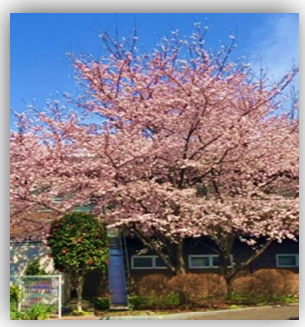
社会福祉法人　都心会

第47号
（令和3年度下半期号）

広報 ぽっかぽか



満開の桜

保谷苑のハナミズキ

エレベーターにも四季折々のお花

4月、西東京市内では、街路樹の「はなみずき」（市の木）が咲きそろい、市民の方々が美しい花びら（総苞弁）を見上げながら散歩する姿を見かけました。長引くマスク生活の疲れも癒される、美しい季節になりました。はなみずきは北米原産で、日本へは1912年にワシントンＤＣに送った桜の返礼として贈られたそうです。

保谷苑では3月28日に桜が満開になりました。今年の花付きは見事で、保谷苑のご利用者からはもちろん、近隣の皆様からも咲き誇る桜を愛でて頂き、中庭では子供たちが野菜作りで元気に活動する姿もありました。

これからは、ツツジや紫陽花の時期、お散歩の折に足をのばしてみませんか。

施設の中では、ボランティアさんが季節のアートフラワーを展示する取り組みを長く継続されています。特に、このコロナ禍においてはご入居者の外出が難しいことから、「せめてエレベーターの中だけでも季節を感じて楽しんで頂きたい」と、季節のお花がかわいい飾りと共に届き、特養の皆様の楽しみになっています。

お食事も、春は桜ご飯や筍ご飯、夏のうな重、秋には松茸ご飯や栗ご飯、おせち料理等で、四季を感じ、香りを楽しみ、お元気に過ごしていただきたいと心がけています。

コロナ禍の生活は3年目に入り不自由な毎日ですが、時には外の新鮮な空気を吸いながら、季節の変化を楽しみたいですね。

令和4年4月　　保谷苑苑長　多久島　靖子

特別養護老人ホーム保谷苑

10月～3月の主な行事

10月：秋祭り
11月：作品展
12月：クリスマス会
1月：新年会
2月：節分（豆まき）
3月：物故者を偲ぶ会

～秋祭り～（中止）

例年であれば秋祭りを開催していたのですが、新型コロナウイルスの影響で中止となりました。新型コロナウイルスが一刻も早く収束することを祈りながら、引き続き対策に努めてまいります。

～クリスマス会～

サンタクロース、トナカイからご入居様全員に靴下のクリスマスプレゼントが届き、皆様大変喜ばれておりました。

～新年会～

新年会では昔懐かしい「福笑い」や「カルタ取り」で大いに盛り上がりました。
また、獅子に頭を噛んでもらい、無病息災、御利益をいただきました。

保谷苑デイサービスセンター

令和3年度下半期
10月/　スタンプラリー　11月/　作品展
12月/　忘年会　1月/　福笑い
2月/　節分　3月/　お花見散歩

10月　ウォーキング・スタンプラリー
フロアから苑庭を通って再びフロアへ戻るルートで全長100mほどの距離を歩いて頂く活動です。各ポイントにミッションが用意してあり、達成するとスタンプをもらって次のポイントへ進みます。楽しみながら身体を動かして頂ける内容です。

12月　忘年会
12月15日～17日までの3日間、忘年会を開催致しました。ご利用者様と職員でトーンチャイムやハンドベルの演奏会をおこなったり、職員が出し物を披露し、笑顔が溢れる楽しいあっという間の3日間でした。

2月　節分
皆さんや私たちの願いは新型コロナウイルスの収束です。赤鬼たちをめがけて「鬼は外！福は内！」と元気に、豆に見立てた紙の玉やボールを撒きました。「笑う門には福来る」の言葉通り、笑い声でいっぱいのハッピーな1日となりました。

3月　お花見散歩
桜が咲き、春の訪れが感じられる中、苑庭を散歩しながらお花見を致しました。今年の冬は都内でも降雪が見られ、とても寒かったのですが、暖かくなり、外を散歩する機会も増えご利用者にも喜ばれています。

保谷苑デイサービスセンターとは
要支援、総合事業、要介護1～5の方が対象で、西東京市とその近隣にお住まいの方にご利用頂いております（要支援、総合事業の方は西東京市内の方が対象）
入浴サービス、個別機能訓練はもちろん、毎日のリハビリ体操や多彩な趣味活動をおこなっております。広いフロアを利用して、歩行訓練にも力を入れております。また、広い苑庭ならではの散歩や園芸といった活動も喜ばれております。

