

西大井いきいきセンターより

「民舞民謡大会」まもなく開催

大井町の区民会館「きゅりあん」で6月30日、いきいきセンターの利用者が日ごろの活動の成果を発表する「第44回民舞民謡大会」が行われます。

民舞民謡大会は、品川区のシルバーセンターを利用している方達の踊りと民謡のグループが一堂に集まる、年に一度の発表会です。品川区には西大井いきいきセンターの他にシルバーセンター、ゆうゆうプラザの合計15のセンターがあり、60歳以上の地域の方々が趣味や学習の為に自主グループを作って活動されています。大会には各センターから45グループが参加し、西大井からは民謡・民舞・ハワイアンと、計7組が登場します。またキッズタウンにしおおいの5歳児の子どもたちもピアノの演奏で特別出演する予定です。大会は今月末に迫り、現在はセンターでの活動も発表に向けて練習に熱が入っています。

今回は秋に「ヘルスケアタウン西大井いきいき祭り」と称して、今回のようなステージ発表の他、書道や折り紙やフラワーアレンジメントなどの作品展示も行う予定です。皆様ふるってご来場ください。

「第44回 民舞民謡大会」

日時：平成29年6月30日（金）

開催時間：10:00～16:00

場所：きゅりあん8階 大ホール（最寄駅：JR大井町駅）



6月の行事カレンダー

6月14日（水）お好み焼き作り（ケアホーム） ゆりーとと遊ぼう（キッズタウン）

6月16日（金）骨密度検査（ケアホーム）

6月21日（水）美容ボランティア（ケアホーム）

6月22日（木）フラワーアレンジメント（ケアホーム）

6月23日（金）歌のボランティア（ケアホーム）

6月24日（土）三味線の会（ケアホーム）

6月30日（金）民舞民謡大会（きゅりあん大ホール）

7月 2日（日）ザ・ハートフルの会（ケアホーム）

7月 3日（月）プール開き（キッズタウン）

7月22日（土）ヘルスケアタウンにしおおい夏祭り

毎月第2・4金曜日 ワンコインランチ（いきいきセンター）

毎週第3金曜日 手打ちそばの日（いきいきセンター）

毎月第2・3・4火曜日 10:00～ ミニ映画鑑賞会（いきいきセンター）

毎週水曜日 9:00～16:00 健康麻雀（いきいきセンター）



「西大井スタイル」 社会福祉法人こうほうえん 「ヘルスケアタウンにしおおい」通信 第73号（2017年6月号）

発行=ヘルスケアタウンにしおおい（〒140-0015 東京都品川区西大井2-5-21）

1階 介護予防拠点 西大井いきいきセンター（TEL 03-5718-1330）

認可保育園 キッズタウンにしおおい（TEL 03-5718-1332）

2-3階 特定付サービス付高齢者向け住宅 ケアホーム西大井（TEL 03-5718-1331）



2017
6月

ヘルスケアタウンにしおおい
西大井スタイル

ケアホーム西大井より

いつまでも輝いてもらいたい～美容ボランティアの紹介～



ケアホーム西大井では、様々な方がボランティアで足を運んでいらっしゃいます。今回はその中から、毎月来られている美容ボランティアさんをご紹介します。手がけていらっしゃるの、介護福祉士でもあるエステティシヤンの後藤栄子さんと、その仕事仲間のお2人です。

後藤さんはもともと介護士として、施設のご利用者にネイルやハンドケアなどを行っていたそうです。それがとても喜ばれた経験から、「女性の方はいくつになってもきれいであることが生きがいになる。いつまでも輝いてもらいたい」との思いがふくらんで、エステティシヤンの道へ。高齢者に向けた訪問理美容を仕事にすることが目標で、ケアホームへは経験を積むため

にボランティアに来られています。

今年の2月から月に1～2回のペースで来られ、これまでハンドマッサージやネイルやフェイシャルマッサージなどをやって下さっています。「高齢者の方は皮膚の薄い方が多いので」と、クレンジングや化粧水などの美容用品に低刺激のタイプを選んだり、マッサージの力の入れ方をコントロールしたり、工夫されているそうです。

「専用の器具やイスなどの道具がない限られた環境の中でも、やっぱり手で触れることそのものが、気持ちがいいようです。それだけでもみなさん喜んで下さって、自分もとても勉強になります」と後藤さん。「だんだん顔を覚えてきてくださり、楽しくなってきたところです。今後も月に一度は続けていきたいです」と笑顔でお話頂きました。いつもありがとうございます！今後ともどうぞよろしくお願いいたします！



