

清心苑だより

—第65号—

ホーム喫茶



コロナ禍でも徐々に行事を再開しております



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3年元旦発行

職員コラム



3階職員の北平千絵です。
入社して5年が経ち日々皆様に感謝し、勤めさせて頂いています。

私は旅行が好きですが、コロナの影響があり中々行けません、皆さまコロナウイルスに負けずに頑張りましょう。

『みんなの日曜日』



「ごもの頃、日曜日といえば家族そろって食事でかけ、美味しいものを食べた思い出があります。『みんなの日曜日』は「コロナ禍でも外食の味を楽しんで頂く」と、月に1回開催しており、モスバーガー、吉野家など皆様もご存知の外食の味を楽しんで頂きました。今月はCOCO壱番屋のカツカレー！皆様、完食で満悦の様子でした。

～熟年相談室より介護予防のお話～

フレイル予防って知っていますか？

フレイルとは、年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態をいいます。早めに知って予防することが肝心です。

フレイルの予防習慣【3プラス1】

- ① **栄養**：魚・油・肉・牛乳・野菜・海草・いも・卵・大豆製品・果物の10品目群から1日7品目以上の食品摂取が目標です。特に魚・肉・牛乳・卵などの食品からタンパク質をしっかりとることが大切です。
- ② **体力**：週1回以上は運動する習慣をつけましょう！足腰の弱りや筋力低下はフレイルの兆しです。江戸川区ホームページの『えどトレ』の動画にて、自宅のできる運動を紹介しています。
- ③ **社会参加**：外に出て趣味活動や地域活動に積極的に参加しましょう。人とのつながりや交流が大切です。

プラス1 口腔：お口の健康は介護予防につながります。江戸川区は65歳以上の方に、江戸川歯つらつチェックを実施しています。気になる方はぜひ受けてみてください。

一之江 熟年相談室 清心苑
住所：江戸川区一之江4-6-21 TEL：03-5879-5613
松江 熟年相談室 清心苑
住所：江戸川区松江2-17-12 TEL：03-5879-2185
日曜・祭日・年末年始を除く 午前9時～午後6時まで

編集後記

明けましておめでとうございます。
昨年は『3密』が流行語大賞になるなど、新型コロナウイルスが私たちの生活に大きな影響を与えた年でした。コロナの話はうんざりと思う方も多いかと思いますが、清心苑でも様々な影響を受け、入居者の皆様にも多大なご不便をお掛け致しました。その様な中、少しでも入居者様に楽しんで頂くこと、フロアー毎でのホーム喫茶の開催や、『みんなの日曜日』など新しい試みも始めました。面会制限が続く中、広報誌を通して、入居者様のご様子を今後も紹介して行こうと思っております。

広報委員会

通信欄

様のご家族へ

居室担当

新年あけましておめでとうございます

おめでとうございます

施設長 中村 和実

謹んで、新年のお慶びを申し上げます。昨年は、新型コロナウイルスの影響で大きく揺れた年でした。清心苑でも、ご家族様の面会中止やボランティアの方々の受入れ中止、種々の行事の中止等、皆様には大変なご迷惑をお掛けしました。そしてこのコロナ禍は、様々な分野に多大な影響を与えています。

一方で、この困難な状況の中でも、新しい視点で取り組みを始めていかなければならないこともあります。コロナウイルスに委縮することなく、感染予防について細心の注意を払いながら、活動を再開する前向きな姿勢を心掛けていきたいところです。新生活に戸惑う必要はありません。

新型コロナウイルスとの闘いは長引きそうです。今年は色々なことが変わっていく年になるかもしれません。また、令和3年度は介護保険制度の改正も控えております。

如何なる状況の中でも入居者様、利用者様のことを第一に考え、誰もが笑顔で安心して過ごせる、喜ばれる、より良い施設を目指して努力してまいります。

この一年が、
幸多き年となり
ますようにお祈り
申し上げます。





インフルエンザ



インフルエンザの感染種類は「飛沫感染」と「接触感染」の2種類です。飛沫感染は、咳や、くしゃみ等で感染し、接触感染は飛沫が付いた、ドアノブや、手すり、つり革などに触れる事で手を介して体内に入り感染します。インフルエンザが活動しやすいのは、11月～4月。症状としては、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、倦怠感等の全身症状が強くなります。抵抗力の弱い、小児や高齢者は重症化しやすく、肺炎、気管支炎などの合併症を起こす他、今年は新型コロナウイルスとの合併症が多くなる可能性もあります。感染しない様に普段から、外出先からの帰宅時等には、うがい、手洗いをしっかり行いましょう。また、咳やくしゃみが直接、人にかからない様に咳エチケットを意識しましょう。



