

# ほほえみ

第11号 令和5年12月発行

発行者  
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

## 新しい給食委託業者からのご挨拶

この度、大森老人ホームでお食事を提供させて頂いておられます「イフスコヘルスケア株式会社」です。お食事の提供としましては、朝夕の三食を提出し、朝食の提供としましては、行事などの行事の際には、行事に沿ったお食事を提供いたします。素材本来の味を最大限に引き出す調理を心がけています。現地調理だからこその細かい要望にも臨機応変に対応いたします。お身体の状態に合った食形態で提供すること、全量摂取を目指します。ご利用者様が食べることを心から楽しんで頂くよう、食事を提供させて頂くように精一杯努めてまいります。よろしくお願いいたします。



(会社概要)  
平成13年9月17日設立  
本社は大阪市福島区  
病院・介護施設・障がい者施設・保育園等  
「より健康が求められる分野」でお客様のスタイルにあわせた食のサービスを提供

## 健康ポイント講座

### 「転倒」による「骨粗しょう症」

高齢者の骨の特徴についてお話しします。高齢者の骨はもろく、わずかな衝撃でも骨折してしまいます。「骨がもろくなると骨折しやすくなる病気」を骨粗しょう症といいますが、骨折が生じやすいのは、太ももの付け根(大腿骨頭部)、手首、背中、肩などの骨です。特に太ももの付け根の骨の骨折は、立つことや歩くことができなくなる危険が高まります。転倒を予防するとともに、骨折の予防を心がけましょう。

### 骨粗しょう症予防 三本柱

- ①骨密度を低下させない食事をしましょう。スナック菓子・インスタント食品・酒・タバコは控えましょう。
- ②適度な運動  
骨に適度な圧力が加わり、骨が強くなります。運動を続けると、血液の流れが良くなり、骨を作る細胞の働きが活発になります。筋肉も強くなり転びにくくなります。ウォーキングや体操など、日課にしましょう。
- ③日光浴  
大森老人ホームでは、「ラジオ体操」「ホームで元氣」「百歳パンサイズ体操」を実施しておりますので、ぜひ参加なさってください。
- ④日光浴  
日光に当たるようにすると、骨の吸収を良くするビタミンDが活性化され、強い骨を作るのに役立ちます。一日15分ほどで十分ですのでぜひ心がけてください。

## OTAふれあいフェスタ

11月4日～5日大田区主催の「OTAふれあいフェスタ」が隣接する平和の森公園で開催されました。

4日(土)は利用者の皆様の外出のお手伝い。日頃お一人での外出が難しい方も久しぶりの公園の景色や空気、チョコバナナや焼きそばを買うなどお祭りの雰囲気を楽しませていただきました。

5日(日)はホームでは4年ぶりとなる『綿あめ・ポップコーン・豚汁』と『ふれあいコーナー』で出店参加しました。

『綿あめ』づくりには、前支援課長の瀬戸氏と同法人・ポルテあすなろ菊地所長が応援に駆けつけて下さり、大きな大きな綿あめに、子どもたちは自分の顔と比べて驚いたり、歓声をあげながら写真を撮っている姿も！前日に利用者有志の方々に具材切りの手伝いを頂いた『豚汁』は、その介あって「美味しい」と大盛況！

『ふれあいコーナー』では、利用者と子どもたちが「じゃんけん」で大盛り上がり！勝った子も負けた子もかわいい景品を手にとり満足♡お手伝い頂いた皆様、ありがとうございました。



11/5  
綿あめ 行列行列大盛況♪  
子ども達も大喜び♪

11/4  
みなさん笑顔で天気も最高♪  
豚汁具材切りの様子  
流石の包丁使いです！

◆入退所状況  
(令和5年11月末現在)  
在籍者 124名

【入所】  
仲島友治さん(4階)  
大道トミ子さん(3階)  
中野芳子さん(3階)

【退所】  
川崎勉夫さん(3階)  
小林祐之さん(3階)  
遠藤軍治さん(3階)  
田中克己さん(2階)

編集後記  
気付けば12月になり、今年もあっという間の1年が過ぎました。11月中旬より冬らしい気温になってきましたね。今年も残り僅かになりましたが、暖房等上手に使用し、体調崩さず、皆様新しい年を迎えましょう。

