

# 音羽台 秋祭り

～大勢のご家族・地域の方々にもご参加いただきました～

## 音羽台作品展示会 ・秋祭り は大盛況のうち 無事終了！

今年の秋祭りはあいにくの雨模様、そんな中でも地域の皆様にも参加いただき様々な催しを開催し、ご利用者様の笑顔を見ることができました！詳しい内容はブログ【音羽台みんなの生活ブログ】に掲載していますので、ぜひチェックください！

### 作品展示

展示期間：10月9日(木)～13日(月)午前まで

#### 音羽台レジデンス

書道、刺し子 など  
ご入居者様の個人作品



#### 高齢者在宅サービスセンター

・デイサービスご利用者様作品  
(1階にカレンダーの展示あります)  
・ケアマネジャー・ヘルパー  
ご利用者様作品



#### みんなで共同制作

作品展示期間中に  
ご来場いただいた皆様と一緒に  
“ちぎり絵”作品を制作します  
ぜひ、ご参加ください！



#### 地域の方の作品

・三國小学校生徒さん  
・しらさぎ保育園園児さん  
・ココカラデザイン保育園園児さん



10月11日(土)

音羽台秋祭り 午後1:00～3:00

#### 【1階エントランス】

##### ★バザー

##### ★模擬店

・豚汁・フランクフルト・ぎょうざ

・大学芋・豆花

・おにぎり・フライセット(味工房)

・お菓子・ジュース

##### ★ゲームコーナー

・お魚Getだぜ！

・ヨーヨー釣り

##### ★まごころ販売(入居者様の手作り品の販売)

ゲーム参加券  
10/11  
のみ有効



#### 【駐車スペース】

##### ★来店

・たこ焼き・クレープ屋・ヤクルト販売

・ルモウス(ガチャガチャ)

##### ★子どもチャレンジコーナー

・綿あめ作り・缶バッチ作り・おかしつかみ取り

##### ★デイサービス手芸コーナー(利用者様の手作り品の販売)



#### 【介護相談】

介護の関する相談

福祉用具に関する相談お受けします

(協力:バナソニックエイジフリーストップ城北)



ご入居者様代表による  
開会宣言！



模擬店にぎょうざを出店  
しっかり完売でした！



保育園の子ども達が遊び  
に来てくれました



「音羽台みんなの生活ブログ」配信中  
<https://ameblo.jp/otowadai>

是非 ご覧ください



#### ～編集後記～

今年の秋祭りは小雨のパラつくあいにくの天候となりましたが無事にお祭りを楽しむことが出来ました。ご来場いただきました皆様、本当にありがとうございました。今後も職員・ご家族・地域の方々、皆様と一緒に創り上げていく音羽台レジデンスでありたいと思います。  
事務部 浅野

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/>



令和7年11月号

訪問介護事業所 (ホームヘルパー)

☎ 03-3939-9461

例年より高い気温が続いた10月でしたが、中旬頃より気温が下がり季節が進みました。朝晩、冷え込むようになってきましたので、寒暖差に気を付けて暖かくしてお過ごしください。

さて、今年はインフルエンザの流行期入りが10月と、昨年より1ヶ月以上も早いとのこと。また、初期症状が軽い「隠れインフルエンザ」が増加しているとのこと…インフルエンザの主な症状である高熱がなく、咳や咽頭痛がある程度で検査をしなければ「普通の風邪」と診断される患者さんが多いそうです。

感染拡大を防ぐためにも、“周りの人に感染させない”特に重症化リスクの高い方に配慮する”といった心掛けが必要です。

ヘルパー訪問時は、こまめな手洗い・手指消毒・マスクの着用をします。ご利用者様にはお部屋の換気のご協力をお願いします。基本的な感染予防対策を行い、冬のインフルエンザや新型コロナウイルスの感染予防に努めていきます。

【作品展示会】 ヘルパーご利用者様の作品も展示され  
10月9日～13(月) 参加型の共同制作もありました！

【秋祭り】 雨模様となりましたが、地域の皆様もお越しくださり  
10月11日(土) テントの中でのぎやかに開催されました！



作品展示会  
秋祭り  
のご様子はブログで！  
『音羽台ヘルパーブログ』



居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー) ☎ 03-3939-0217

## 食欲の秋にはご注意ください

秋らしい気候になり、食べ物をより美味しく感じる時期となりましたが、皆様食べ過ぎてはいませんか？食欲の秋の誘惑に負けず、健康的に過ごしましょう。

### 【食欲が増す原因】

- ・気温の低下と基礎代謝の向上  
→体温を保つために、基礎代謝が上がってお腹が減ります
- ・夏バテからの回復  
→暑さで低下していた消化器官の働きが正常に戻り食欲が向上
- ・旬の食材の豊富さ  
→美味しくて栄養価の高い旬の食材が豊富なため
- ・冬への準備  
→寒い冬に備えてエネルギーを蓄えようとする本能が働くため
- ・日照時間の減少  
→日照時間が減り、太陽の光を浴びる時間が減るとセロトニンの分泌が減り食欲を抑制する力が減ってしまうため

### 【食欲コントロールのポイント】

- ・ゆっくり、よく噛んで満腹に  
→ゆっくりしっかり噛むことで満腹中枢が刺激され、満腹感が高まります
- ・時間を掛けて食べる  
→満腹中枢が働くまで、15分ほど掛かるそうです
- ・野菜・海藻類を先に食べる  
→歯ごたえがあり、噛む回数が自然と増えるため
- ・太陽の光を浴びる  
→セロトニンの分泌が増え、食欲を抑えてくれます

2025(令和7年)

11月

おとわ 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

今年も「秋祭り」と「作品展示会」がにぎやかに開催♪バザーや模擬店などたくさんの方がいらっしやいました♪



音羽台デイ ブログ



検索

☆デイサービスの年始年末は12/31～1/4までお休みいたします☆

音羽台秋祭り おとわ'sキッチン「豆花」出店完売御礼



秋祭りの模擬店にショートステイの「おとわ'sキッチン」から、豆花(トウファ・台湾デザート)を80個作り、販売しました。あいにくの雨天で売れるか心配でしたが、ショートステイの皆様が前日から一生懸命準備して下さった「豆花」を頑張って売り切りました。地域の方やミキサー食の入居者様にも買っていただき大!大感謝です!

～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。

音羽台作品展



音羽台作品展には地域の小学校児童さんの作品、保育園園児さんの作品なども展示させていただきました。毎年、作品での交流をさせていただき本当に感謝しております。10月10日、園児さん方の歌の披露もあり、「かわいい」「うれしくなっちゃう」「元気をもらった」等、利用者さんからの喜びの声が多数寄せられました。ありがとうございます。どうぞこれからも音羽台とのお付き合いをよろしくお願いたします。



【今月の予定】  
「おとわ'sキッチン」や各レクリエーションを行っております。詳細は活動表でお知らせいたします。



おとわんくん

～編集後記～  
今年も秋がより短く感じます。寒さ到来し感染拡大する前に、インフルエンザやコロナの予防接種をお願いします。手洗い・うがいを忘れずに。体調に気をつけてお過ごしください。音羽台ショートステイは皆さんと一緒に楽しんで過ごして頂ける憩いの場であるよう心掛けております。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

