

# 清心苑だより

## —第60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10月吉日発行

## ケアセンターより



デイサービスは、一般通所介護（定員25名）と、認知症対応型通所介護（定員12名）があります。  
入浴、リハビリ、レクリエーション等一人一人の利用者様に合わせ、日々のプログラムを提供しています。  
写真はギター演奏に合わせて、皆で懐かしい歌を楽しんでいただいております。  
利用のお問い合わせ等は相談員 植草・木田まで、遠慮なくご連絡ください。

## 職員コラム



4階介護職員

及川 美久

清心苑に入り3年目になります。  
私は笑い上戸だとよく言われます。  
特徴のある大きな笑い声でどこにいるかが分かってしまうみたいですよ。  
来苑された際、笑い声が聞こえたら探してみてください。  
次号は2階男性職員です

## 納涼祭



## ～清心苑圏域オレンジカフェの紹介第二弾～ 全国6000ヶ所あり区内には21ヶ所

清心苑では5か所オレンジカフェを開催しています。認知症のひとやそのご家族、地域の方々やサポーターさんなど交流をしながら情報交換やそのカフェごとの活動を行っています。開催日時や内容は様々なのでお好きな場所を見つけて 参加してみませんか？

○詳細は一之江熟年相談室 ☎5879-5613 または松江熟年相談室 ☎5879-2185 へお気軽にお問合せください○



## 笑顔いっぱい 長寿の集い



第二十二回  
笑顔いっぱい長寿の集い  
一開会の言葉  
二御長寿紹介  
三副理事長挨拶  
四江戸川区長挨拶  
五九十九の言葉 花束贈呈  
入会者代表 土屋 清子様  
六祝いの言葉  
七閉会の言葉

令和元年度の納涼祭・長寿の集いの様子です。  
今年の『納涼祭』は例年では一階を開放し、近隣の町会やボランティアの皆さんをお招きして大規模に開催しておりましたが、利用者の皆様も高齢となり、一階への移動も負担が大きくなったことから、普段生活しているフロアに屋台を出して開催するという新しい形で取り組みました。  
また九月十五日の『長寿の集い』には、今年の四月に就任されました斉藤猛新区長をお招きし、皆さんの長寿のお祝いの式典を行いました。平成三十年度の清心苑の平均年齢は九十二歳となり百歳を超えるご利用者様も多くいらっしゃいます。  
開設から二十年以上経過し、苑を取り巻く状況の変化を感じます。その中でも引き続き、ご利用者様に楽しく生活して頂けるよう頑張っております。

## 編集後記

暑かった夏も終わり、ようやく過ごしやす季節になりました。  
『清心苑だより』も第六〇号となりました！  
夏には、流しそうめんやすいか割り等の行事が開催され利用者様も楽しんでいました。  
又、これからは焼き芋会や年忘れ会等様々な行事の開催を予定しております。利用者様もとても楽しみに爽やかな秋の日々を元気に過ごされていらっしゃいます。

## 通信欄

様のご家族へ

居室担当

広報委員会

座って出来る健康体操  
理学療法士 佐野 真文

今回は座って出来る『猫背予防のストレッチ』をお伝えします。

- ① まず写真1のように椅子に座って背すじを伸ばして両手を頭の後ろで組み、ひじを前に向けます
- ② その状態から両ひじを開いていきます。(写真2)
- ③ 背中が痛気持ちいい状態で、20秒程止めて伸ばします。
- ④ これを3セット行います。
- ⑤ 痛みが出る場合は無理せず行ってください。

写真1



写真2



## 職員紹介

デイサービス運転手 三浦 博



今年七月より送迎の運転手として入った三浦です。五年の送迎の経験を活かし皆様から信頼される様、頑張って行きます。

三階介護職員 森田 繪香



介護職員としてできる事を常に考え、誰よりもご利用者様に寄り添える職員を目指し、頑張りたいと思います。

## 消防訓練

七月十四日、江戸川消防署や地域の消防団・地元の町会の皆さんに協力いただき、防災訓練を行いました。  
今年 は雨天の為、例年とは異なり施設内での避難誘導や消火器を使った訓練を行いました。



## 花火鑑賞



歌謡踊り



そば打ち



今回のベストショット



西瓜割り



お祝い



音楽クラブ



流し素麺

