



〇〇の秋と聞いて、何を思い浮かびますか？

暑さも1段落した秋は過ごしやすく、そして様々なことに挑戦しやすい季節でもあります。その秋ですが、「〇〇の秋」という言葉をよく耳にします。それぞれの由来や、他にどんな「〇〇の秋」があるのか？等についてまとめてみました。

・「読書の秋」…「読書の秋」と言われるようになったのは、秋の気候が読書に適しているからと言われています。夏の暑さも1段落して夜が過ごしやすくなり、本を読むのに最適な気温になるのが秋なのです。人が集中するのに最適な気温は18度前後で、秋ごろの気候がぴったり。

・「食欲の秋」…秋と言えばお米が実り、野菜も美味しく果実も取れ、魚も沢山摂れる「実りの秋」です。作物は取れたてが一番美味しく、いわゆる「旬の食べ物」がたくさん出回る季節です。

・「スポーツの秋」…「スポーツの秋」と言われるようになったのは、東京オリンピックがきっかけです。もともとスポーツに適していると言われていましたが、天候も良い日が続くことから、運動会も秋に行われる傾向にありました。さらに東京オリンピックの開会式があった10月10日が「体育の日」に制定され、運動を楽しむ風潮が生まれたのです。

・「芸術の秋」…「芸術の秋」という言葉も良く使われます。この芸術の秋と言われる由来については、読書の秋と同じく、集中して物事に取り組むのに最適な季節だからと言われています。

・「行楽の秋」…秋は晴天が続いて過ごしやすく、お出かけにぴったり。また、スポーツ・収穫祭・芸術展などのイベントも多く行われるのも理由の一つです。秋は楽しい事が沢山あるので、必然的に行楽の秋になったと考えるのが自然かもしれません。ぜひ皆さんも、何処かへ出掛けてみてはいかがでしょうか？

・大谷口地区区民大運動会

10/14(月・祝)9:00~12:00
上板橋第二中学校(小茂根1-2-1)

・大谷口地区フェスティバル

10/27(日)9:00(開場)~12:30
上板橋第二中学校(小茂根1-2-1)

大谷口の秋は、イベントが盛りだくさん

~お散歩のついでに、ちょっと足を伸ばしてみてもいいですか~

・上板橋第二小学校秋まつり

10/26(土)10:00~13:00
上板橋第二小学校(小茂根1-14-1)

向原小学校いちょう祭り

10/26(土)10:00~(終了時間)
向原小学校(向原2-34-1)

9月にボランティアに来て頂いた皆様

ありがとうございました。

歌の会 知久君子様、内河俊明様、杉山美夏様
齊藤ふみ江様、山田ひかる様

太極拳 市原あけみ様 手芸 大内京子様

フラワーアレンジメント 秋吉祐子様

傾聴ボランティア 駒野純子様

発行元：社会福祉法人こうほうえん
ヘルスケアタウンむかいほら

〒173-0036
東京都板橋区向原3丁目7番7号
(コーシャハイム向原7号棟内)
電話：03-5917-0753(代)
FAX：03-5917-0756

月刊☆こうほう 10月

令和元年10月1日 第52号

今年も参加しました！自衛消防操法大会

前号で紹介させて頂きましたが、9月10日(火)板橋区立東板橋公園少年野球場で開催される板橋消防署主催の自衛消防操法大会に参加しました。

本大会は指揮者と1番員の計2名で行われ、社会福祉法人こうほうえんからは指揮者(保育)伊藤、1番員(サ高住)長野が参加しました。

今年は上位を狙い練習に励みました。結果は、昨年と同じ5位となりました。

「今年は、昨年の順位よりも良い成績、3位以上を狙い練習してきただけに、結果は悔しいものとなりましたが、防災意識を高める良い機会となりました。他の参加隊のレベルも高く、刺激を受けました。

また、板橋消防署員の方々には2度の事前訓練でご指導頂き、お世話になりました。

今回の経験を、むかいほらの防災レベル向上に繋げていきます。」(伊藤)

「今回、2回目の参加であり、伊藤さんと共に上位進出を目標に練習に励んできました。それだけに今回の結果は悔しいものがあります。しかし、昨年よりも練習時間を多く割いた事で、操法としては昨年より良いものを出せたと感じています。

