

## ニモ君に可愛い熱帯魚の赤ちゃんが生まれました!!

～音羽台水族館より～

以前にこの広報誌でもご紹介しました音羽台レジデンスの1階ロビーで飼育中の海水熱帯魚のお話です。ディズニー映画で主役となったクマノミ（愛称ニモ君）ですが、たくさんの卵を産みました。ご利用者さん・職員のみinnで赤ちゃんが生まれてくる日を待ちわびておりましたが、ついに赤ちゃんが生まれました。まだ小さすぎてなかなか見つけられないのですが、時々その姿を確認できます。

水槽のどこかに隠れながら、さらに小さなえさを食べているようです。色はまだ黒色ですが、早くお母さんに負けないくらい大きく、綺麗に



ニモ君たちの水槽



お隣に赤ちゃん専用水槽

赤ちゃんの拡大イメージ図



### 今年も成増地域祭りに参加します!!

成増センター祭が12月7日(土)成増アクトホールで開催されます。

これは普段、地域センターやホールを利用されている皆様が、日頃の練習の成果を発表するお祭りです。音羽台レジデンスからは、ご利用者自治会の「音羽会」と職員による音楽サークル「♪和♪」(おとわおん)のコラボユニットで参加します。当日は、男性はワイシャツに蝶ネクタイ



(昨年の様子です)

女性はブラウスにコサージュ。笑顔いっぱい頑張ります。日頃の練習の成果を是非みに来ていただければと思います。

### 『令和元年台風19号被害支援』 のご報告

今年の「音羽台秋祭り」は台風19号の影響により中止となりましたが、10/26(土)に改めて、バザー、ゲーム、模擬店を開催いたしました。今年のバザー売上金29,370円は『日本赤十字社の『令和元年台風19号被害義援金』に寄付させていただきました。

バザー品をお寄せいただきましたご利用者様、ご家族様、当日参加下さいました地域の皆様に厚くお礼申し上げます。



### 【今後の予定】

12月12日 3階ホーム喫茶  
12月20日 寄り道BAR  
12月26日 もちつき大会

「音羽台みんなの生活ブログ」配信中  
<http://blog.goo.ne.jp/otowadai>

### 感染症予防のためのお願い

受付では、ご面会時にマスク・手洗い・うがいを、ボランティアの皆様には合わせて検温のお願いもしております。また体調のすぐれない方はご入館をお控えいただいております。ご理解ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

### ～編集後記～

11月中旬の時点で、都内のインフルエンザ患者数は、過去5年で最多のペースとなっているようです。予防接種は、ご入居者・職員とも概ね終了しましたが、引き続きしっかりと対策に努めていきたいと思ひます。 事務課一同



社会福祉法人  
翠生会

特別養護老人ホーム 音羽台レジデンス

〒175-0094 東京都板橋区成増4-33-1

TEL:03-3939-9466 FAX:03-3939-0299

ホームページ <http://www.suisai-kai.jp/>

### 今月のお菓子作り 「安納芋の蒸しカップケーキ」

11月のお菓子作りは『安納芋の蒸しカップケーキ』でした。  
種子島北部の安納地区が発祥の安納芋はクリームのようにねっとりとした触感と甘さが特徴。そのまま蒸しても甘みが強くて本当に美味しいです。

～小確幸のある  
ショートステイ～

音羽台レジデンスのショートステイは、皆様にご利用中に「小さくはあるけれど確かな幸せ（小確幸）」を感じることができるように努めています。人それぞれ、小確幸は違いますが、おひとりずつ、どのように過ごしたいのか、何をされたいのかを聴きながら、小確幸のある時間を提供したいと考えています。

この包丁さばき！

朝から皆でお芋を切って準備し、頑張って  
おやつに間に合いました！おいしい！最高！



### 昼食外出行きました！

昼食外出はいつも賑やかで楽しいです  
お好きなものを美味しいものを、  
たくさんいただきました



【今月の予定】

12月 14日(土)

昼食外出

12月 20日(金)

寄り道BAR

12月下旬予定

各階クリスマス会

12月 26日(木)

特養餅つき大会



～編集後記～

何かと忙しい師走です！寒さも厳しくなり、マフラーと手袋が必要な季節になりました。インフルエンザ予防のため細目に『うがい・手洗い』を。また、忘れずに予防接種をもお願い致します。緊急ショートステイ、受け付けております。迅速な対応を心掛けております。お気軽にご相談下さい。相談員 池野