～5月の行事食報告～



ケアホームでは5月5日、旬の鯉にそら豆や三つ葉など鮮やかなグリーンをあしらった「新緑御膳ランチ」を提供しました。メインの鯉はタタキにして、ミョウガを乗せて香りよく仕上げ、そら豆のすり流し、三つ葉と海老のかき揚げとともに盛りつけました。ごはんもグリーンピースが入った豆ごはんで、目にも楽しい新緑ランチとなりました。

～5月の研修報告～

ケアホームでは、より質の高いケアを目指して日々研修を実施しています。



今月は健康な腸内環境作りへ向けた「サンファイバー研修」、データに基づいた排泄ケアのための「りりあむ研修」、認知症の方などへのケアメソッドを学ぶ「ユマニチュード研修」、「指導者管理者研修」など、のべ5回を受講しました。

今後も研修を重ね、ご入居者との関わりに反映させてまいります。

米子市の介護予防・日常生活支援総合事業

【介護予防・生活支援サービス事業】

○ 訪問型サービス

基準	現行の訪問介護相当		
サービス種別	訪問介護		
サービス内容	訪問介護職員による身体介護、生活援助		
利用料	266 円 (週1回程度)	270 円 (週2回程度)	285 円 (週3回程度)

○ 通所型サービス

基準	現行の通所介護相当	多様なサービス (短期集中予防サービス)
サービス種別	通所介護	通所型サービスC
サービス内容	<ul style="list-style-type: none"> ・現行の介護予防給付に相当するサービスで介護事業所が実施主体 ・サービス内容については現行の予防給付と同等 	生活機能を改善するためのプログラム 1 運動機能、口腔機能向上プログラム (元気でGOGOトレーニング) 2 認知症予防プログラム
利用料	378 円 (週1回程度) 389 円 (週2回程度) ※加算あり	1 350 円 (1回) 2 400 円 (1回) ※週1回の利用で利用期間は半年間

【一般介護予防事業】

○ 地域介護予防活動支援事業

サービス内容	がいなみつく予防トレーニング 「運動することの楽しさを体感し、運動効果を理解してもらい、運動習慣につなげることが目的」	ショッピングリハビリ 「自力で買い物や外出が難しくなってきた方に対して、身体機能の向上と買い物ができる機会を設け、自宅での閉じこもりを予防することが目的」
利用料	150 円 (1回) ※週1回の利用で利用期間は3カ月間	500 円 (1回) ※週1回の利用で利用期間は1年間

【その他】

○ 介護予防生活管理指導短期宿泊

サービス内容	介護者が入院、葬儀などの社会的理由により介護ができない場合に、一時的に養護老人ホーム等に宿泊し体調等の管理を行います 利用期間：年間14日以内
利用料	利用料1回450円 ※送迎サービス利用した場合片道180円

※ 掲載内容は、米子市を一例に挙げています。各保険者についてはサービス内容や利用料が異なります。

住み慣れた地域で自分らしい暮らしができるように

第1回 ～米子市「介護予防・日常生活支援総合事業」～

介護予防と日常生活の自立を支援する「介護予防・日常生活支援総合事業」（以下、総合事業という）は、65歳以上の全ての人を対象とした、市町村が実施する介護予防事業です。総合事業では、従来の介護事業者のほか、民間事業者やNPO、ボランティアらも活用して、その地域のニーズにあった多様なサービス内容を決めることができます。

介護給付（要介護1～5）の認定を受けなくても、一人ひとりの生活に合わせた介護予防事業が利用できるようになりました。

今月から3回にわたり「総合事業」における、こうほうえんの新たな取り組みを紹介いたします。

総合事業の目的

2025年（平成37年）には団塊の世代が75歳を迎えるなど、少子高齢化の進行が問題となっています。そこで、介護の必要性が比較的低い要支援者など高齢者の多様な生活支援のニーズを地域全体で支えることを目的として、平成27年4月から介護保険法改正により総合事業が市の事業に位置づけられました。平成29年3月末までに、全ての市町村において開始することが義務付けられました。

総合事業の種類

○ 介護予防・生活支援サービス事業

要支援認定者（要支援1・2）及び基本チェックリストにより生活機能の低下がみられる方。

従来、予防給付として提供していた全国一律の「介護予防訪問介護（ホームヘルプサービス）」と「介護予防通所介護（デイサービス）」が市の事業として実施することになりました。

- ・訪問型サービス（ホームヘルプサービス）
- ・通所型サービス（デイサービス）
- ・生活支援サービス（配食サービス等）
- ・介護予防支援事業（ケアマネジメント）

