

よつや苑だより めくもい

130号



2022(令和4)年3月1日(隔月刊)

発行者:地域包括支援センターよつや苑

TEL 042-334-8141

社会福祉法人 正吉福祉会

府中市立よつや苑

TEL 042-334-8133

〒183-0035 府中市四谷3-66

FAX 042-334-8154



今、改めて地域のつながりを考える

コロナ禍で日常の暮らしが制限される中、オンラインで距離や時間を越えてつながることが身近になっています。同時に、実際に会ってつながる大切さも再認識されています。地域の中にはさまざまな活動をしている方(団体、グループ)がいらっしゃいます。私たちが元気な暮らしをしていくために『地域のつながり』を改めて考えることを、地域包括支援センターとしてお勧めいたします。地域の皆様は、今、感染対策をしっかりとって活動を続けていらっしゃいます。

町会・自治会

防犯・防災・交通安全・清掃など安全安心なまちづくりのための市民の自主的な組織です。加入申し込みは市役所または府中市自治会連合会ホームページから。

どなたでもお申込みできます。

お問合せ ☎042-319-9396

府中市自治会連合会事務局

(平日午前10時~午後3時)

☎042-335-4137 府中市地域コミュニティ課



シニアクラブ

60歳以上の方が、各地域で
教養・健康増進など

生きがいを高める活動実施中♪

府中市ホームページから

各地区会長連絡先を検索できます。

お問合せ ☎042-335-4011

高齢者支援課地域支援係



自主グループ活動

あなたの
興味は…

ボランティア活動

お気軽に
ご相談を!

ささえあい活動

関心のあるところ、気になるところがございましたら、お気軽にご連絡をしてみてください。地域包括支援センターよつや苑は、地域で活動なさっている皆様と連携し、高齢者やそのご家族の暮らしを総合的にご支援している『地域の応援団』です。

民生・児童委員

住民の身近な相談役で

すべての地域に担当民生委員がいます。

府中市ホームページからお住いの地域の

担当民生委員さんを検索できます。

お問合せ ☎042-335-4161

地域福祉推進課社会福祉係



地域包括支援センターよつや苑 ☎042-334-8141

【地域包括支援センターよつや苑】からお知らせ ～令和4年度 春の地域事業のご案内～

地域包括支援センターでは、体操などの地域の自主グループ活動をご支援していますが、これから“地域デビュー”をなさる65歳以上の皆様を対象に、4月から実施する事業についてご案内いたします。

	会 場	実施日
フレイル予防講習会 月1回 全6回で 参加費500円 「フレイル」の基本 についての学習を します	四谷文化センター大広間	月曜午前
	住吉文化センター大広間	水曜午前
	四谷公会堂	水曜午後
	住吉会館2階ホール	木曜午前
	分梅町一丁目公会堂	木曜午後

	会 場	実施日
地域交流ひろば ほぼ毎週実施 参加費無料 CD音源で 椅子に座って ストレッチ・筋トシ	住吉文化センター大広間	月曜午後
	住吉会館2階ホール	水曜午前
	四谷公会堂	水曜午後

	会 場	実施日
介護予防講座 「歌って脳活♪ 春バージョン」 講師：音楽療法士 金子二三代 氏	四谷文化センター 1階大広間	4月25日（月） 午前10：00
	住吉文化センター 2階大広間	4月27日（水） 午前10：00

お問合せ・お申込み ☎042 - 334 - 8141
 地域包括支援センターよつや苑（高井・大森）

よつや苑ホームページからのご紹介

特別養護老人ホーム



毎週日曜日の冬のおやつとして甘酒を提供しました。免疫力向上目的で通年通して乳酸菌飲料・ヨーグルトなどの発酵食品を召し上がって頂いていますが、さらに皆様がお好きな甘酒をラインナップに追加しました！甘酒は「飲む点滴」と言われるほど、栄養価が高く、糖分やアミノ酸、ビタミンB群など種類豊富なビタミン類が含まれています。酒粕や米麴が原料で、酵母や麹菌の発酵産物である生理活性物質が豊富に含まれ、腸内環境を整え素早くエネルギー吸収ができることで、体調が整い、免疫力の向上に繋がると言われています。

