえた訓練で、災害が起きた時にどのように食事を提供すればよいのか、多くのことを学び機会となり、有意義な時間でした。今後も訓練を重ね、いざという時のために備えたいと思います。



## 防災訓練

### 非常食の取り扱い

毎年7月、南大井高齢者複合施設では、防災訓練の一環として、「非常食の取り扱い」について訓練を実施しています。今年は、各フロアに備蓄されている二十種類以上の食品の中から、指定された献立の食品を取り出せるか、また、調理マニュアルに基づいて、調理が出来るかを検証しました。フロアにより、整理整頓の違いはありましたが、概ね献立毎に備蓄食品が保管されており、スムーズに倉庫から取り出すことができました。また、調理では、日頃使用しない缶切りに四苦八苦する職員の姿も見られ



## 長寿を祝う会

介護老人保健施設ケアセンター南大井では、9月4日に長寿を祝う会を開催いたしました。ボランティアの方が弾いて下さる綺麗なピアノの音色に会場が包まれる中、2、3階のご利用者が一同に集まり、色鮮やかなちゃんちゃんこを身にまとった古希、喜寿、傘寿、米寿、卒寿、白寿、そして100歳以上の計21名の皆様をお祝いしました。

会の後半では、毎年交流をしている「チャイルドケアセンター青い鳥」の園児達が、この日のために練習してきた歌を踊りや手遊びを交えて披露して下さいました。ご利用者は、孫やひ孫の年齢の園児達の演技に、笑顔や感動の涙を流しながら一緒に歌い、楽しいひとときを過ごしました。



# 低栄養とつながるお話

低栄養とは、タンパク質やエネルギーなど、健康な体を保つための栄養が不足した状態を言います。噛んだり飲み込んだりする力の低下や運動量の低下、消化機能が落ちたりするなど、栄養や水分を十分摂れなくなることが原因となります。

## ★低栄養になるとこんなことが起りやすくなります

- ・免疫力の低下 風邪をひきやすくなる。
- ・筋肉量、筋力の低下。
- ・骨折のリスクが高くなる。
- ・気力がなくなる。



## ★低栄養予防のためには・・・

- ・タンパク質を十分に摂る。(肉魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれている)
- ・正しい姿勢で食べる。健康な歯の状態を保ち、よく噛んで唾液の分泌を促すようにする。
- ・一回の食事が少ない場合は、プリン、ヨーグルトなど間食を利用し、補う。
- ・メタボを気にして油脂を控えすぎたりせず、オリーブ油、ごま油、バターなどを利用する。
- ・運動量を適度に増やす。

生活習慣病予防は広く知られるようになってきました。しかし、高齢になると「太らない意識」が反対によくない

こともあるとわかってきました。生活習慣病予防とあわせて低栄養対策も考えていきましょう。



# 第18回さくら会まつりのご案内

日時 令和元年11月3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  
品川区南大井5-19-1

内容 作品展 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・体験ミニブーケ作成  
さくら会の食事紹介

身体を動かそう 他  
(内容は都合により変更になる場合がございます)

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

今年も町会をはじめとする地域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.12

# ……専門職に聞く……

品川区立月見橋在宅サービスセンター

看護職 島村 小百合

### Q1：仕事の内容

月見橋の家は一般型と認知症対応型を兼ね備えたデイサービスです。看護師として、ご利用者やご家族が安心して生活できるための健康管理や相談、服薬の支援、緊急時の対応といった業務のほか、心身の異変の早期発見・予防にも努めています。

### Q2：専門職として心掛けていること

安心してご利用者自身の思いを表出していただけるように、笑顔とあたたかさを感じられる対応を心がけています。

### Q3：ご利用者、読者に向けてメッセージ

月見橋の家では認知症を患うご利用者やご家族が、日々困難に向き合いながらも安心して生活できるように、やりがいやいきがいを感じられるような支援に取り組んでいます。少人数ならではの家庭的な雰囲気も月見橋の家の魅力だと思います。お気軽にお越しください。



次回1月号は「相談員」折原 郁子さんの登場です！

さくら会だよりの感想をお聞かせ下さい。

T14-00013 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、令和2年1月です。