音羽台レジデンス公式ブログ  
『音羽台みんなの生活ブログ』配信中



翠会ヘルスケアグループ

社会福祉法人 翠生会  
特別養護老人ホーム

音羽台レジデンス

〒175-0094 東京都板橋区成増4-33-1

TEL:03-3939-9466 FAX:03-3939-0299

ホームページ <http://www.suisen-kai.jp/>

# 音羽台高齢者在宅サービスセンター

12月号

2019

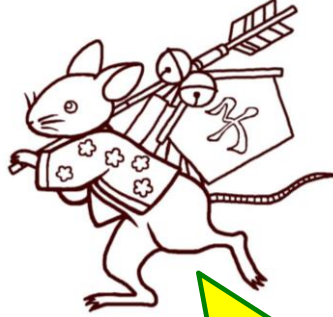
## おと 音 羽 台 の 話 だい 題



平素よりご利用いただき、誠にありがとうございます



### 2020年カレンダー制作



来年の表紙になる  
ねずみです♪



#### 『学習療法』おすすめします

学習療法は、読み書き・計算・コミュニケーションにより脳の活性化を促し、認知症の予防・改善をはかる非薬物療法です。

学習療法実践士の資格を持った職員が音羽台で楽しく学習できるようにお手伝い致します。いきいきとした生活を送りたい。詳しくは、お問い合わせください。



[音羽台デイサービス ブログ](#)

[検索](#)

☆利用日増、曜日外利用のご希望がございましたらご相談下さい☆



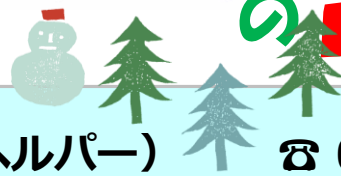
社会福祉法人  
翠生会

### 音羽台高齢者在宅サービスセンター

〒175-0094 東京都板橋区成増4-33-1

Tel:03-3939-0291 Fax:03-3939-0344

HP : <http://www.suisei-kai.jp/>



訪問介護事業所（ホームヘルパー） ☎ 03-3939-9461

日が暮れるのも早くなり、一週間の中でも寒暖差が激しく体調を崩す方が増えています。速いもので気づけばカレンダーもあと一枚となりました。何かと気忙しい師走です。大掃除・年賀状・お正月・・・考えただけで目が回りそうですね。

ご自身で大掃除は出来ないけれど、カーテンの洗濯だけでもしたい・窓だけでも拭きたい等々のご相談をいただきます。介護保険では大掃除は出来ない為、保険を使わずに実費での支援を提案させていただきます。

「えっ？実費？お高いんでしょう？」と考えてしまいますが、必要な事を最低限の時間で出来るよう15分刻みの設定でご利用いただけます。（15分675円・30分1350円）

ご期待にお答えできない内容もあるかもしれませんが、「こんなこと頼めるの？」と声を掛けていただければ、お電話やお伺いしてお困り内容の確認・必要な時間やご料金の説明をさせていただきますので、お気軽にご相談ください！

年末年始のお知らせ  
12月30日(月)まで  
1月4日(土)より通常です

感謝

最後になりましたが、今年も一年ありがとうございました。来年も元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。良いお年をお迎えください。

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー） ☎ 03-3939-0217

12月となりました。『12月』と聞くとそれだけで何となく気忙しい気持ちになってきますが、寒くて身体も縮こまり気味。大きく深呼吸をしてからゆったりと過ごしたいですね。今は様々な暖房器具があり皆さんのうちも暖かくしてお過ごしかと思います。が、居間はあたたかくても廊下やトイレお風呂場に行くと「ヒヤッと」寒さを感じる事もあります。『ヒートショック』と言われている急激な温度差等によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害が多く発生するのも冬場です。

【予防するための対策方法】

- ・脱衣場や浴室は暖かく、湯温は41℃以下  
(浴室を開けてシャワーから浴槽にお湯をはったり、浴槽のふたをあけておくことも寒暖差をやわらげてくれます)
- ・入浴前に水分をコップ1杯⇒入浴後もコップ1杯水分をとる
- ・飲酒後の入浴は控える  
(年末年始お酒を飲む機会も増える季節です。特に注意しましょう)
- ・入浴前に血圧測定  
(血圧の変化はなかなか自覚できないものです。血圧測定し健康状態の確認をすると安心)



今年も1年ありがとうございました。来年もよろしく願い致します。師走ですが「急がば回れ」でのんびりな歩みで過ごしたいものです。