

# 檜の里だより

発行：社会福祉法人多摩養育園 養護老人ホーム檜の里 <https://www.naranosato.net>  
〒193-0803 東京都八王子市檜原町971 TEL042-622-6777・FAX.042-623-8204



春 綺麗な桜を見に

笑顔が見られる幸せ

養護老人ホーム檜の里

施設長 小林由美子

咲き始めが遅かった今年の桜。あっという間に散ってしまうのかと心配していたら、思いのほか長い期間楽しめました。利用者の皆様も、庭の桜を楽しむ方、近くの川沿いの桜を楽しむ方、中には数人でお酒を飲みながらお花見を楽しんでいる方々もいました。「綺麗な」「見るのができて幸せ」「とっても嬉しい」と口々におっしゃる表情は皆、素敵な笑顔。その笑顔を見ることができた自分の方が「幸せ」を感じていることに気づき、なんだか笑ってしまいました。

多様性の時代と言われている昨今。誰でも自分らしく生きられる社会が求められています。檜の里の中も二〇〇名の方々の立派な社会となっていますが、大切なことは、職員が画一化から脱却し、お一人おひとりの個性を大切にすること。利用者様や地域の方々には「何が楽しみなのだろうか」「それはどうしたらできるのか」、そう考えるには、余裕や遊び心を持つことが必要で、そして、常に柔軟な姿勢で多様性を受容できる力を持つことが大切だと思っています。皆さまが、更に身近な地域社会と繋がれるために、一人、また一人と笑顔が連鎖し笑い合えるために、地道にコツコツ社会資源として役割を果たして参ります。

# 新年祝賀会

1月1日(月)

櫛の里に理事長をお迎えし、オンラインで全施設に中継。一緒に新年を祝いました。



# 新年度開始式

4月1日(月)



令和6年度がスタート！職員がフロアの抱負を発表。力を合わせ頑張る意志表明をしました！

# お花見会

4月7日(日)

桜も見事に満開🌸  
美味しいデザートと沢山の余興ボランティアさんにより、春を満喫できました！！



# 健康クラブ

脳トレや筋トレ、散歩、時には風船バレーを楽しみながら、みんなで楽しく介護予防を行っています！



# ホーム喫茶

毎月開催のホーム喫茶。今年度からは、光明第三こども園のエプロンを付けた可愛いスタッフがお手伝いしてくれています♡♡



# 誕生会

毎月の誕生会も、光明第三こども園の子ども達が大活躍！！  
可愛い姿に顔もほころびます♡(๑ω๑)♡



# サタデーマーケット

奇数月1回土曜日にSDGsの実現を目指しています！！



段々と定着しています。更に地域のマーケットを目指し、もっともっと広がっていきます！

# 能登半島地震災害応援派遣

2月・3月  
石川県の被災地支援として、櫛の里職員2名が現地に支援に行き、貴重な体験をしてまいりました



# 春の彼岸法要 多摩養育園慰霊塔

3月20日 春分の日

春の彼岸法要に参拝。法要のあとは、慰霊塔のお参りに！利用者様の御霊に手を合わせてまいりました。



# 習字クラブ

2年目を迎えた『習字クラブ』。皆さんが集中し夢中になれる、良い時間になっています☆



## 行事予定

6月：衣類購入

7月：七夕・納涼なつまつり

8月：花火大会

9月：敬老祝賀会

10月：さんま焼き大会 ハロウィン

11月：衣類購入

12月：クリスマス忘年会 除夜の鐘

〇1月：新年祝賀会



## 医務係より

### 雨季の時期の健康トラブルと対策について

6月に入ると湿気と暑さが気になりますね。「かくれ脱水」とは脱水症の手前の自覚症状がない状態の事ですが、気が付かない為対策ができず、「脱水症」を引き起こす可能性があります。

・なんとなく体がだるいと感じる

・疲れやすいなあ、便秘気味かな、食欲低下等の症状があるな

こんな時はすぐにこまめな水分補給（喉が渴いたと感じる前に）をすると有効的です!!



## 食事係より

### 細菌が原因となる食中毒について

細菌が原因となる食中毒は夏場に多く発生しています。食中毒の原因となる細菌は目に見えないためどこにいるか分かりませんが、自分の手や食材など至る所に存在している可能性があります。普段から食中毒予防を心がけましょう。

＜食中毒予防のポイント＞

・食事の前、トイレの後、外出後は忘れずに手を洗いましょう。

・この時期は出来るだけ火を通したものを食べましょう。夏場の生の魚介類には細菌がつきやすくなっています。

・買い物後は、すぐに冷蔵庫に食材を保管しましょう。冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると十分に冷えなくなります。食品に記載されている消費期限を参考に庫内の整理を心がけましょう。



## ト山法要・ト山講

偶数月26日に行っています



令和6年度のト山法要・ト山講が始まりました。ト山庭園での法要は、ト山禅師様がジーっとこちらを見つめながら、「みんな、元気に過ごすんだよ！」と心の声が聴こえて来るような気持ちになります。利用者様はもちろん、子ども達も自然に手を合わせることが出来る貴重な時間です。

【地域貢献活動・SDGsへの取り組み】



「犬目サロンひまわり」



講座&お弁当・おやつ作り

「川口認知症オレンジカフェ」



「檜原西部「サロン花の木」

契約入所・生活支援ショート募集中

在宅で生活するのが心配な方いつでもご相談下さい。相談員が丁寧に対応致します。

連絡先：042-622-6777 対応：相談員（見寛ケンボウ・栗村アワムラ・村上）

☆☆ 職員紹介 ☆☆



相談員 見寛です!!

竹の里から異動してきました見寛と申します。圧倒されることも多いですが、檜の里の力になれるように精いっぱい努力していけたらと思っています。今後ともよろしくお願い致します。



看護師 北島です!!

早く職場の環境に慣れご利用者の健康管理をさせていただきます。皆様が安心して生活して頂けるよう支援をしていきたいと思ひます。よろしくお願い致します。



支援員 渡辺です!!

社会人になって初めての職場となります。色々とは分からない事がありますが頑張っていきたいと思ひます。これからよろしくお願い致します。



お友だちになってくださいね



檜の里 HP



檜の里 LINE



多摩養育園 Facebook



そのひとらしい人生課食事係会 時短・簡単レシピ公開中!! QRコードを読み込んでください。

【さんまのひつまぶし風ご飯】



【睦のちゃんちゃん焼き】



【やわらか煮込みハンバーグ】



【マグカップ茶碗蒸し】



いきいきプラザ動画公開中!! 健康動画活用ください!



編集後記

新しい年度になり数カ月が経過しました。年度始めは色々とはバタバタしがちですが利用者の皆様と一緒に喜んでもらえるような企画を実施していきまひます。 担当：太田・河野