

おめでたい意味やいわれ



黒豆
邪気払いの意味と、まめに
勤勉に働けるように。



数の子
数の子は、卵の数が多い
事から子孫繁栄を願う。



田作り
片ロイワシの稚魚を飴炊き
したもの。五穀豊穡を願う。



たたきごぼう
地中深く根が入っていくので
家の基礎が堅牢であるように



かまぼこ
紅白、または松竹梅の柄な
どでおめでたさを表す。



伊達巻
形が巻物に似ているため、
知識が増えるように。



きんとん
漢字では「金団」と書く。黄
金にたとえて金運を呼ぶ。



紅白なます
水引をかたどっているとさ
れ平安や平和を願う。

むかいほら 1月のイベント

- ・料理クラブ・・・1月10日・24日(金) 9:30~
- ・寺子屋むかいほら・・・1月24日(金) 14:30~
- ・気功体操・・・1月27日(月) 15:00~

【ご寄附】心温まるご寄附を賜り、厚くお礼申し上げます(令和元年11月1日~30日)
皆様から賜ったご寄附はご厚志に沿い、「地域貢献事業」として使わせていただいております。
尾崎婦美子様 石田自動車商会様 匿名希望 3名 寄附金合計額 460,000円

【ボランティア】貴重な時間をいただき、厚くお礼申し上げます(令和元年12月1日~31日)
地域に開かれた施設として、ボランティアの方々の方々の活動場所として使っていただいております。

〈北東京エリア〉

- ~浮間~
- ・軽作業
- 峰岸央象様 山口考広様
- ・軽作業
- 渡辺正義様 高山要様
- ・囲碁
- 松岡様 小林信吉様
- ・日本舞踊
- 暁寿会様

〈西東京エリア〉

- ~向原~
- ・寺子屋むかいほら
- 来島みのり様
- ・太極拳
- 市原あけみ様
- ・手芸
- 大内京子様
- ・歌の会
- 知久君子様 内河俊明様
- 齊藤心み江様

・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
- ~下落合~
- ・コーラス
- 歌のお届け便 たんぼぼ様
- ・フラダンス
- やさしいフラ様
- ・フラワーアレンジメント
- おしゃべりやさん様

〈南東京エリア〉

- ~西大井~
- ・清掃
- 江藤浩子様
- ・紙芝居
- 伊藤一子様
- ・傾聴
- 福永隆子様

・フラワーアレンジメント

- 木暮康子様
- ・三味線演奏
- 民謡同好会 10名様
- ・ピアノ演奏
- 臼井幸子様
- ・歌とピアノ
- 塩田敬子様
- ハートフル音楽演奏会 5名様
- ・ハンドマッサージ、美容メイク
- プラチナ美容塾 3名様
- ・ハーモニカ演奏
- しゃぼん玉の会 10名様
- ・落語
- 荏原演芸音楽の会 2名様
- ~新砂~
- ・出張おはなし会
- 鈴木啓子様 中沢恵子様

月刊☆こうほう1月

令和2年 1月1日 第55号



新年 あけまして

おめでとございます!

2020年を迎えました。皆様にとって幸せな1年となりますように!

おせち料理の種類とその意味を知ろう



おせち料理は全部で何種類あるかご存知ですか?そしてその意味を知りたいと思いませんか?
日本人が毎年お正月に食べるおせち料理について詳しく解説します。

おせち料理の分類は全部で5種類

おせち料理は日本の懐石料理と同じくコース料理のようになっており、大きく分けて、「祝い肴」「口取り」「焼き物」「酢の物」「煮物」の5種類で、それぞれの料理におめでたい意味やいわれがあります。

また、おせち料理は重箱に詰めるのが一般的ですが、これにも幸せを重ねるという意味が込められています。デパートなどで売られているものは二段や三段が主流ですし、五段の場合もありますが、正式な段数は四段となります。これは完全な数を表す「三」の上にもう一段重ねた数です。上から「一の重」「二の重」「三の重」「与の重(四は死を連想させて縁起が良くないとされるため)」と呼び、何番目のお重に何を詰めるかが決まっています。

四段重の場合の詰め方

お重	種類	詳細
一の重	祝い肴	口取り かまぼこ、栗きんとん、伊達巻き、田作り、黒豆、数の子、きんぴらごぼうなどを詰めます。
二の重	焼き物	鯛や鰯などの焼き魚、海老をはじめとする海の幸を詰めます。
三の重	酢の物	紅白なますなどを詰めます。
与の重	煮物	里芋やクワイ、蓮根や人参など山の幸を使った煮物、筑前煮などを詰めます。