「さかえちゃんマスコット」
今年も子供たちの安全を願って作りました。

谷戸高齢者在宅サービスセンター

～下半期の主な行事～

10月　バスハイク（中止）
11月　お出かけランチ（中止）
12月　年忘れお楽しみ会
1月　新年会
2月　節分豆まき
3月　お花見ドライブ

年忘れお楽しみ会

職員が皆さんに楽しんで頂こうと催し物の練習を頑張った甲斐があって手を叩いて喜んで下さいました。素敵な笑顔をありがとうございました！

新年会

年が明け、また皆様の明るい笑顔をみることができ、その笑顔が、「今年も皆さんに楽しんで頂くよう頑張らねば！」と決意を新たにさせてくれました。

節分豆まき

「恐ろしい～。怖い～。」と鬼を警戒しつつも豆を鬼目がけて思い切りなげつけてらっしゃいました。

お花見ドライブ

少しの時間でしたがバスから降りて満開の桜を楽しんで頂くことができました。「毎年見るけど、1年たってみると、なんでこんなにも素晴らしく思えるのかしら」と感動されていました。

高齢者センターきらら

令和3年度下半期≪主な行事≫

10月	ゲーム
11月	作品展・菊花展
12月	クリスマス会
1月	新年会
2月	節分
3月	お花見散歩

令和3年度下半期も感染対策を行いながら活動を行いました。外出行事も中止になり、運動不足改善の活動を考え、皆で楽しみながらフロア内歩行したり、ゲームを行いました。

今年の作品展では、共同作品でパッチワークやプラ板飾りを作りました。大型作品に歓声があがり喜ばれておりました。

栄町地域包括支援センター

地域と共に

北原町と西原町を繋ぐ新道路が開通しました。
　東大農場を分断する形で通過するため、広大に開けた視界が広がります。ひばりが丘方面から所沢街道に向かう際はアクセスがしやすくなった印象です。時には向かう際の経路を変えることで気分転換になりますね。

　令和3年下半期もコロナ禍の影響が続きました。平成28年から取り組みを開始したオレンジカフェ保谷駅前公民館ですが、令和4年の5月には丸６年経過することになります。コロナ禍において活動は縮小を余儀なくされましたが、公民館フェスティバルで活動内容を発表しました。

いきいき百歳体操

　西東京市の介護予防の取り組みのひとつに「いきいき百歳体操」があります。百歳になっても元気でいられるからだづくりをモットーに高知市の理学療法士たちによって作られ全国に広がった体操です。米国国立老化研究所の運動の手引書に準拠して、介護予防を目的に作られました。現在、全国で1万ヵ所以上のグループで取り組まれており、海外にも波及しているという、介護予防のためのご当地発祥の体操の中では異色の存在です。
　担当圏域でも普及を目指して関係団体との連携を始めました。

保谷苑栄養課

今年も栄養課
全員で
協力して作り
ました！！！

2022年手作りおせち

栄養コラム
便秘にいいのはパン？それともごはん？

便秘には食物繊維が効果的ということは有名ですよね。でも、食物繊維と同じ働きをするものに「難消化性でんぷん」というものがあります。

難消化性でんぷんは、小腸では吸収されずに大腸にわたり、大腸のなかで食物繊維と同じようにはたらくため、便秘を防ぐ作用があります。

最近になってご飯のデンプンの中にこの難消化性でんぷんが含まれていることがわかってきました。
パンにも食物繊維は含まれますが、ご飯と食物繊維の豊富な野菜といった和食の組み合わせの方が難消化性でんぷんと食物繊維の働きで、便秘の解消により効果的だといえます。

保谷苑の地域交流・地域行事

都心会が運営する各事業はすべて地域密着型であり、その実践には法人理念の「地域に開かれた施設」として、地域社会に根ざした地域交流を推進しています。但し今年度においては、新型コロナウィルス感染拡大防止のため、地域の方々とご利用者、職員の安全を考慮し、様々な活動を自粛させていただきました。
その中でも実施できた地域活動を紹介します。

『認知症サポーター養成講座等』

第1回	8月25日	そんぽの家S保谷北町（13名）
第2回	3月5日	保谷駅前公民館（18名）
第3回	3月10日	青嵐中学校3年生（149名）

地域で暮らす認知症の人やその家族を応援する「認知症サポーター」を養成する「認知症サポーター養成講座」は、「キャラバン・メイト」の養成研修を修了した栄町地域包括支援センター職員が講師となり、認知症の特徴やその症状、認知症の方への接し方や支援方法等を学んで頂くため全3回開催しました。

社会福祉法人都心会

・特別養護老人ホーム保谷苑　ショートステイ保谷苑　保谷苑デイサービスセンター
緊急短期入所サービス　栄町地域包括支援センター　高齢者配食サービス
〒202-0006　東京都西東京市栄町3-6-2
TEL：042−423-5002（代表）FAX：042-423-8844

・保谷苑居宅介護支援事業所
〒202-0006　東京都西東京市栄町3-7-13　第一昭栄ハイツ102
TEL：042−439-7221　FAX：042-439-9201

・西東京市谷戸高齢者在宅サービスセンター
〒188-0001　東京都西東京市谷戸町3−23−8
TEL：042-425-4626　FAX：042-425-4031

・西東京市高齢者センターきらら
〒202-0014　東京都西東京市富士町1−7−69
TEL：042-451-1200　FAX：042-451-1201

＜法人ホームページ＞　http://www.toshinkai.or.jp

＜都心会Twitter＞　都心会保谷苑(@toshinkai362)
https://twitter.com/toshinkai362

それぞれ右のQRコードからアクセスできます。