



訪問介護事業所（ホームヘルパー）

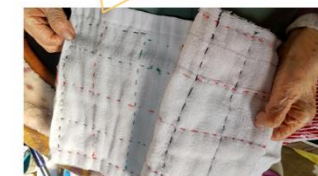
☎ 03-3939-9461

このたびの、能登地方を震源とした大規模地震によりお亡くなりになられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げますとともに、被害にあわれた皆様にお見舞いを申し上げます。被害にあわれた地域の皆様の安全と、一日も早い復旧・復興を祈念いたします。

微力ながら、音羽台で出来ることを...
被災地の復旧・復興を願って活動しています。



ヘルパーご利用様にも
ご参加いただきました。



音羽台ヘルパーの活動内容は
ブログをご覧ください。
【音羽台ヘルパーのハッピー★ライフ】

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

☎ 03-3939-0217

災害時の避難場所を確認しましょう

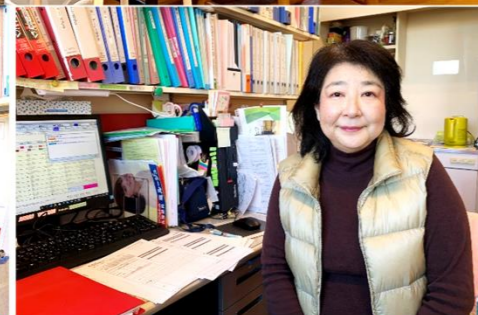
新年早々、能登半島で大きな地震がありました。被災された皆さんに心よりお見舞い申し上げます。まだまだ避難所で生活せざるをえない方も多数いらっしゃるのとこと、様々なご不便があることと思います。こういった災害を教訓に、皆さんもこれを機会に、ご自分が住んでいる地区の避難所がどこにあるか確認してみましょう。「うちは鉄筋のマンションだから、避難所にはいかないよー」という方もいらっしゃるかもしれませんが、**仕事や学校などで離散した家族との集合場所として活用**できます。また、避難所には**災害時の備えた備蓄**があったりもします。**災害情報も集まります**ので、在宅避難の場合も活用できることを知っておきましょう。

詳しくは ★板橋区のホームページ・板橋区防災メール配信システム
★防災マップ(いたばし暮らしガイド) ⇒ 区役所や出張所で配布しています。

令和6年 ケアマネ 相談員の紹介です

今年のプライベートの目標

今の生活の楽しみ...を聞いてみました。



高橋寛昌 室長 相談員 ケアマネジャー

目標 「7kg痩せて、沖縄の自転車レースに出る。」
楽しみ 「全力で働いた自分へのご褒美に、休みの日の朝早くにサウナに行って『ととのう』が楽しみです。」

池野 操 ショートステイ 相談員

目標 「自分が健康でいること。新しいことにチャレンジする。」
楽しみ 「休みの日にゆっくりとコーヒーを飲みながら、撮りためたドラマを観ることです」

宮木 俊 ケアマネジャー 相談員

目標 「お腹周りを15cmスリムにする。そして謙虚にすること。」
楽しみ 「子どもと一緒にガンダムのゲームで敵をやっつけ世界を守ることです。」



斉藤智晃 介護長 ケアマネジャー

目標 「子どもの成長をしっかりと見守る。」
楽しみ 「公園で子どもと一緒にサッカーをすること。そのあとに、一人でフットサルに行って本気で汗をながすことです。」

斉藤久嗣 ケアマネジャー 相談員

目標 「あごのラインをシャープにする。」
楽しみ 「某ネットスーパーで商品を開覧しながらポチポチすること。そして湧き上がる物欲を抑える葛藤がたまりません。」

藤田栄子 3Aエッセイライター ケアマネジャー

目標 「100メートル泳げるようになる。」
楽しみ 「子どもが少し大きくなり一人の時間を作れるようになりました。市民プールで時間ひたすら泳ぎ心も体もリフレッシュすることです。」



2024(令和6年)

おとわのわだい
2月 音羽台の話題

平素よりご利用頂きありがとうございます

新年顔合わせ会

おせちを食べて、お屠蘇も吞んで
福笑いで新春のお祝いです♪



『おやつ作り』はじめました！
楽しい！美味しい！おやつ作り！
今回は「みたらし団子」
みなさんたくさん食べて大満足でした♪

音羽台デイ ブログ 検索

☆ご新規、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☆

おはぎ作り byおとわ'sキッチン



もち米を蒸して、あんこときな粉をまぶしおはぎを作りました。
お世話になっている看護や居宅、訪問さんへお配りしました。



ごちそうさまです

たくさん御礼を言っていました！



ありがとう！

～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聞きながら、小確幸のある時間を提供したいと考えています。

切り干し大根作り



3Fテラスで育った大根を使って、切り干し大根作りをしました。今回は少し厚めに大きく切っています。5日間、寒風にさらして、にんじんやちくわを加えて煮付けました。大好評でしたよ。



4Fホーム喫茶



♪THE 音羽台 宝塚♪

職員による歌謡ショーに会場に集まった皆様は大喜びでした。



【今月の予定】
『厨房のお仕事』『おとわ'sキッチン』等の企画がございます。お楽しみに。

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

～編集後記～

能登半島地震で被災された皆様はじめ関係者の方々に心よりお見舞い申し上げます。1月にケアアクション成増の方々と一緒に防災のことを考える機会を得ました。送迎中に地震が起こったら？道路状態はどうやって把握するのか？何を優先に考えればよいのか？皆様も避難経路や集合場所などの確認や非常持ち出しについて点検するなど、防災についてあらためて考えていきましょう。2月は節分です。「鬼は外！福は内！」福を招き入れられますように。相談員 池野