また、板橋消防署員の方々には2度の事前訓練でご指導頂き、お世話になりました。

今回の経験を、むかいほらの防災レベル向上に繋げていきます。」(長野)



(大会の様子)



(左：長野、右：伊藤)

地域の子育て支援 ～各園の特性や地域の実情を活かした取組み～

保育所は児童福祉法第48の4において、保育所における通常業務である保育に支障をきたさない範囲で、地域の子育て支援をおこなうように謳われています。また、社会福祉法においても社会福祉法人の地域貢献が義務付けられています。こうほうえんの保育園やこども園では、各園の特性や地域の実情に応じた取組を行っています。

＜親子遊び広場＞

保育所の園庭やホールを開放し、地域の親子が遊べる場を提供しています。専門スタッフが関わり、子どもが自由に遊べる環境を作ったり、親同士の交流を図ったり、子どもとの接し方を知らせたりしています。
随時、子育て相談にも応じています。



＜子育て講座＞

保育に関するテーマについて講座を開き、園長、保育士、栄養士、看護師等が講師になり、それぞれの専門性を活かして支援します。



講座「栄養士による離乳食」

＜地域の小規模保育園・家庭福祉員(保育ママ)との交流＞

小規模保育園、家庭福祉員(保育ママ)との交流会を行うことで、園庭やホール等の遊び場を提供し、子どもたちの親睦を深めています。



お話会に参加している小規模保育園児

＜体位測定(身長・体重測定)＞

月に1回程度定期的に、身長・体重の測定を行い、看護師が健康面の指導を行っています。



看護師が身長を測定する

＜子育て相談＞

電話相談は随時受付、希望者へは面談での相談も受け入れています。



家庭での子育ての悩み相談に応える

快適で人間らしい生活を送る

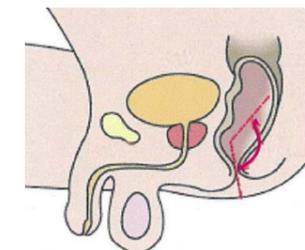
～5つの基本的ケア『排泄』⑤～

こうほうえんは、高齢者がいつまでも自分らしい生活を送っていただけるための支援として、5つの基本的ケア(起きる・食べる・排泄・清潔・アクティビティ)を大切にしています。10月号は、先月号に引き続き「排泄ケア」の事例を具体的に紹介します。

1 トイレ環境の整備



2 排便時に適した姿勢(トイレの場面)



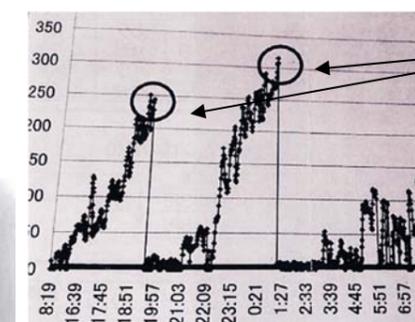
前傾姿勢をとることで直腸と肛門がほぼまっすぐになり、肛門の括約筋も緩み排便しやすくなります。

3 排泄のアセスメント導入

ご利用者の情報		ノム・ダス・シート(排便チェック表)													
氏名	性別	年齢	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
氏名															
性別															
年齢															
入居年月日															
退居年月日															
担当															
備考	ノム・ダス・シートの注意点														

「ノム・ダス シート」(排泄チェック表)は、対象者(新入居:入居後2週間以内、入居者:排泄状況が困難)の排便・排尿や飲水・食事の量、離床時間、職員が関わった際の気づき、評価内容などを2時間おきに記録し、その人の状態を把握することで、生活支援計画書の見直す際の根拠となります。

4 根拠に基づいた排泄



膀胱内の最大蓄尿量

超音波膀胱内尿量測定器「ゆりりん」を使用し、定時間おきに継続的に膀胱内の尿量を測定します。測定結果から個々の膀胱機能を評価し、排泄リズムと排泄パターンを把握します。

次回の「5つの基本的ケア」は、『清潔』について紹介します。

心温まるご寄付を賜り、厚くお礼申し上げます

【寄附者】(令和元年8月1日～令和元年8月31日)

(株)DIP様 (有)井上モータース様 京家フジエ様 亀山ルミ子様 近藤勝子様

匿名希望 2名

「寄附金合計額 83万3千円」