

大森老人ホーム便り

ほほえみ

第18号 令和7年7月発行



社会福祉法人東京蒼生会
養護老人ホーム大森老人ホーム

〒143-0011
東京都大田区大森本町2-2-2
TEL 03-3762-8851
FAX 03-3762-8920

バス下車外出

羽田空港の「ANA機体工場見学」に行ってきました。普段は入れない格納車を間近で見学することができました。

参加された方は巨大な飛行機を目の前に「大きいね～」と驚いたり「こんな風になっているんだ!」と関心されたりとても喜ばれていました。体験コーナーや説明会もあり、およそ2時間のツアーを終えた皆さんから「来て良かった」「とても有意義な時間だった」と笑顔が絶えず、思い出に残る一日となりました。



認知症サポーター養成講座

平和島包括支援センターにご協力頂き「認知症サポーター養成講座」を行いました。入所者・地域の方・職員31名が参加され、認知症についての知識や支える為の心構えを学びました。支えるサポーターが増えて、お互いに助け合い、認知症になっても安心して生活できる施設や地域となると良いですね。次はあなたも参加してみませんか?



衣類品販売

「衣類販売」を開催し78名の方が参加されました。真剣な眼差しでお洋服を選ばれたり、お話ししながら楽しく買い物をされていました。涼しい服装を心がけ、快適に過ごしましょう。



クラブ紹介

今年度より新たに誕生した2つのクラブ活動を紹介します。参加される方も増えてきました。お試し参加や見学も大歓迎です!

<麻雀クラブ>

麻雀の歴史は古く、中国が発祥と言われてます。千年以上の歴史を持つ『牌』が麻雀ゲームの始まりで、マーチャオが改良され今の麻雀牌の形になったそうです。頭の体操として効果的だそうですよ!

今後は活動日や卓も増やす予定です。皆さまのご参加をお待ちしています。

活動日：不定期（お知らせを確認下さい）
活動場所：集会室



<レッツゴーおさんぽクラブ>

お一人での外出が心配な方を対象に、近隣の散歩を楽しむクラブです。春は「大森神社」や「平和の森公園」に出かけました。ちょっとした時間ですが、風を感じたり木森林浴を楽しみみなさんいい笑顔です。たまにはお部屋から出て自然を感じるのもいい気分転換になりますね。

一度に多くの方のお誘いはできませんが、お誘いしますのでぜひご参加ください。

活動日：不定期（お天気と相談）
活動場所：施設周辺



しをえよ取分やた睡力ま
よ乗な生うつやすし眠やす暑
うりが活おて食くし時食。い
!越らの願、事なてもが、今日
え、りい対をり、不滞の、が
て元スし策しま夏十、ち、時続
い気ムまをつす、半分、期い
きにをすすか、テ、たり、はて
ま夏整、るり水しっ、体い

編集後記

【入所】
4333
階階階階
池古吉阿
田田田部
田田田孝
島島島子
寛敏氏氏氏

◆入退所状況
(令和7年7月末現在)
在籍者 127名

梅狩り外出



6月1日東海道線にゆられ「藍湘湖南農園」まで有志5名と梅狩りに出かけました。大きな梅が高いところに実っており、収穫に苦戦しつつも楽しむことができました。

小高い丘からの眺めは首の痛みも忘れるほど、素晴らしい景色でした。

梅シロップ作り



梅狩りの翌日…新鮮な青梅を使ってシロップ作りが始まりました。

①拭き上げ ②へた取り ③酒での消毒
④瓶詰め ⑤氷砂糖詰め
作業を5名で分担し、12kgの青梅に手応えを感じながら作業が進みます。

その翌日から…
毎日毎日、ゴロゴロガラス瓶を転がして「美味しい梅ジュースになれ」と願います。

出来上がりは数か月先のお楽しみ♪



*7月18日現在

終戦記念日



1945年8月15日終戦の日から今年は80年目を迎えます。同じ悲しみが繰り返されぬよう願いつつ、入所者様にお話を伺いました。

戦争で我が家は灰になったが、すでに疎開していたので空襲の恐ろしさは体験せずに済んだ。が、食料不足は辛かった。摘み草、木の葉摘み、沢ガニ捕り、はては鰯の早鰯であるカエルまで焼いた。そしてあの日、終戦を告げる玉音放送に肩を震わせた父を憶えているが、私は何を思ったか？思い出せない。(4階 Sさん 90歳)

終戦の前年、杉並区のB29の空襲で我が家は無くなった。戦争は激しくなり両親の出身地へ疎開することになる。そして終戦。玉音放送を学校の校庭に整列して聞くのだが、電波が悪く「天皇」の声を聞くのも初めてで、涙を流しながら耳を傾けた思いは、今も忘れない。戦後80年、戦争を経験した人達も少なくなった。戦争を語らない人達もいるが、悲しい思いが、身につまっているのだろう。終戦記念日は毎年訪れます。「平和」とは改めて考えてみましょう。(4階 Sさん 93歳)

熱中症対策

医務コラム

暑い夏がやってきました！

令和7年6月より職場における熱中症対策が法的に義務化され、施設も徹底した安全対策を求められています。

特に高齢者は喉の渇きを感じにくいなど、熱中症にかかりやすいと言われています。令和7年6月30日から7月6日までの速報値では、室内熱中症が4割を占めています。(右記)日差しのある屋外より「室内熱中症」に注意が必要であることが分かりますね。



【熱中症予防チェックとポイント】

- ①エアコンや扇風機で室温を調整していますか？ ☐はい ☐いいえ
ポイント：室温28℃、湿度40～60%が推奨されています。
- ②こまめに水分をとっていますか？ ☐はい ☐いいえ
ポイント：喉が渇く前に少しずつこまめに、いつもより2杯程多めに。
- ③十分な睡眠をとっていますか？ ☐はい ☐いいえ
ポイント：睡眠時間が短いと体温調整機能が低下します。6～7時間の睡眠が理想です。
- ④一日三食しっかり食べていますか？ ☐はい ☐いいえ
ポイント：1食分食べないと400ml水分が不足します。食欲ない時はおやつ等の補食を準備しましょう。
- ⑤通気性の良い服装、帽子や日傘を使っていますか？ ☐はい ☐いいえ
ポイント：外出は直射日光を避け、涼しい時間帯にしましょう。
- ⑥熱中症の症状に気づいたら職員に伝えてますか？ ☐はい ☐いいえ
ポイント：こんな症状があったら医務や職員に相談しましょう！
→「めまい」「立ちくらみ」「体のだるさ」「頭痛」「吐き気」「意識がぼんやりする」



以上のポイントに注意して元気に暑い夏を乗り越えましょう♪