



秋の親子遠足 スタンプラリー
『しんすなマリオシスターズ♡』

社会福祉法人こうほうえん
新砂ライフ
【78号】

2022 年
11 月

介護の日 11月11日「いい日・いい日♪」

介護の日っていつ？由来は？？

介護の日は「11月11日」です。利用者、家族、介護従事者、地域など、様々な視点で介護の交流を発展させるために設定されました。厚生労働省では以下のように定義付けられています。

厚生労働省においては、“介護について理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護家族を支援するとともに、利用者、家族、介護従事者、それらを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日”として、「11月11日」を「介護の日」と決めました。

「いい日、いい日、毎日があったか介護ありがとう」の語呂合わせ

「いい日・いい日」と覚えましょう。口に出してみると、何だかほっこりしてきますね♪

なぜ介護の日が生まれたの？社会背景は？？

2025年問題とニュースで聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。人口の約3人に1人が高齢者（65歳以上）になることが予測されており、人材不足になることが問題視されているのです。

今後、高齢化がさらに進行することが予想される中で、福祉介護サービス分野は、最も人材確保に真剣に取り組んでいかなければならない分野であり、福祉・介護サービスの仕事が、働きがいのある職業として社会的に認知され、特に若い世代の方々から魅力ある職業として選択されるようにする必要があります。

11月11日は、私達1人ひとりが『介護の日』に少し考えてみる・行動してみるそんなきっかけとなる1日にしたいですね！

11月11日という、もしかするとポッキーやプリッツを食べたくなるという方も多くいらっしゃるかもしれません。是非、お菓子を食べながら、いい日・いい日を願って『介護の日』を思い出してみてください！



しんすな応援団

『介護の日』に因んで、多機能ホーム新砂・シルバーステイ・グループホーム新砂では、まず地域の人に施設を知ってもらおう！！という取り組みを10/22（土）12～14時の間、1階エントランス部分で行いました。街頭でお声掛けさせて頂き簡単なアンケートにお答え頂いたり、新砂長寿館・トセンターの方に協力を頂き相談コーナーを設けて、3・4階のご利用者様、職員と外の風を感じながらお茶をしてコミュニケーションを図り、地域交流の第一歩を踏み出したところです。

今後も定期的に地域住民の声を聞けるような場を設けて参りたいと考えています。地域に根差した、地域に新砂こうほうえんがあってよかった♪と思われるような施設運営を目指して参りますので、皆さま今後共よろしくお願い申し上げます。



2022/10/22 13:06



2022/10/22 12:39

11月11日（金）たのしかったね！秋の親子遠足

（場所：総合レクリエーション公園）

スタンプラリーの様子をご紹介します!!

2年ぶりの親子遠足！3・4・5歳児クラスで葛西にある『総合レクリエーション公園』に行ってきました。当日は天候にも恵まれ、絶好の遠足日和となりました。スタンプラリーやお弁当タイム・・・みんなで過ごした半日は素敵な思い出になったことと思います。無事に親子遠足を行うことが出来たことに改めてお礼を申し上げます。



クリボー 『袋でじゃんけん』



キノコ 『早口ひろば』



スター
『サイコロインタビュー』



バックンフラワー
『ヘビジャンプ』



クッパ 『押しずもう』



最強クッパと
勝負だ！



ゴールではピーチ姫とマリオが
メダルをプレゼント



芝生広場でお弁当を食べました



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 ～



10月のほかほかひろばを
ご紹介します

6日 簡単！栄養満点！保育園で人気の給食をたべてみよう



★メニュー★

ご飯 みそ汁（わかめ）
鮭バーグ 野菜納豆和え
オレンジ



園児に大人気の「鮭バーグ」と「野菜納豆和え」を食べて頂きました。参加されたお母さんにも大好評!! 「美味しいですね!」家でもやってみようかな?とおっしゃっていました。

20日 ハロウィングッズを作って遊ぼう



かぼちゃポシェットとガーランド



11・12月の予定

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。

12月15日 親子で保育体験

24日 クリスマス会



新砂保育園にサンタさんはやってくるのでしょうか？
園行事のクリスマス会に是非遊びに来てください。

27日 おもちつき会

園児と一緒にもちつきをしませんか？

（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
お問合せください!!

