

### つまみ食い10K おとわ'sキッチン11.20「ベビーカステラ」作り



今月のおとわ'sキッチンは「ベビーカステラ」作りをしました。皆さんで中に入れる具材をカットし、カステラの皮をホットケーキミックスで作り、たご焼き用の鉄板ホットプレートで焼きながら、魚肉ソーセージ&チーズ味とチョコ味の2種類を作りました。形はキノコ風に見立てて、細長いクッキーをつけて・・・など、たくさんたくさん焼きました。途中、焼きながら、アツアツを楽しくつまみ食い！「おいしいね。」「こっちはおいしいわよ」とおひとり何個もつまみ食い！お皿に盛り付けても美味しく召し上がっていました。別腹ですね。

～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。

### 秋の大運動会 11.25 4階多目的ホールで開催



秋の大運動会を行いました。「私なんか参加しても・・・」とはじめは遠慮がちだった方も、やり始めると、だれよりも真剣に取り組まれ、気がつけば、大活躍！！皆さんそれぞれ楽しく参加されていました。「物送りゲーム」「ピンポン玉ゲーム」「マシュマロ探し」「玉入れ」大変に盛り上がりましたよ。職員の皆様もお疲れさまでした。ありがとうございました。

Merry Christmas



【今月の予定】  
「クリスマス会」「夕暮れ  
クリスマス音楽会」「餅つ  
き大会」等の企画がござ  
います。お楽しみに。



#### ～編集後記～

北風も吹き始め厳寒の冬が始まりました。今年も1年お世話になりました。音羽台のショートステイはこれからも 地域にあってよかったと思われることを目指して頑張っております。緊急・看取りショートも対応いたします。皆様の引き続きのお越しをお待ちしています。来年もよろしくお願いいたします。 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 QRコードを読み取って



### 訪問介護事業所（ホームヘルパー）



☎ 03-3939-9461

例年より気温が高めの日が続きましたが、師走の声を聞きしっかりと寒さを感じるようになってきました。空気が乾燥し、風邪・インフルエンザ・コロナ…等のウイルスが活発となる時季となってきました。手洗い・うがい・手指の消毒・マスク・お部屋の換気…感染症対策を行い予防に努め、何かと気忙しい年の瀬ではありますが、お元気にお過ごしください。

#### 【高齢者施設合同防災訓練に参加しました】

11月地域の高齢者施設・自治体の合同防災訓練に参加してきました。  
AR機器を使って室内での出火を想定しての消火訓練など…  
＝合同防災訓練の詳細はブログをご覧ください＝  
【音羽台ヘルパのハッピー☆ライフ】[検索](#)



※これからの時季、乾燥により火災には十分に気を付けましょう。 consentに埃が溜まっていませんか？ 大掃除の際に点検してみましょう。

#### <自費ヘルパーのご案内>

「年末にちょっと丁寧に掃除をしたい」でも「ちょっと手が届かない」等々あるかと思えます。 介護保険では出来ない”ちょっと”は 自費ヘルパーでご相談ください。  
15分：625円（介護保険外の生活支援）  
<年末年始のお知らせ>  
12月30日(月)まで、1月4日(土)から 通常営業となります。

少し早いご挨拶となりますが、本年も一年お世話になりました。 来年もよろしくお願いたします。 みなさま、どうぞ良いお年をお迎え下さい。 ヘルパースタッフ一同

### 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

☎ 03-3939-0217

冬の健康について

#### 【乾燥対策をしっかりと行い、慌ただしい師走を元気に乗り切りましょう！！】

空気が乾燥し、風邪・インフルエンザ・コロナ等のウイルスが活発となる時季となりました。健康に新年を迎えられるよう、寝る前に実践できる、乾燥対策について考えてみましょう。

