



2023 年 5 月

社会福祉法人こうほうえん

新砂ライフ【84号】

「新砂ライフ」 社会福祉法人 こうほうえん 通信 第84号 2023年 5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)

多機能ホーム新砂より・・・

新緑のまぶしい季節となりました。多機能ホームでは、『通い』『泊り』を通した集団生活を送っていただく中、日頃より昼食作りや盛り付け・片付けまでご利用者に取り組んで頂き、自然な生活リハビリの機会を提供しています。4月末には『家族団らん』をテーマにお好み焼き会を開催しました。



全員で囲むようにホットプレートテーブルに置き、片面を焼いたところで、いざひっくり返します。

「できるかな～」と不安そうでしたが、ヘラを使いとても上手に返してくださいました。見守るご利用者からも、「頑張って」「せーの！」と応援の声が。



美味しいわ～！ とても良い表情を頂きました。

職員も完成したお好み焼きを頂きました。



ご利用者のなかには、兄弟が多く大勢で食卓を囲っていたと語る方は少なくありません。全員参加でお好み焼き（焼きそばも作りました）を作る事でいつもと違う表情を見せて頂けたと思います。美味しかったよりも先に「楽しかったわ」という言葉を頂くことができ、職員一同嬉しく思いました。身近な食事をテーマにしたレクリエーションは今後も続けていきたいと思ひます。

シルバーステイ(緊急ショートステイ)より・・・

夏日のように少し暑い日があったり、急に冷え込んだりと寒暖差が大きい日が続くことで体調を崩しやすい時期です。そこで免疫力を上げるための対策をいくつか挙げてみましょう。

①睡眠

睡眠は7時間は確保しておきたいもの。長さだけでなく睡眠の質を高めるのも重要です。床に入る2～3時間前には入浴や食事は済ませて置いたほうが良いそうです。睡眠の質を高めるサプリメント（グリシンやナイアシン、マグネシウムなど）や漢方薬（抑肝散や加味帰脾湯、酸棗仁湯など）の利用も有効のようです。

②食事・栄養

糖質（パンや穀類、菓子類）を少なめに、野菜や肉・魚を意識して多めに摂る必要があります。ヨーグルトや納豆などの発酵食品は腸を整え免疫力を高めます。サプリメントにもありますが、アミノ酸の一種であるグルタミンは腸を強くし、免疫を高めてくれるそうです。

③ストレスの軽減

自分が何をすると楽しいのか、自分自身の棚卸をしてみましょう。日頃から趣味を持つように意識しましょう。楽しむと免疫力は上がります。散歩で周りの風景を見渡すことや顔を挙げ、姿勢を正すことでも、ストレスの元凶となる執着を手放すきっかけになります。



グループホーム新砂 より・・・

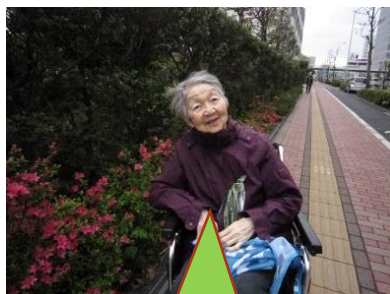
暖かい季節になってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

グループホーム新砂では、食事、運動、睡眠を整えて、健康的に過ごせるよう取り組んでいます！！

ご利用者の皆さんも過ごしやすい時期となり、テラスに行って体操をしたり、目の前の公園に行ったり混んでいる時間をさけて買い物へ行くなどして過ごしました。外の空気はとても気持ちが良いと自然と笑顔がこぼれます。



お花見日和
だな。



お花が綺麗ねえ。



暖かいね

ご利用者の皆さんが力を合わせて昼食を作りました😊

役割分担をして、切る方・炒める方・混ぜる方・盛りつけする方等を決め、職員も一緒にお手伝いをさせて頂きました。皆さんの料理を楽しそうに、ご家庭でやっていたことを懐かしむような姿を近くで見て、我々職員も感動しました。また、違う日には懐かしのカレーライスや鉄板で焼きそばを作りました！

本日のお昼のメニューはこちら ↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

～オムライス、フルーツヨーグルト、コンソメスープ、ポテトサラダ、ほうじ茶～



ご利用者の皆さんの日常

洗濯物を一緒に畳む、テラスで日光浴

洗濯物を干す、花壇のお花の水やり

お部屋の床掃除、シーツ交換、洗面台の掃除

廊下の手すり消毒など、出来る事を職員と一緒にこなっています。





子どもの日おたのしみ会 ～水再生センターに行きました～

4月27日、近隣の水再生センターまで3・4・5・歳児が一緒に出掛けました。ふれあいの広場にて異年齢合同の「鯉のぼりリレー」をしました。お父さん・お母さん・子どもの3チームに分かれ、それぞれの鯉のぼりを身に付け、スタートを待ちます。ヨーイ、スタートの合図で、可愛い鯉のぼり達が勢いよく泳いでいきました。帰り道は「鯉のぼりを探せゲーム」をしながら保育園に戻りました。木や植え込みに隠れていた鯉のぼりのパネルを見つけると「あっ！みつけた!!」と指をさして教え合っていました。



鯉のぼり見つけた！



3時のおやつは鯉のぼり
& かぶとの形のアップル
ポテトパイ♪
「サクサクしてる～」
「甘くて美味しい～」
とあっという間に食べて
しまいました。



クローバーだよ



～ 子育て支援 「ほかほかひろば」からご案内 ～

令和5年度 ほかほかひろばが始まります



- 6月 8日 保育園のお友だちと一緒に遊ぼう
(親子で保育体験)
6月26日 保育園のお友だちと一緒に遊ぼう
(おはなし会が開催されます)
※要予約

親子で保育体験とは・・・

保育園ってどんなところ？食事の様子は？
お子さんと同じ年齢のクラスに入って、親子で
保育体験をして頂きます。希望により給食（離乳
食）を食べることもできますよ！
離乳食で困っていること、悩んでいることがあり
ましたら、管理栄養士が話しをお聞きます。
ご相談ください。



今年度の年間予定表もご用意しています。

Q 風邪をひきやすいのですが大丈夫でしょうか

基本的に子どもは風邪をよくひきます。1～2歳
では1年間に平均 8 回程度の呼吸器感染症を経
験するとされています。それ以後は年に3～4回
程度とされています。
回数があまりにも多い、治りにくく慢性化しやす
い、重症感染症を経験するなどの場合は免疫不全
症を疑って血液検査をすることもあります。

Q 風邪を予防するために、生活上で気をつけるこ
とはありますか？

睡眠、食事をはじめとする生活リズムが整ってい
ることは大事です。早寝、早起き、朝ごはん、外遊
びもたっぷりして、よく笑う生活を心掛けましょ
う。そして外出から帰宅したら手洗い、うがい（幼
児はブクブク・ペーの練習から）を励行すること
も欠かせません。

吉村小児科院長・日本小児科医会業務執行理事 内海裕美
～教えて園医さんQ&Aより～