これから1ヶ月の行事カレンダー

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 11月11日(金) 秋の親子遠足(幼児クラス) | 12月10日(土) 生活発表会(幼児クラス) |
| 14日(月) おはなし会(4・5歳児) | 12日(月) おはなし会(4・5歳児) |
| 18日(金) 誕生会 | 19日(月) おはなし会(2・3歳児) |
| 28日(月) おはなし会(2・3歳児) | 20日(火) 誕生会 |
| 22～25日 職場体験(第3砂町中学校) | 23日(金) クリスマス会※子育て支援参加 |
| | 27日(火) おもちつき会※子育て支援参加 |



「新砂ライフ」 社会福祉法人 こうほうえん 通信 第78号 2022年 11月

発行=新砂こうほうえん 〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-11 (代表 TEL 03-5677-1331)

1階・2階 保育園 (TEL 03-5677-1332) 病後児保育室おひさま (TEL 03-5677-1725)

3階 多機能ホーム新砂 (TEL 03-5677-1333)

3階 シルバーステイ (TEL 03-5677-1337) 4階 グループホーム新砂(TEL 03-5677-1336)

～ 2022年度 こうほうえん スローガン ～

日々の気づきで未来を創る

笑顔と使命の二刀流

地域とともにSDGs

目くぱり 気くぱり 心くぱり



社会福祉法人 こうほうえん

多機能ホーム新砂より・・・「2022 新砂音楽♪フェス開催」

今回は認知症リハビリに効果が期待される音楽療法についてお話させていただきます。

音楽療法とは音楽を聴いたり歌ったりすることで脳の活性化や心身に安定をもたらすリハビリテーションの一種です。

効果としては不安や痛みの軽減・精神的な安定・自発性や活動性の促進・身体の運動性の向上・表情や感情の表出・コミュニケーションの支援・脳の活性化・リラクゼーションなどがあげられます。

また歌のひとつひとつに皆さんの当時の思い出がよみがえり当時の事を懐かしく語られるお姿は輝いて生き生きとされていました。

そこで再び輝いて頂きたく『2022 新砂音楽フェス』と題し音楽レクリエーションを開催いたしました。

当日はご利用者様手作りのマラカスや鈴などの鳴り物を使ったり振りを付けた『富士の山』など6曲ほどを歌いました。最初は恥ずかし気に小さな声で歌っていた方も職員の盛り上げもあり教区が進むにつれ声も出ていってました。

中でも採点付きカラオケゲームでは採点シーンで結構盛り上がっておりました。



鳴り物入りで
脳に刺激



点数競って
自信復活

唱歌を歌って
リラックス



歌・振付・段取り
トリプル技で脳活性



シルバーステイ(緊急ショートステイ)より・・・

「元気で長生き」のために必要なのが成長ホルモンです。成長ホルモンと聞くと成長期の子供だけのもののようと思われるがちですが、高齢者にも必要なホルモンです。

○成長ホルモンの効果

子供の身長を伸ばすことに加え、①筋肉を修復し脂肪が燃えやすくなる、②生活習慣病の予防、③疲労を回復し怪我を治す、④病気への抵抗力を高める、⑤気力が増し元気になる・・・など高齢者にも重要なホルモンです。

○成長ホルモンを出す方法

①睡眠をしっかり取る：入眠して30分～180分が成長ホルモンを分泌しやすい時間だそうです。夜更かしせず同じ時間に入床した方が良いでしょう。眠りの質がよくなるグリシンというアミノ酸も有効だと言われています。

②運動をする：運動をすると成長ホルモンを分泌するそうです。中でも下半身を鍛えるのが効率的で、スクワットをすると、気力体力が回復するとのこと。階段の昇り降りや早歩きを意識するだけでも変化が見られるそうです。アルギニンやシトルリンというアミノ酸を摂ると成長ホルモンが出やすくなるそうです。

③笑う：心と体は密接につながっており、落ち込んでいると体調を崩しがちです。逆に笑っていると、気力が回復し、免疫力が高まるセロトニンを出すそうです。口角を上げるだけでも効果があるとのこと。バナナはセロトニンを増やす効果があるそうです。

※成長ホルモンはたんぱく質から作られますので大豆や肉、魚などを意識して食べてください。



グループホーム新砂 より・・・

紅葉の美しい季節となり今年も残り2ヶ月となりました。
今月はインフルエンザワクチン接種も予定されており
体調管理に十分注意して寒さに負けず体操、レクリエーション活動を継続し
ご利用者お一人おひとりの自立支援に取り組んでいます。
10月、地域の皆様の相談窓口をもうけ、その場を借りて
ご利用者やスタッフ、またボランティアの方とコミュニケーションを計り
秋の穏やかな時間を過ごさせて頂きました。



思い切り上に♪



お上手ですね



楽しいですね～



大きなメンチカツ



10月は防災月間

10/13 防災点検、10/25 保育・介護合同避難訓練を実施しました。

地震の後に3階キッチンからの出火想定で行い、初期消火→消防署への通報→館内放送
→避難誘導を行い、スプリンクラー設備などを再確認しました。