



寿楽荘だより

発行：社会福祉法人 双葉会
介護老人福祉施設 寿楽荘
編集：広報委員会

〒198-0213 東京都西多摩郡奥多摩町海澤497
TEL 0428-83-2338 FAX 0428-83-3705
URL <https://www.futabakai.or.jp>
e-mail jiyurakusou@futabakai.or.jp

第102号



第六十回 寿楽荘敬老感謝祭



敬老感謝祭を終えて

介護老人福祉施設 寿楽荘

施設長 三浦雅彦

秋風に実りの季節を感じる頃となりました。利用者の皆様、ご家族の皆様には、日頃より寿楽荘の運営に温かいご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

去る九月に開催いたしました「敬老感謝祭」では、多くの皆様にご参加いただき、利用者の皆様のご長寿をともお祝いすることができました。長年にわたり社会や地域、ご家族のために尽くしてこられた皆様に、心からの感謝と敬意をお伝えできたことを、大変うれしく思っております。寿楽荘は昭和四十二年二月に開設され、地域の皆様に支えられながら歩みを重ねてまいりました。そして来年、令和九年には開設六十周年という大きな節目を迎えます。この長い歴史は、多くの利用者、ご家族、地域の皆様、そして諸先輩方や職員一人ひとりの努力と信頼の積み重ねによって築かれてきたものです。改めて深く感謝申し上げます。現在、介護を取り巻く環境は、人材確保の課題や物価高騰、感染症対策、さらには自然災害への備えなど、さまざまな課題に直面しております。そうした状況の中にあっても、利用者の皆様に安心して生活していただける環境を守ることが私たちの使命であり、職員一同、力を合わせて日々の支援に取り組んでおります。

敬老感謝祭では、地元神庭地区に伝わる東京都指定無形民俗文化財「神庭の神楽」を伝承される皆様に「出演いただきました。地域の伝統芸能に触れながら、利用者の皆様とご家族が笑顔で過ごされるひとときは、私たちにとても大変心温まる時間となりました。ご協力いただいた関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

寿楽荘の基本方針は、「寿楽荘で暮らす利用者が安心して暮らせる施設、職員が安心して勤められる施設」を実現することです。利用者の皆様がその人らしく穏やかに暮らせる環境を守り、職員が誇りと安心を持って働ける職場づくりを進めることを大切にしながら、六十周年という節目を新たな出発点として、これからも地域に信頼され、必要とされ続ける施設を目指してまいります。

結びに、利用者の皆様のますますのご健康とご長寿を心よりお祈り申し上げますとともに、ご家族並びに地域の皆様のご多幸をお祈り申し上げます。ご挨拶いたします。

第六十回 寿楽荘敬老感謝祭

9月12日(土) 寿楽荘敬老感謝祭を開催いたしました。
 第一部では「寿楽荘長寿の祝い」をはじめ、代表者の方々へ記念品を贈呈いたしました。利用者皆様のご長寿を祝し、心よりお慶び申し上げます。



第二部は東京都無形文化財に指定されている地元『神庭神楽連』による神楽「種まき」という演目が披露されました。お面をつけた作男の軽快な動きに笑いが起きる場面もみられました。
 利用者皆様の理髪でお世話になっております、有限会社ディー・アイ・シー様より『お祝いの花』、また同一法人の氷川保育園より手作りの『敬老祝いポスター』を頂きました。ここに御礼申し上げます。



オムツ講習会



日本製紙クレシア様のオムツアドバイザーを招き、オムツ講習会を開催しました。実際に職員がオムツを着用しながら不快感を軽減出来る着用方法をレクチャーして頂きました。

リハビリ室より

今年もまた夏体験ボランティアさんが来荘され、一緒に体操をしたり、習字やスクラッチアートのお手伝いをしたりと大活躍で、利用者皆様も笑顔で楽しそうに過ごされていました。お手伝いをして下さった夏体験ボランティアの皆様、どうもありがとうございました。

