

松江 熟年相談室 清心苑 便り

東京都江戸川区松江 2-17-12
T E L 03(5879)2185
F A X 03(5879)2186



秋のご挨拶

♪ 秋を愛する人は 心深き人 ♪
という歌詞は、みなさんご存じかと思います。
檸檬のさわやかな香りにのって、穏やかに過ご
したいですね。秋が深まり、皆さんにとって、実
りのある季節となりますように。

私はもっぱら食べて飲んでいる 清心苑 田村



パソコンやスマホからお便りがご覧になれます
清心苑→information(お知らせ)→お便り



介護予防教室 初心者向け マーじゃん教室



- 日 時 令和 7 年 11 月 4 日(火)
14:00~15:30
- 場 所 松江区民プラザ集会室 1・2
江戸川区松江 2 丁目 1 番 10 号
- 申込み 松江熟年相談室清心苑
TEL 03-5879-2185
- 費 用 無料

介護予防教室

PPK(ピンピン健康)教室 2

～病気に苦しまずに元気に長生き～

- 内 容 介護保険の活用術 やや本気の体操
- 日 時 令和 7 年 10 月 28 日(火)
13:30~15:00
- 場 所 松江区民プラザ集会室 1・2
江戸川区松江 2 丁目 1 番 10 号
- 申込み 松江熟年相談室清心苑
TEL 03-5879-2185
- 費 用 無料
- 持 物 水分 室内運動靴 バスマット



オレンジカフェ

認知症の方やそのご家族、
認知症予防に取り組みたい方
のオレンジカフェです。
お気軽にご参加下さい。

毎月
第3水曜日
13時半～15時
開催(原則)

開催日
10/15 11/19 12/17

《場所》
気まぐれ飛行船 気まぐれ飛行船
CAFE-GALLERY
江戸川区西一之江 3-1-2
ライオンズマンション親水公園南

清心苑 オレンジカフェ

年末のオレンジカフェ予定

10/25 園芸
11/22 未定
12/20 忘年会

- 場所 特別養護老人ホーム 清心苑
- 日時 毎月第 4 土曜日 10 時～11 時半
- 参加費 100 円(飲み物、お菓子代)

生菓子と音楽を楽しみましょう

職員コラム



松江熟相のYです。わたしの推しは猫です。ひょんなことから、マンチカンの雄猫を飼うことになりました。この猫は、ネズミを捕まえずに怖がります。朝の4時になるとニャンニャンと鳴いて、わたしを起こすので、たまに怒ってしまいますことがあります。

おとなしくいいこにしているときに、猫用のおやつをあげると、しっぽをふってよろこびます。

これからも猫さんと仲良く過ごしたいと思います。

見どころ満載！松江熟年相談室 江戸川区のまつりに出展

10月26日（日）・会場は松江第五中学校
第28回 中央・一之江ふるさとまつり

11月2日（日）・会場は船堀コミュニティ会館
第50回 船堀まつり

江戸川区を知ろうクイズ



Q1
この絵画は
どこにあるでしょうか
Q2
隣の人物は誰でしょう
答えは次号へ

♪松江六中の吹奏楽演奏会

9月27日、清心苑オレンジカフェに松江六中の吹奏楽部のみなさんがきて下さいました。

【演奏曲目】

♪松田聖子メドレー ♪ジブリメドレー

♪銀河鉄道999 ♪マツケンサンバ

パートごとの楽器紹介もありました。

カフェ参加者さんとともに、デイサービスの利用者さんや入所の方と一緒に演奏会を楽しみました。

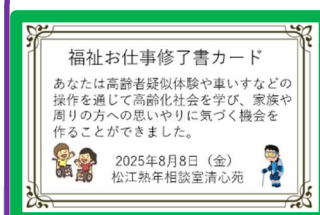
今回の演奏会のテーマは“青春のレモン”
演奏会のあとは、清心苑の庭にレモンの木を植樹し、プレートをたてました。お近くにお寄りの際は、ぜひご覧ください。



こども福祉お仕事体験会 報告

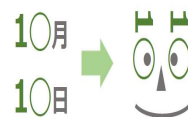
8月8日（金）に松江区民プラザで、車いす体験、高齢者疑似体験、おむつ吸水体験をしました。当日は、松江図書館職員から高齢者関係の本の紹介、なごみの家松江北の紹介、えるぷらん（福祉用具業者）からの福祉用具の説明がありました。体験後には、修了書と文房具のプレゼントがありました。

「高齢者の体になることでかぞくやまわりの方の思いやりに気づいた」「おじいさんおばあさんにやさしくして、楽しくてあげたいです」などの参加者の感想がありました。



高齢者の 秋季の健康づくり

10月10日は目の愛護デー



白内障と緑内障の違いは

分かりますか？

《原因と症状》

白内障:「水晶体」が白く濁り、
視界が不明瞭でかすんだり、ぼやけたりします。



緑内障:眼圧の上昇等で視神経が損傷し、視野が欠けたり視野全体が狭くなったりします。眼圧が正常でも罹患する場合があります、眼圧だけが原因ではありません。

《対策》

サングラスなどで目を紫外線から守る、適切な食生活や運動、生活習慣の見直し、禁煙などがあります。
まずは1つずつ見直していきましょう。

《まとめ》

どちらも生活に支障をきたす病気で、緑内障は日本人の失明原因の第1位です。40歳を過ぎたら定期的に眼科健診を受け、早期発見・早期治療に努めましょう。

介護、健康、福祉や予防プランに関する相談、介護予防教室・介護者交流会等の申し込みについては、松江熟年相談室清心苑までお問い合わせ下さい。