- ①マスクをする  
→マスクをすると自分の息がマスク内にもこもるため、口の周りの湿度が高くなります。その湿った空気を吸うことで、鼻や喉の乾燥を防ぐことができます。また、乾燥対策には、肌に優しい布製のマスクがお勧めです。最近では、睡眠用マスクとして布だけでなく、シルク製の物もありますので探してみてください。
- ②コップ1杯の水を飲む  
→お勧めは水か白湯で、寝ている間に発汗作用で失われる水分をあらかじめ補給し、喉の乾燥を抑える効果が期待できます。就寝前に適量の水を飲むことで、喉の乾燥を防ぐだけでなく、浮腫みの解消などの美容効果や脳梗塞や心筋梗塞などの病気の予防にも繋がります。ただ、飲みすぎは浮腫みの原因にも繋がるため、注意が必要です。
- ③口呼吸をしないようにする  
→意識的に鼻呼吸にすることで、喉の乾燥を防ぐことができます。口呼吸は喉の乾燥以外にも、全身の不調や歯周病の発生など、様々な悪影響に繋がります。無意識に口呼吸をしてしまうため、治しづらい症状ですが、ドラッグストアなどでは、鼻呼吸を促すグッズ（鼻呼吸テープやマウスピース等）も取り扱っているようです。 ※上記の対策に加え、身近にできる手洗い（手指の消毒）・うがい・換気などを行い、体調を整えましょう。



2024(令和6年) おどわ 音羽台の話題

デイサービスの年始年末は  
12/31~1/3までお休みいたします



本年も大変お世話になり  
ありがとうございました  
利用者様が楽しんで  
笑顔いっぱい  
過ごしていただけるよう  
これからもスタッフ一同  
頑張ってお参ります♪  
来年もよろしくお願い致します♪

1月

2月

11月

5月

8月

7月

3月

4月

6月

9月

10月

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☆



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.suissei-kai.jp/>

みんな大好き ケーキバイキング

16周年の音羽台レジデンス 栄養科の皆様が16周年を記念し ケーキバイキングを企画して下さいました



綺麗にカットされたフルーツ 目移りする沢山のケーキ  
テンションが上がります!



栄養課の皆様  
朝早くから、ご準備頂き ありがとうございます!  
厨房から一歩踏み出し利用者様とのコミュニケーション  
お名前とお顔が分かって嬉しい! そんな声も聞かれました...

ケーキを選ぶ真剣な表情 皆様本気モード! 全ユニット提供後は、栄養課さんから「おかわり如何ですか〜♪」とアナウンス  
照れた表情で「小さいから食べれちゃう〜」と、6個も7個も...ペロリと召し上がりました! やっぱ甘い物は大好きです。



これ食べたいな... お取りしますね... あれちょうだい!

だって美味しそうだったから  
思わず食べてしまったの!

迷うわね~ どれにしよう?

思わずこんなに  
取っちゃったの!

美味しそうなのフルーツ  
どれが美味しいかな?

~音羽台農園~

来春に向け...

チューリップの球根と、菜の花の種を  
手前一行、端から端まで  
ご利用者様と植え付けました。  
車椅子での作業は想像以上に  
大変だと思いましたが、  
「自分たちの出来る事をやります」と  
楽しみながら一生懸命作業されました。  
人も植物も寒い冬を乗り越えて、暖かくなる日が待ち遠しいですね。



~編集後記~

11月はコロナ感染対策によるモーニングにて長い間ユニットの  
閉鎖がありました。今後、インフルエンザの流行時期にもなります。  
職員は手洗い・うがい・を徹底し持ち込まないよう努めます。  
面会時のご協力の程、宜しくお願い致します。 リハビリチーム 高橋義寛  
今年は紅葉の色付きも遅く12月上旬までは楽しめそうです。  
気温の変動が激しく体調を崩しやすいですね。適度な運動を心掛け  
体調には十分にお気をつけ下さい。 リハビリチーム レク担当 森しのぶ

~今後の予定~

12/17(火)3階クリスマス会 12/27(金)お餅つき大会  
12/19(木)4階クリスマス会 その他 5階23日 3階24日 4階25日  
12/20(金)5階クリスマス会 夕暮れクリスマスコンサートを開催



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.suissei-kai.jp/>