特養チームでは丸2年の間、コロナ感染症予防対策を日々状況に応じたスタイルに変化させ取り組んできました。現在までご利用者の皆様が陽性になった事例は無いのですが、この2年、介護職員のスローガンにしてきた『自分が陽性者になったつもりで』を常に意識し、実際私たちに陽性診断が出た場合でも、濃厚接触や感染を予防できるようにと工夫した予防策を行ってきました。今後ご利用者の健康を第一に、職員も心身ともに健全であるように努めつつ感染予防対策を常に1歩早く行っていきます！（当施設におきましては、東京都における「高齢者施設等への集中検査の実施」にて毎週PCR検査おこなっております）



よつや苑のおひなさま



デイサービス



12月下旬に「ふれあい懇談会」を開催しました。（正式名：認知症対応型通所介護「運営推進会議」）ご利用者ご家族、ボランティアや民生委員の方、府中市の職員や地域包括支援センター職員が、それぞれの立場の方々に、ここ半年の①事業運営の状況、②「歩いて元気に」の取り組みをお伝えし、お話を伺いました。「Facebookでの、母の元気な写真。海外の親戚にもお知らせしました。ありがたい取り組みです。」「母はデイサービスを始めて数カ月。寝る前の睡眠導入剤を飲まなくなりました。」「地域にこんなサービスがあるのは皆さん安心ですね。」 様々なお声を胸に、今後とも“地域の中の価値あるよつや苑、を創ります。



ホームページは、「府中市立よつや苑」と入力して検索してください。各サービスごとの内容紹介や広報紙を掲載し、ブログの更新もしております。

よつや苑のおすすめ料理【菜の花とかぶのスープ煮】



材料(1人分)

- ・かぶ 1個
- ・菜の花 3本
- ・人参 30g
- ・ハム 1枚
- ・コンソメ 3g(小さじ1強)
- ・塩コショウ 少々
- ・水 200ml

作り方

- ①かぶはくし切り、人参は小さめの乱切り、ハムは短冊切りにする
- ②菜の花は塩少々加えたお湯でさっと茹で、冷水にとり水気をしぼり、半分に切る
- ③鍋に水、人参、コンソメを入れ火にかける
- ④人参がやわらかくなったら、かぶ・ハムを入れて少し煮る
- ⑤菜の花を加えてさっと煮る
- ⑥塩コショウで味を調える

★春かぶはやわらかいので、煮過ぎないようにしましょう。

★菜の花は下茹ですると、色鮮やかに仕上がりますが、下茹でせず、そのままかぶと一緒に入れて火を通すとより簡単に作れます

菜の花はビタミンCが豊富で、辛み成分が免疫力を高め、がん予防効果も期待できます。

また、「かぶ」は春の七草の「すずな」として知られていますが、3月～5月と10月～12月の2回の旬があります。寒い時期は甘みが強いのが特徴ですが、春のかぶは柔らかいかぶになります。ビタミンC、カルシウム、食物繊維を含み、葉も栄養豊富です。



よつや苑玄関に**赤い箱**を設置しています! 「フードドライブ(食品寄付)BOX」

「ささえあい四谷」が中心となっておこなっているフードドライブ(食品寄付)活動。よつや苑では、その協力団体として、施設の玄関に寄付BOXを設置し、毎月第4木曜日に回収してもらっています。靴を履いたまま、玄関までは入れますので、お1人1つでも温かいお気持ちを、箱に入れに来ていただくと嬉しいです。お待ちしております。

集めた食品は、必要としている世帯にお届けします。

【ご寄付いただきたいもの】
賞味期限2か月以上で未開封・
常温保存の食品



お米・乾麺・缶詰・レトルト・
乾物・お菓子・防災備蓄品など

ご協力お待ちしております!

編集後記



今年こそは感染状況が落ち着いてほしいという願いもつかの間、東京都では1月21日から「まん延防止等重点措置」の期間となり、3月まで延長されました。100年以上前のスペイン風邪(インフルエンザ)の世界的流行は、1918(大正7)年から1920(大正9)年まで3年続いたといわれていますが、このコロナ禍も後世に残る出来事となるでしょう。渦中の私たちが、何を思い、どう対策して暮らしていくことが『今の最善』なのかを、考えていくしかないのだと思います。基本的な感染対策を厳重に継続しながらも、事態に翻弄され、悩みながら施設運営を続けているよつや苑ですが、さまざまな情報や動きに耳を傾けつつ、職員一同、力合わせて事業の継続を目指す日々です。(A. Ohmori)