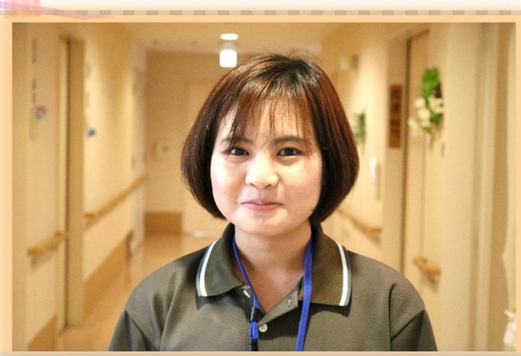
社会福祉法人 翠生会
特別養護老人ホーム 音羽台レジデンス

No. 147
令和5年　5月号
介護課　発行

介護福祉士　合格しました!!



年に1度しかない介護福祉士試験。今年は3名のスタッフが合格いたしました。そのうち2名の特定技能外国人スタッフが合格いたしました。

毎日コツコツと勉強した成果が出た結果だと思います。合格の報告を受けた際は、自分の事のように喜びました。

来年度も多くのスタッフが合格できるように精一杯支援していけたらと思います。

※音羽台レジデンスでは現在スタッフの約70%が介護福祉士となっております。

春の大運動会

新緑の季節の大運動会
フロアで青チーム、ピンクチームに分かれて、熱い声援が飛び交いながら白熱した戦いが繰り広げられました。
普段はあまり運動しないような方たちもスタッフのサポートを受けながら楽しく参加しておりました。
最後はみんなでお互いを讃えあい、閉幕。次回もお楽しみに！！

【今後の予定】
地域との交流などは中止しています。
施設の中では、レク活動などを積極的に実施しています。
是非、ブログ等をご覧ください。
※ボランティアの受け入れは、政府の方針を受け、早い段階で施設方針を決定し、受け入れ再開のご報告をします。
ご協力よろしくお願い致します。

～編集後記～
朝晩は肌寒さが残るものの、日中は汗ばむほどの日差しが注ぐ季節になりました。ニュースレターが発行する頃にはコロナ感染症において、感染症上の位置付けが5類に移行しているころだと思います。高齢者施設では大きく対策としては変わりがないのが現状ですが、以前のような生活がいち早く戻る事を期待しています。
介護課　齋

社会福祉法人 翠生会
「音羽台みんなの生活ブログ」配信中
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.suisei-kai.jp/

社会福祉法人 翠生会 音羽台レジデンス

おとわだいの音話題

令和５年５月号

訪問介護事業所（ホームヘルパー）　☎ 03-3939-9461

新緑が眩しい季節となりました。
「外に出ると気持ちいがいいね！」と感じる日が多くなると思いますが要注意です。
紫外線が強くなるのはは5月から…肌への対策だけではなく”目の紫外線対策”もお忘れなく！
7～8月の暑い時期だけでなく、今から紫外線対策をしていきましょう。

【「目」がダメージを受けると】
☆しょぼしょぼする☆ゴロゴロする☆ちょっと見えにくくなる☆赤く充血する☆目の奥が痛くなる

【「目」の紫外線対策】

★お出かけの時には、つばのある帽子をかぶる、紫外線カットのサングラスをしましょう。
生地が厚く色の濃い日傘は紫外線を抑える効果あります。
★目の細胞の老化予防として、抗酸化作用のある食品を摂る事がおすすめです。
・ビタミンA（レバー・かぼちゃ）・ビタミンB1（豚肉・大豆）・ビタミンB12（牡蠣・あさり）
・ルティン（ほうれん草・ブロッコリー）　など
★目を酷使した日の夜は目を休めましょう。目薬をさしたり、目を温めて血行を促し、十分に睡眠をとりましょう。

紫外線対策をしながら、散歩（運動）や買い物に出掛けて、元気な体をキープしましょう！

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）　☎ 03-3939-0217

お口のことを気にしてみませんか？

2023年5月8日 新型コロナの感染症法上の位置づけが、季節性インフルエンザなどと同じ『5類』へ移行します。長いマスクとの関わりも個人の判断に委ねられる時となります。マスクを外すシーンも増えていく中、お口の健康についてちょっと考えてみたいと思います。

(よく噛むことの7つの効果)
（1）胃腸の働きを促進する
（2）虫歯・歯周病・口臭を予防する
（3）肥満を防止する ： ゆっくりたくさん噛むと満腹感が得られ食べ過ぎを防ぎます
（4）脳の働きを活発にする ： 噛むことで脳への血流が増加し働きを活発にします
（5）全身の体力の向上 ： よく噛めば全身の活力がみなぎり体力が向上します
（6）味覚が発達する ： じっくりと味わうことができ味覚が発達します
（7）発音がはっきりする ： 口のまわりの筋肉が発達し言葉の発音もはっきりします

☆『さしすせそ』で滑舌チェック！日ごとから舌のストレッチ 上下左右に動かしてした筋力アップ！！

通所介護・第1号通所事業

音羽台高齢者在宅サービスセンター

2023（令和5年）5月

音羽台（おとわだい）の話題（わだい）

平素よりご利用頂きありがとうございま

壁面装飾作り

毎月大きな藤の壁面装飾を
作っています♪
最近は装飾も派手になり
迫力のある作品が多くなっています♪

『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ましょう。

詳しくは、お問い合わせください。

完成した作品「満開藤棚」

4月の作品「枝垂れ桜」

音羽台デイ　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

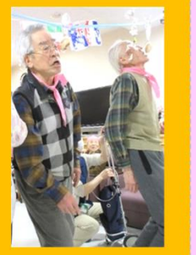
音羽台高齢者在宅サービスセンター
〒175-0094　東京都板橋区成増4-33-1
Tel:03-3939-0291　Fax:03-3939-0344
HP：http://www.suisei-kai.jp/

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

ショートステイ
令和5年5月号

運動会　R5.4.6　4階多目的ホールで開催

4階全体での運動会を開催。ショートステイご利用者様には準備から手伝っていただきました。当日は、個人競技のタオルつかみ、パン食い競争、団体競技の玉入れなど、皆さん思いっきり身体を動かして楽しんでいらっしゃいました。



「さくらムース」作り　おとわ'S キッチンより

さくらパウダーを入れてムースを作りました。まさに春！桜の香り！おいしかったです。

いつも「厨房のお仕事」ありがとうございます

朝、厨房から翌日のメニューに合わせて「玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、サツマイモ、マッシュールーム、いんげん」など様々な野菜が大量に届きます。職員が「これは多すぎでは？」と思っても、「さあ今日は何すればいい？」と、あっという間に作業が終わります。素晴らしい！大感謝です！

【今月の予定】
「おとわ'Sキッチン」の企画がございます。お楽しみに。

～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、皆様がご利用中に「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、おひとりづつ、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。

～編集後記～

音羽台のツツジが咲きました。今月は「母の日」です。大先輩の皆様に感謝を込めて。これからも皆様が楽しく過ごせるようにショートステイで様々な活動を提供していきます。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.suisei-kai.jp/