うがいをしよう



手を洗おう



消毒しよう



マスクをしよう

東京都ホームページ参照



看護師
今村 真由美

初めまして。
10月16日に入職しました今村です。至らない部分も多々ありますが精一杯頑張りますのでよろしくをお願いします。



介助員
浅岡 修一

利用者さんが安心して乗っていただける様に常に心がけ安全運転をしています。



介助員
田村 夕子

昨年9月から入職しました田村と申します。不慣れではありますが安全運転を常に心掛けて丁寧にお届け出来るよう努めていきます。よろしくお願いします。

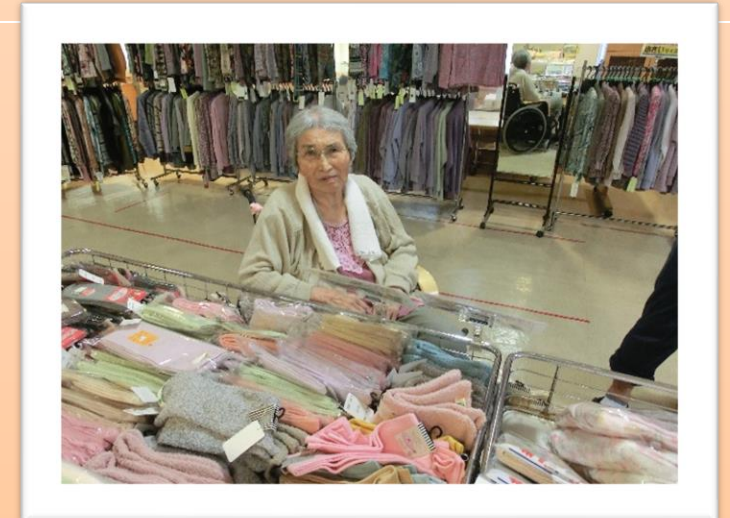
職員紹介

被服販売

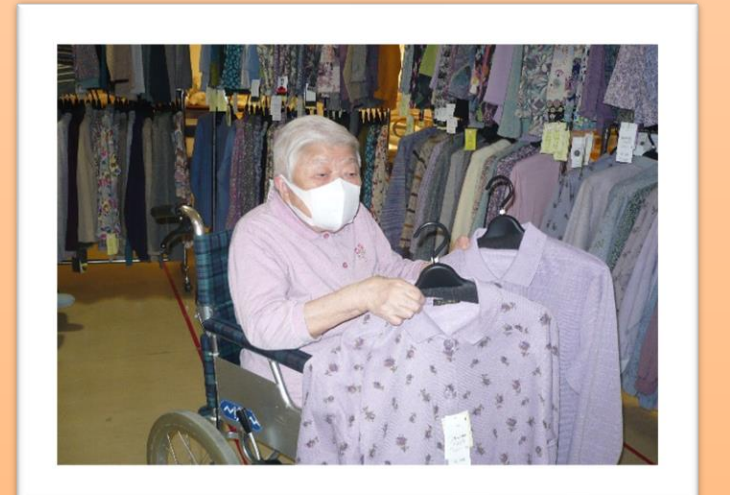
婦人服・紳士服サイズ・色柄豊富 そのほか各種用品
あつてよかったが
必ず見つけられます
お買物会場
有元気ですか



「いっぱいあって迷うわ」
職員も皆様に合う物を探しています。



令和2年11月8日に被服販売を行いました。
毎年春と秋に行われておりますが、今年は新型コロナウイルスによる影響により、利用者様と職員のみで行っております。



早くいつもの日常に戻りますように