



東四つ木在宅サービス センターだより

2012年7月

社会福祉法人厚生福祉会
東四つ木在宅サービスセンター
所長 遠藤 康弘
電話 5670-3531



行事報告



菖蒲見学



毎年恒例の菖蒲見学、みなさん楽しんでいただけましたか？小岩の菖蒲園も、水元公園もちょうど見頃で、色とりどりの菖蒲の美しさに心癒されてくれたのではないのでしょうか。

当センターのバスツアー、次回は年明けの柴又帝釈天への初詣を企画しております。どうぞお楽しみに！

七夕



今年もたくさんの願い事が出揃いました。その中でもユニークな・素敵な願い事をいくつかご紹介いたします。

初恋のあの人とまた出会えますように
遊園地に行けますように

宝くじが当たって雨漏りの屋根を直したい

100歳とは云わぬ、せめて99歳迄長生きできれば……
よくばりかしら……



新活動紹介

園芸



お待たせ致しました！皆様のご要望にお応えし、8月より午前中の活動として『園芸』を始めさせていただきます。野菜だけに限らず、花やハーブなど、様々な植物を一緒に育てていきましょう。土おこしから収穫まで、利用者の皆さんの手で行っていただき、収穫物はセンターの献立や、活動『絵手紙作り』の材料に使用させていただく予定です。

お試し期間として、5月より有志で活動を行っておりました。その様子を少しだけご紹介いたします。

まずは土おこし

今回は30日大根を植えました。

間引きもしていただきました。

収穫！立派な30日大根ができましたね。



目だけでなく、香りや手触りでも楽しんでいただけるような素敵な活動にしていきたいと考えております。ご興味のある方は是非お気軽にセンター前の花壇にお集まりください。必要なのは熱意だけ！！

ボランティア講師紹介

音楽療法 村上か乃先生

プロフィール

日本音楽療法認定音楽療法士
(財)東京ミュージック・ボランティア協会所属
0才～100才までの音楽療法に関わって、はや20年。

音楽療法とは…

歌ったり、音楽を聴いたり、楽器を鳴らしたりすることで、心やからだを適切に刺激して調和させ、生活を豊かにしていくための手助けをする健康法です。

センターへのメッセージ



活動風景

セッションでは、利用者の皆さんの若かりし頃の曲を流すと口々に歌い始めます。馴染みのある曲は、スラスラと不思議なほど歌詞が出てきます。歌にまつわる回想では、色々な発言があります。圧巻は、歌に合わせて叩いた太鼓の終止がピタリと合うことです。「やったぁ」「気持ちいい」「楽しかった」「最高！」心に残ったままの、利用者の旬のフレーズは素敵です。音楽の力と、いつも温かくフレンドリーな態度で接して下さる職員の皆さんのおかげで、この音楽療法は成り立っていると、しみじみと感謝しております。



栄養士から

毎日の食事は、生命を養い健康を保つために大切なものです。センターでは身体に良い、美味しいお食事を手作りし、心を込めてお出ししていきたいと思っております。

管理栄養士 早田 由美

～食中毒に注意しましょう～

気温や湿度が高くなるこの時期は、食中毒が起りやすくなります。次のポイントに気を付けて、食中毒を予防しましょう。

- ① 帰宅時、食事前、調理の前後、トイレの後は石鹸で良く手を洗いましょう。
- ② タオルや布巾、まな板は洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒しましょう。
- ③ 生ものを買ったら、すぐに冷蔵庫に入れましょう。
- ④ 食材は中心部までしっかり加熱してからお召し上がりください。
- ⑤ 作りおきのおかずは、常温にせず冷蔵庫で保管しましょう。
- ⑥ 冷蔵庫はものを詰め過ぎず、7割程度に保つようにしましょう。



センターからのお願い

※あめ、お菓子、食べ物等の持ち込みはご遠慮ください。

利用者の方同士の人と人との交流の一部として十分理解はしておりますが、利用者の方それぞれの疾患により、食べ物や水分に制限があり、それを守らないと重篤な事態になってしまう方もいらっしゃいます。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解いただけますようお願いいたします。