

清心苑だより

—第59号—

発行人
社会福祉法人 健修会
清心苑
広報委員会

〒132-0023

東京都江戸川区西一之江4-9-24

TEL 03(3655)5963

FAX 03(3654)7323

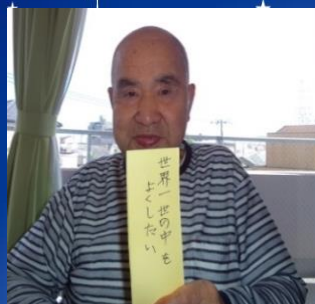
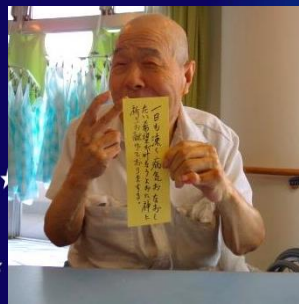
ホームページ

<http://kenshukai.kir.jp/seishinen.html>

令和元年7月吉日発行

～七夕 皆で願いを込めて～

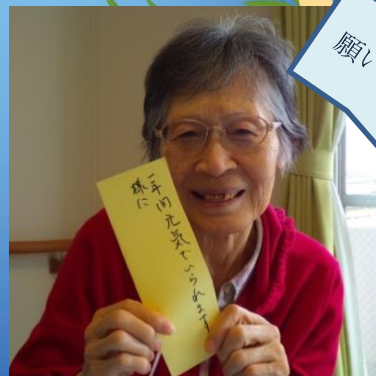
頑張って、書きました



↑皆さんの作業風景↓



願い事が叶いますように。



職員コラム



3階 介護職員
八重樫 雅之

清心苑に勤めて気付けば十四年経ちました。

平成から令和へと元号も変わりが、時代は変化しておりますが、清心苑は変わらずご利用者が楽しく生活を送れる場所であるよう、これからも励んでいきたいと思っております。

転任のご挨拶



ケアセンター
相談員
木田 貢

四月十六日よりイーストピア東和のデイサービスから、通所介護「ふれあいホール」の生活相談員に着任しました。

明るく楽しい空間を作り出し、ご利用者様、ご家族様に安心してご利用いただけるデイサービスを目指します。

皆様のお役に立てるよう頑張りますので何卒よろしくお願いしま

オレンジカフェ

～清心苑圏域に第4番目のオレンジカフェがオープンしました！～

開催日時 奇数月 第3日曜日 午後1時30分～午後3時まで

場所 ヒューマンライフケア船堀橋 東小松川4-44-6

連絡先 松江 熟年相談室 清心苑 ☎03-5879-2185

内容 認知予防体操・認知予防の工作づくり・わいわいがやがやお話

参加費 無料（コーヒー・お茶・お菓子付き）

地域の方々の参加やボランティア活動をお待ちしています。



編集後記

― 笹の葉さらさら ―
七夕の短冊に願い事を書きましたか？
「家族が元気で過ごせますように」「美味しいものが食べたい」「健康で過ごせますように」など
入居者さま・ご利用者さまも思い思いに願いを込め笹に短冊を付けていらつしやいました。
7月に入り梅雨明けのニュースを聞くようになり、これから夏本番です。外出する際には、帽子や日傘を差すなど紫外線予防と共に通気性の良い服装・こまめな水分補給・十分な睡眠を取り、今年の酷暑！を乗り切りましょう。

広報委員会

通信欄

様のご家族へ

居室担当



焼き芋会



お花見 ①

行事の写真です。



ホットケーキ作り



お花見 ②



夏バテ防止の食事・食べ物

清心苑栄養課 神山管理栄養士

夏の蒸し暑さは体にとってかなりのストレスとなり、他の季節と比べて「ビタミンB1」を多く消費すると言われています。

また暑くなると、ついついあっさりとした麺類やアイスクリームなど炭水化物や、冷たい飲み物を多く取りがちです。

夏バテを予防し、元気に夏を乗り切る為に役立つ栄養素や食べ物を紹介します。

ビタミンB1

(豚肉・レバー・大豆・うなぎ等)
炭水化物がエネルギーに変わる手助けをする栄養素です



アリシン

(ニンニク・ニラ・ネギ・玉ネギ等)
一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります



クエン酸

(梅干しや酢、柑橘類等)
食欲が増進するほか、疲労回復に役立ちます。



夏野菜

(なす・きゅうり・トマトなど)
水分が多く、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富です



新人紹介

介護職員
諸橋 孝一



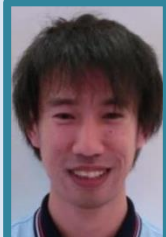
4月1日より入職しました諸橋孝一です。
まだわからない事が多く、ご迷惑をおかけする事もあるかと思いますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。

特養看護職員
佐々木 明季子



3月30日に入職致しました。入所されている皆様の健康面の支援が出来るように頑張ります。
どうぞよろしくお願い致します。

特養3階
介護職員
比良 桂介



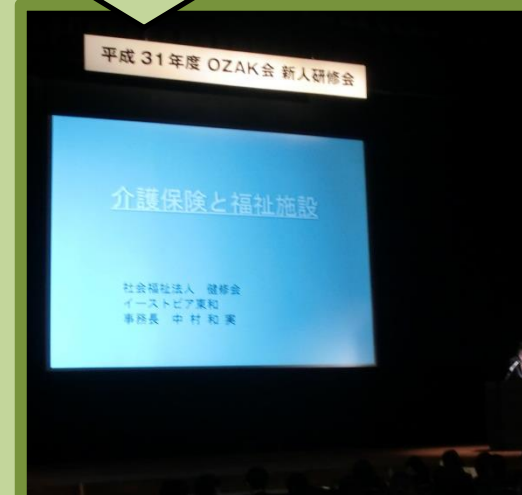
4月から3階で介護士として勤務しています。早く仕事に慣れ、尊敬できる先輩方と共に頑張っていきたいと思っています。
皆さんよろしくお願い致します。

特養看護職員
茂木 真実



4月に入職いたしました。ご利用様が安心して生活できるようサポートして参ります。
よろしくお願い致します。

中村前事務長(現イーストピア東和事務長)も講師として登壇しました!



清心苑の母体である健修会が所属する『OZAK会全体の新人職員向けの研修会の様子です。
前回・今回の紙面で紹介した清心苑の職員も参加しています。医療職・福祉職としての心構えや仕事観を学んで来ました。

OZAK会 新人研修