



2022 年 10 月

社会福祉法人こうほうえん
新砂ライフ【77 号】

発行：新砂こうほうえん（代表 TEL 03-5677-1331） 〒136-0075 東京都江東区新砂 3-3-11
保育園 1 階・2 階（TEL 03-5677-1332） 病後児保育室おひさま（TEL 03-5677-1725）
多機能ホーム新砂 3 階（TEL 03-5677-1333）
シルバーステイ 3 階（TEL 03-5677-1337） グループホーム新砂 4 階（TEL 03-5677-1336）

多機能ホーム新砂より・・「工作レク」



10月になり、まだまだ暑い日もありますが、長そでを着てお出かけをすることが多くなり、少しずつ秋を感じるようになってきました。秋といえば「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」等様々な「秋」がありますが今回は「芸術の秋」ということで皆様に芸術作品を作っていました。

今回は専門学校から研修に来ている実習生さん達と一緒に実施しました。まずは 赤・黄色・オレンジ色の折り紙で折っていきます。折った折り紙をはさみでちょっと特殊な形に切っていくと、「秋の夕日に♪ 照山紅葉♪」

“紅葉”のできあがり。

少し難しいのでご利用者様、実習生さん、職員でフォローし合いながら進めていきます。紅葉達を沢山作っていきます。

できあがった紅葉達を皆様それぞれのセンスで黒い台紙に貼り付けレイアウトしていただくと、綺麗な見栄えのする作品に仕上がりました。

お一人お一人が異なったレイアウトで個性が顕著にみられます。このような綺麗なものを作ったり飾ったりする作業というのは利用者の方々の多くが興味を持たれ、夢中で取り組まれることが多いです。

楽しみながら皆様の美的感覚、潜在能力をふんだんに発揮していただきました。



シルバーステイ(緊急ショートステイ)より・・

シルバーステイは介護ストレス軽減の為、一時的な中断を意味する**レスパイト**でのご利用ができます。そこでストレス対策について調べてみました。

6秒ルール：介護や育児など思い通りにいかないという怒りを覚えたら、まず6秒、時間をおくというもの。反射的にすぐに言葉や行動を返してしまうと、関係を壊してしまう言動に発展してしまうことがあります。まず、一呼吸。

グレーボックス：人の言動に白黒つけると苦手意識や反感が生まれがちです。自分と違う視点ややり方に対してすぐに判断せず、頭の中の「グレーゾーン」の箱にとりあえず入れることで客観的に受け止められるようになります。

瞑想(めいそう)：もともとは宗教的な修行でしたが、いまは宗教色を薄めたメディテーション、マインドフルネスとして利用されています。白隠禅師の「軟酥(なんそ)の法」が日本での瞑想法として有名です。頭に乘せたバターが溶けて温かいものが体に入って汚れが落ちていくイメージをすることで、心が整理されていきます。また、数息観(すうそくかん)は頭の中でゆっくり1から10まで繰り返す方法です。いずれも「頭の中を空っぽにしないで！」と頑張ると緊張しますので、雑念が湧いてもそれを**あるがままに見る**ことで心のゆとりが生まれます。10分程度(可能なら20分以上)で効果があります。

ストレッチ：ストレスで筋肉は固まりがちです。身体を緩めると心も柔らかくなります。血行が良くなり疲れが取れたり、筋肉が緩むことで心までフッと軽くなる効果があります。真向法(まっこうほう)という日本発祥の健康法は心身の柔軟性を高める方法の一つです。ヨガも良いです。

☆「話す」は「離す」「放す」に通じます。まず人と話すことが何よりのストレス解消につながります。当法人などの社会資源を利用し、介護などのストレス緩和にお役立てください。



グループホーム新砂 より・・・

朝・夕はだいぶ涼しくなり過ごしやすくなり、いよいよ秋の気配が深まって参りました。

急な温度変化にはご注意ください。思いのほか、心身に負担がかかり、体調を崩しやすく「秋バテ」になってしまいそうです。軽い運動、栄養、十分な睡眠をとり体調を整え、まだまだコロナ渦ではありますが、気持ちを明るく秋を満喫しましょう。

