



# 会より さくら 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67号 2024年7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: <https://shinagawa-sakurakai.or.jp>

秘伝のレシピを当法人の栄養士から教えてもらい、この4月から始めました。「沢山作るとおいしいわよね」と話しながら、程よいだし汁に豆腐やワカメを食べやすい大きさに切りみそを溶いていきます。「お料理できて嬉しい」と喜びの声も聞かれます。出来立てのみそ汁はあたたかく、飲むと心も身体もホッとします。



月見橋在宅サービスセンターでは、今年度より配食サービスを利用し昼食を提供しています。バラエティ豊かな献立と味付け、彩りは皆さまから大変好評をいただいております。

また、昼食時にみそ汁を飲みたいというご要望があり、新たに『みそ汁づくり』を始めました。心身の機能向上や維持を目的としてご利用者自ら約30人分のみそ汁を作ります。

みそ汁作り

『作る！幸せ。選ぶ！喜び。食を楽しむ』

品川区立月見橋在宅サービスセンター



今後の目標は、ご利用者と、「どんなおみそ汁にしようかな」と作戦会議をしてから近隣の八百屋さんまで具材を買いに行き、調理することです。

また『おやつを選べる日』も設けました。隔週、各曜日、お煎餅やゼリー、ロールケーキなど、数種類のおやつの中からひとつ、皆様に楽しみながら選んでいただいております。夏にはアイスや水羊羹も登場予定！乞うご期待！ リクエストも募集中♪






# いじりまじり

## 品川区立大井林町地域密着型多機能ホーム (大井林町倶楽部)

5月は、各地ではお祭りシーズン。浅草では三社祭、ここ東大井林町会地域でもごまつりを5月19日に無事開催することができました。

今回、大井消防署の協力で防災体験（消火器体験・AED体験）を行いました。

大井林町倶楽部では、チロルチョコすくいとビーズを使ったストラップ作りを、催し物として行いました。ストラップ作りでは子供たちが真剣な眼差しで作る姿を、ご利用者が笑顔で見守っておりました。

他にも、ポップコーンやぬいぐるみを配るなど、来てくださった方に楽しんでもらえたと思います。また、施設見学も行い、訪れた方にも地域との繋がりを感じていただけたと思います。久しぶりに施設全体が、賑やかで和やかな雰囲気になりました。これからも地元根付く施設と位置付け、各活動に参加していきたいと思っています。



# さつき 皇月を楽しむ

## ドライブ・こいのぼり作り

### 南大井在宅サービスセンター

南大井在宅サービスセンターではゴールデンウィークを利用し、毎年恒例のドライブに行きました。

今年は大田市場、臨海トンネル、ゲートブリッジを経由し、お台場へ向かいレインボーブリッジを渡るルートでした。「めったに家から出られないから気持ち良かったよ」「レインボーブリッジを初めて見て嬉しかった」「海、海底トンネルでは「海の下を通るなんて凄いですね」など喜んでいただけました。車から降りることはありませんでしたが、途中車を止めお茶を召し上がり、写真撮影をしました。

1時間半のドライブでしたが、皆さま体調を崩されることなく満面の笑顔で過ごされました。



そのほかにも子供の日にちなみ「かぶと作り」「こいのぼり作り」のレクリエーションを行いました。

細かい作業なので皆さん悪戦苦闘されていましたが、出来上がると「かわいいから孫にあげるよ！」と喜んでいただけました。

さくら会では毎月季節にちなんだレクリエーションを行っております。



## 冷房病には血行の促進を

猛暑の中、冷房の効いた室内と外を頻繁に出入りしたり冷房の風を長時間当てていたりすると、身体が冷え毛細血管の収縮と全身の血行不良が起ります。これが体温調節機能に乱れを生じさせ様々な症状を引き起こします。

冷房病の症状は、身体の冷え、だるさ、しびれ、むくみ、頭痛、肩こり、神経痛、便秘、腹痛、食欲不振などです。冷房病の予防として以下の方法があります。

①外気との気温を5度以内にする  
室温設定は27～28度が理想です。

②冷気は直接肌にあてない  
冷房の強い場所ではひざ掛けやカーディガンを一枚用意するとよいでしょう。

③入浴習慣をつける  
冷えて滞った血行を回復させましょう。

半身浴や足浴も効果的です。

④温かいものを食べる

冷えた体を内側から温めることで、夏バテ防止につながります。



冷房対策をして暑い夏を乗り切りましょう。

## スマイルカフェ「さくら」

5月5日開店!

南大井在宅介護支援センター



認知症に関心のある人なら誰でも参加できるカフェです。参加費100円。ペットボトル一本とお菓子をお渡ししています。

当日は14名参加。予防的立場で未来の自分のために今できることを考えた方。主介護者として親の介護を担い、日々努力されている方。経験者として工夫された点や悩んで辛くなった時のリフレッシュ方法を話して下さる方。あっといっ間の2時間でした。



「辛いときは泣いても良いのよ」「私には難しいけれど、その方法もあるのね」「介護も10人いればみんな違うからね」  
「ここに来ればわかってくれる人がいるから頑張れる」そんな声をいただきました。



事前予約は不要です。さくら会一階ロビーに直接お越し下さい。当事者の方の参加もお待ちしております。

今年度は、8月4日・11月10日・2月2日の12時半～14時半まで開催します。

連載NO.26

……専門職に聞く……

南大井在宅サービスセンター

介護士 三戸 浩美

Q1：仕事の内容

デイサービスで介護職として勤務しています。主に入浴介助、送迎、フロアでのレクリエーション活動やクラブ活動に従事しています。

Q2：専門職として心掛けていること

常にご利用者を一番に考え、さくら会でよりよい一日をお過ごしいただけるように心がけています。

Q3：ご利用者、読者に向けてメッセージ

ご利用者の方に日々楽しく安全に過ごして頂けるよう努力していきたいと思っておりますので、よろしくお願います。



次回10月号は

「歯科衛生士」押川 汐里さんの登場です!

さくら会だよりの感想をお聞かせ下さい。

〒140-0013 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6年10月です。