リハビリ体操では「青い珊瑚礁(松田聖子)」「まんまる音頭(都はるみ)」「明日があるさ(坂本九)」などの歌で歌体操を行いました。習字・季節の飾り作りでは、季節の習字や「イルカと花火の海」「向日葵とトンボ」「月見うさぎ」などのスクラッチアートを行いました。



栄養課から

今月のテーマ

「基礎代謝をあげたいです！」

関連テーマ：体力づくり強調月間

「基礎代謝」ってなに？

基礎代謝とは、人が生きていく上で最低限必要なエネルギーであり、体温維持、心臓や臓器の活動、呼吸などに使われます。基礎代謝量は一般的に男性の方が女性よりも高く、10代をピークに加齢とともに低下します。基礎代謝量は消費エネルギー量の約6割を占めているため、基礎代謝量が多いほど消費エネルギーも増え、太りにくく代謝の良い身体になります。

「基礎代謝」を上げるためには…

基礎代謝は年齢、性別、体質、筋肉量などによって変動するため、運動による筋肉量の増加や適切な食生活によって向上させることが可能です。

ポイント1) 下半身の筋肉を鍛えよう

基礎代謝を効率的に上げるには、身体全体の約6~7割を占める下半身の筋肉、特にお尻や太ももを優先的に鍛えることが重要です。

ポイント2) 血流を良くする食材を摂ろう

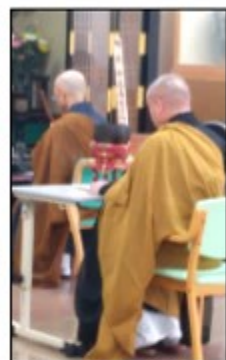
基礎代謝向上には、血流改善も大切。血行促進に役立つといわれる生姜やねぎ、血液の流れを整えることが期待される玉ねぎを、バランスよく取り入れてみましょう。

ポイント3) 入浴時は湯船に浸かろう

体温上昇で血行が促進されるため、代謝が良くなります。また、血流やリンパの流れも良くなり老廃物が排出されやすい身体づくりに繋がります。



みんなのウェルネス相談室 編集部
オフィス おかん

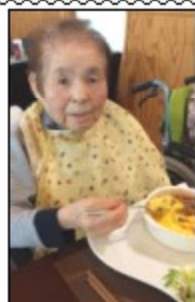


7月13日『盆供養法要・迎え火』 7月16日『送り火』



『カルタ大会』

演歌や歌謡曲等、利用者の世代に馴染みのある曲目でカルタを行いました。利用者の中にはカルタを取る事を忘れ歌を口ずさむ方もいらっしゃいました。



日常生活
行事活動状況



『外食会』

近隣のレストランSAKAへランチに出かけました。前菜から食後の飲み物までコース料理のようで皆様笑顔で召し上がられました。

8月2日(日)地元の『下中組獅子舞』が来荘し施設内を回りながら獅子舞を披露して下さいました。

本広報誌に記載しております、お名前・写真につきましてはご本人、若しくはご家族、各団体等より承諾を頂いた上で掲載しております。

「コロナ感染症・インフルエンザ施設内発生状況」

8月から8月においてコロナ・インフルエンザともに感染者は確認されませんでしたが、9月後半よりインフルエンザの流行が報道されています。寿楽荘では10月より予防接種を開始する予定です。身の回りで感染者が確認された際には面会をお控えいただくなど感染症対策への協力をお願いします。

「利用者月別発生状況」

	コロナウイルス	インフルエンザ
6月	0人	0人
7月	0人	0人
8月	0人	0人
計	0人	0人

◇編集後記◇

朝晩が大分肌寒くなってきました。
お体に気を付けてお過ごし
くださいませ。

浅

※感染症拡大防止の観点から、今後の行事におきましても中止・変更することもあります。利用者皆様の健康・安全の為、ご理解・ご協力をお願いいたします。

12月
・成道会
・ゆず湯
・外食会

11月
・紅葉ハイク
・外食会

10月
・外食会

今後の行事予定