「基本チェックリスト」

介護予防が必要である65歳以上の高齢者を早期に発見し、介護を必要とする生活を未然に防ぐための25チェック項目です。

○ 一般介護予防事業

65歳以上のすべての高齢者とその支援の為の活動に関わる家族や支援者等。生きがいきづくり・役割づくりを大切にしながら自助・互助・公助など地域の支え合いの仕組みを拡げていくものです。

ケアホーム西大井より

5月の思い出

雨が止むごとに気温の上昇を肌で感じる季節になってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

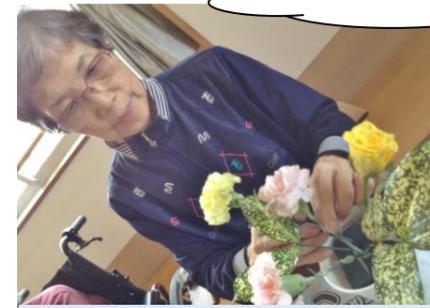
ケアホーム西大井では、5月8日、端午の節句にちなんだ「かしわ餅作り」を行いました。3月の桃の節句には桜餅を振る舞ったことから、今回もこどもの日に合わせてご用意した企画です。当日はお豆腐を盛り込んだオリジナルレシピで、噛み切りやすい特性のお餅を手作り。柏の葉っぱも取り寄せて、ご入居者に配ってあんこと一緒に包んで頂きました。

フロアには20人以上の方々が集まって下さり、「つぶあん」と「こしあん」の2種類からお好きな方を選んで頂きました。作るのには時間がかかりますが、食べるのはあっという間のことでしたが、おかわりされた方や、「足りないよー」と笑顔を見せて下さった方もいらっしゃいました。おもちのお供には、昨年6月に皆様と作った梅ジュースもお出ししました。こちらは熟成された深い味わいで「おいしいおいしい」と好評で、お餅と共に季節を味わって頂くことができたと思います。