# 外出支援

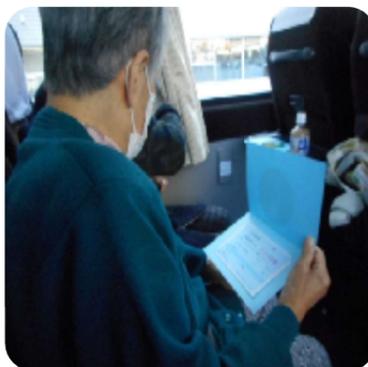
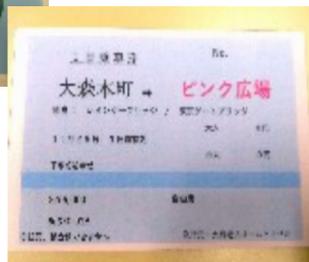


11月29日  
 本日のバス外出は「レインポートブリッジと東京ゲートブリッジ」を通る都内観光コースでございます。  
 車窓から東京湾の景色をゆっくり眺めたり、豊洲市場やスカイツリー、東京タワーや東京オリピックの競技会場となった街並みもゆっくりご覧いただけます。  
 日頃、おひとりでの外出が難しい方にも楽しんで頂けるコースとなっております。  
 では、  
 発車オーライ♪

「一日乗車券」表紙は法人（東京蒼生会）のエンブレム。中には注意書きを添えた一日乗車券が完成！  
 出発前に皆さまのお手元へ！  
 愛情込めた作り乗車券は旅の記念品としてお持ち帰り頂きました♪



どのルートにしようかな？



出発進行！



天気も良く眺めも最高でした♪



武田相談員によるツアーガイド付き！  
 景色に合わせて観光案内を聞けてより一層楽しめました♪  
 当日は快晴！

東京ゲートブリッジからの景色は海の青さと広さ、迫力満点でした。  
 加えて運転手さんの計らいでコースの予定になかった豊洲周辺も通ることができ、新しい街並みを楽しむことも出来ました。

帰園後、参加された皆さまから「楽しかった」とたくさん言葉頂き、あっという間の1時間30分のドライブ外出を終えました。

また行きましょう♪



# 活動報告

《地域活動拡大》  
 今年5月より地域活動を再開し、今回は「ガールスカウト交流」「複合施設全体避難訓練」「大森第五小学校福祉体験学習」の報告をさせていただきます♪

## 複合施設避難訓練

11月9日、合同定期消防訓練が開催され、都営住宅から火事が発生した設定で避難誘導を開始、ホームの非常口を確認しながら無事避難完了。  
 皆さん真剣な表情で取り組んでいました。



## ガールスカウト作品贈呈



昨年のクリスマスに、ガールスカウトの皆さんから壁掛けの作品を頂いた事をきっかけに、手作業クラブで「きずな」の文字を形どった作品を制作。  
 この度ガールスカウトの皆さんに手渡すことのできる「夕風まつり」にてお披露目されました。

ホーム1階廊下にガールスカウトの皆さんの作品と一緒に「きずな」の作品も掲示されています。  
 是非ご覧ください♪

## 第五小福祉体験学習

11月16日大森第五小学校体育館にて、6年生の授業の枠を借りていただき、高齢者体験を実施しました。  
 今回、4年ぶりの開催で福原係長、鈴木生活相談員でうかがいました。



実際に体験！



体験内容は、  
 ①白内障や狭い視野が使用できるゴーグルの見え方  
 ②手袋をつけた状態で物を触るとどんな感覚か  
 ③車いす乗車や介助の体験。  
 様々な体験を通して、「こんなに見えづらくなるんだ、感覚が鈍くなるんだ、車いすは押すスピードによってとても怖い、声掛けって大事なんだ」と感想をいただきました。  
 疑似体験を体感することで、高齢者の気持ちに理解し介助できる人になりたいと思います。

## 衣類販売



移動衣類販売にくまるさんのご協力を頂き、これからの季節にあっただ冬衣類を多くの方が購入されました。  
 冬支度には丁度いいラインナップ！  
 お目当ての物はありましたか？  
 今年の冬も元気に過ぎしましょう♪