秋と言えば、「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」、「食欲の秋」と様々ありますが、グループホームでは「食欲の秋」を満喫いたしました。そして、9月19日は「敬老の日」ということで、敬老会を行いました。ご利用者お一人お一人に、職員手作り鶴のリースと長寿の御守りをプレゼントをさせていただきました。

9月下旬になると、東京福祉専門学校の実習生が3名、グループホーム新砂に学びに来ました。認知症の方の自立支援について学んでもらい、体操やレクリエーションをともに楽しみ、皆さん笑顔が絶えませんでした。



食欲の秋を満喫♪



敬老会を開催



うれしいねえ



懐かしい歌だねえ



体操をします！



3時のお茶会をしました😊
ご利用者と実習生とのきずなが深まる
そんなゆったりとした時間でした!!



身体拘束・虐待研修



9月10日(土)新砂長寿サポートセンターの方に
来ていただき、介護合同研修を実施しました。
資料と事例をもとに、学ばせていただき
身体拘束・虐待は、背景や原因が複雑に絡んでいる
ことに今更ながら、考えさせられました。





もうすぐ運動会！！

10月15日（土）は運動会です。（場所：南砂少年野球場 雨天時：第五砂町小学校）

新砂保育園では、運動会だけをねらいとした練習ではなく、普段の保育の中でも「新砂健康保育」として体を動かす活動を大切にしています。子どもたちは「お家の人が観に来てくれる！」「かっこよく見せたい」と、運動会を楽しみにしてワクワクしながらダンスやリレー、鉄棒や跳び箱など、いつも以上に張り切って取り組んでいますよ！



3歳児・遊戯 ↑
『バナナなの？』→

4歳児・ダンシングバルーン
『夢をかなえてドラえもん』→



↑5歳児・組体操
『心をひとつにレッツゴー』←



大好評だった夏まつりのSDGsコーナー

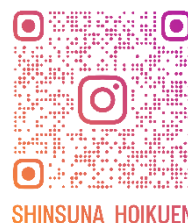


引き続き、保育園玄関正面の机には、ご家庭で不要のもの（未使用、またはそれに近い状態の良いもの）をお持ちいただき、必要な方へお譲りするコーナーを設けています。必要なものがありましたら、ご自由にお持ちください！



Instagram 始めました

新砂保育園の Instagram を開設しました。保育の様子を発信していきますので、フォローや「いいね！」コメントなど宜しくお願いいたします。



SHINSUNA_HOIKUEN



クローバーだより



～ 子育て支援 「ほかほかひろば」からご案内 ～



9月のほかほかひろばをご紹介します

9月8日 管理栄養士による離乳食講座（試食会）

離乳食に関するお悩みに管理栄養士がお答えする離乳食講座。毎年、参加したお母さんからとても好評の企画です。今年は0歳児クラスと一緒に食べて頂きました。



9月22日 手作りおもちゃを作って遊ぼう

この日は赤ちゃんの触覚や視覚、聴覚を刺激する知育玩具《センサリーバック》と、ゆらゆらと動くビーズやラメの動きを見つめることで、怒りや興奮に満ちた心を落ち着かせる効果があるといわれている《センサリーボトル》を作りました！



10・11月の予定

10月20日 ハロウィングッズを作って遊ぼう

可愛いハロウィングッズと一緒に作りませんか？制作が苦手な方でも簡単に作ることが出来ます。小さなお子さまのご参加も大歓迎です！！

27日 親子で保育体験

11月17日 親子で保育体験

24日 簡単！栄養満点！保育園で人気のおやつを食べてみよう

保育園で人気のおやつを食べてみませんか？アレンジによっては朝食にも大変身！簡単レシピをご紹介します。

（要予約）新砂保育園 03-5677-1332

TEL受付時間 月～金 9:00～17:00



ご不明な点がございましたら、お気軽にご連絡ください！！