ケアホームでは今後も、月に一度は皆様と集まって、お菓子など作って味わう会を開いて行こうと考えています。来月はどんな内容になるか、楽しみにしててくださいね！



5月22日 フラワーアレンジメント



母の日に合わせてカーネーションを



思い思いに花を生けます



色とりどりに仕上がりました！

5月27日 三味線の会



三味線の音色が美しいです



ご利用者も歌で参加します

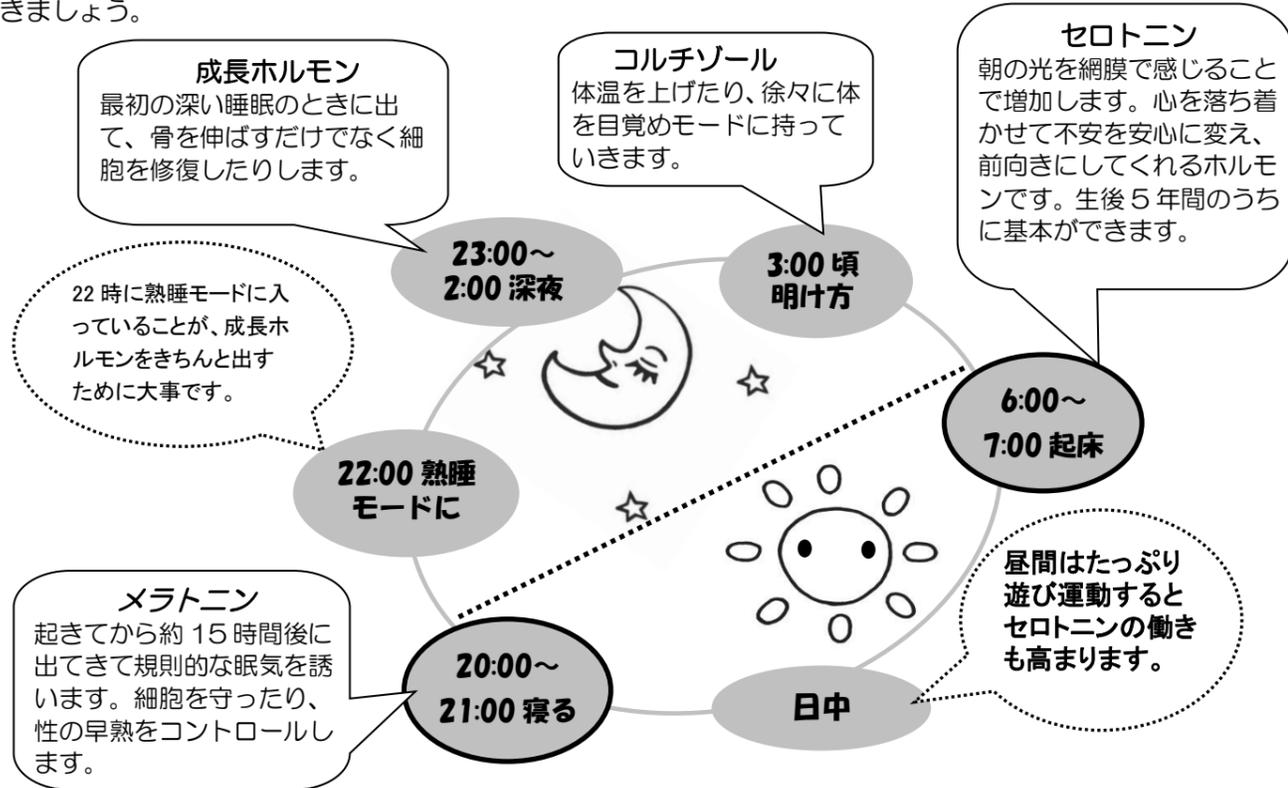


みなさん昔の歌をよくご存知ですね

子どもの生活リズムについて

早寝早起きは、**朝の光** と **夜の闇** がキーワード！！

子どもにとって、睡眠を中心にした生活リズムは体と心を穏やかに成長させるためにとても大切です。体と脳のリズムを知って、早寝早起きの生活リズムを築いていきましょう。



※テレビや熱いお風呂は子どもを興奮させます。夜はテレビをひかえて、ぬるめのお風呂にすると気持ちが落ち着きます。子守り唄やトントン、ぬいぐるみ・・・などお子さんのお気に入りの入眠儀式を見つけてあげましょう！！

～理想的な睡眠時間～
乳児（1歳未満）
12～14時間
幼児（生後1年以降から就学前）
10～12時間

参考文献：
①系統看護学講座 専門分野II 小児看護学1
著者名：奈良間美保
発行者：医学書院 2009.2.1 日発行
②睡眠がよくわかる事典
監修者：神山潤
発行者：江口克彦
発行者：PHP研究所 2008.11.7 発行
③保護者もいっしょ 生活リズム改善ガイド～早寝・早起き・朝ごはん、子どもイキキ～
編著者：鈴木みゆき
発行人：岡本健 2006.9 発行

朝の光を目から脳へ伝え 体内時計をリセットします
体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムを刻みます。乳幼児期に大切なのは「朝は明るく夜は暗い」という刺激を視覚から毎日与えることです。メラトニンは、夜暗くなると出てくるので、夜更かししていつまでも夜の光を浴びていると、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。

泥遊び

大人になると汚れる事が気になってしまい、中々ダイナミックには遊べなくなります。泥遊びは、身体全体を使って遊ぶので体力も付き、小さい頃（この時期）にしか遊べない五感を刺激する感触遊びです。



※各年齢に合わせた活動を行っています。



保育園での泥遊びの様子
宇宙組（0歳児クラス）は、基本的には触って遊びません。他のクラスの遊んでいる様子を見ながら興味を持って促しています。銀河組・虹組・大地組（1・2・3歳児クラス）は、全身を使って泥まみれになりながら遊んでいます。大河組・大海原組（4・5歳児）は、あまり洋服を汚さないように手や足を上手く使いながら遊びます。（洋服を汚してはいけないとは言いません）年齢別に遊ぶ姿が変化し幼児クラスになると工夫しながら遊びを発展させています。子どもたちが自ら触ることで、色々なことに気付き・想いを保育者が受け止め共感しながら楽しんで遊んでいます。子どもにとって、とても刺激的な遊びなので機会があればご家庭でもお父さん・お母さんも汚れることを嫌がらず遊んでみてはいかがでしょうか！

ケンケンひろばからご案内

ケンケンひろばは、日曜祝日を除く午前10時から午後4時まで開放しています。毎日様々な活動を行っていますので、その一部をご紹介します。お問い合わせはケンケンひろばまで。

マタニティクラス

子育てへの不安を解消しながら、妊婦さん同士で楽しく学びませんか？看護師が沐浴の仕方などを実践します。ご参加お待ちしております！

時間：AM10:00～
場所：ホール
月日：毎週月曜日
(看護師の都合により、日程が異なる事があります。)

虫歯の予防講座

日程：6月16日（金）11:00～
場所：ケンケン広場
講師：保育園看護師 阿多利里美
虫歯を予防するにはどうしたらよいのか？虫歯になりやすいおやつは？歯の正しい磨き方とは？など、子どもの歯について学びましょう！皆様のご参加お待ちしております。