※地域や家庭によって異なる場合があります。



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

新年のごあいさつ

社会福祉法人こうほうえん
理事長 廣江 研

明けましておめでとうございます。

令和初めての新年を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は憲政史上初めてとなる陛下のご退位に伴う改元があり、新しい時代が幕を開きました。

振り返りますと4月の働き方改革関連法施行、10月の消費税率変更、軽減税率対応と法人を運営する上でも大きな動きのあった一年でした。外食やコンビニの元旦営業一部休止やレジの無人化対応などあらゆる産業において人手不足感が強まる中、「スピード」と「省力化」が生き残りの鍵であることを改めて認識しました。

少子高齢化が進み、様々な人々が働き手として期待されています。こうほうえんでは特に元気な高齢者の皆様が「介護助手」として周辺業務に携わり活躍の場を広げています。一方で平成21年から慶應義塾大学と共同で研究開発を重ねてきた介護の「気づき」に関するアプリケーション「Mimote」が本格的に稼働しました。ご利用者の状態変化に関するデータを瞬時に共有し、蓄積された情報を活用することで、介護の質を担保しながらも生産性の向上をめざし、人々が多様に活躍できる環境を整備してまいります。

保育分野につきましても、職員の教育体制を強化し、研修体系を確立するとともにICTを活用することで職務の効率化を図

り、保育職としての専門性を十分に発揮できる環境を整備することで保育内容の質的充実を目指してまいります。

錦海リハビリテーション病院におきましては、多くの職員が研究の成果を学会や研修会で発表し続けています。昨年はその見識を地域の関係機関と共有するため、ケアマネジャー向けのセミナーを定期的で開催してまいりました。5月には訪問栄養指導も開始し、かかりつけ医や他職種と連携し在宅の栄養ケアに取り組んでいます。本年も在宅復帰までの切れ目ないネットワークの構築に努めてまいります。

皆様からの篤志により地域の困りごと対応や支援を行う地域総合支援事業におきましては、教育格差の是正を目的とした学習支援事業が充実し、参加生徒全員が志望校に合格するといった成果にもつながりました。この度「居住支援法人」の指定を受け住宅確保に配慮が必要な方への支援がより強化されました。

こうほうえんが主管し、会を重ねてまいりましたオールジャパンケアコンテストは昨年記念すべき第10回を代々木オリンピックセンターで盛大に開催することができました。本年も引き続き東京での開催を予定しております。

本年も引き続きご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



特集 快適で人間らしい生活を送る

～5つの基本的ケア『アクティビティ』⑦～

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。最終回のテーマは『アクティビティ』です。

アクティビティ（活動する）は、ご利用者の心と体を活性化させることを目的として行われるさまざまな活動です。活動内容は、本人の障がいの程度や、体力、生活歴に合ったよい刺激を提供することです。

「音楽療法」で人を笑顔に変える ～デイサービスセンターよなご～

「音楽療法」は音楽を用いたセラピーです。対象者の方に意図的に音楽を用いて、治療、リハビリ、自然治癒力や免疫力を高めて、精神的安定などを図っています。皆さんと楽しみながら歌に合わせて体操したり、季節を感じたり、様々な楽器を奏でたりしています。



ハンドベルで奏でながら歌います

パズルや料理などで楽しく過ごしています ～グループホームひので～

生活歴で習慣としてきた家事や趣味など、一人ひとりが日々役割をもって過ごされています。

今日の昼食は手作りハンバーグ、玉ねぎと挽肉を捏ねています（写真左）
脳の活性化に、職員が手作りしたパズルに取り組む（写真右）



料理を通して地域の方と顔なじみの関係をつくる ～デイハウスむかいはら～

レインボーカフェ（認知症カフェ）の一環として月2回、ご利用者が地域の方々と一緒に昼食のメニューの考案から調理までを、共同で行う「料理倶楽部」を実施しています。

地域の方々とコミュニケーションをとりながらの共同作業はとても刺激があり、みなさん笑顔で料理に取り組んでいます。また、地域の方々が、外で会ったご利用者に声をかけてくださいます。



手際よく玉子の殻をむく