

小岩ホーム 1月号 冬だより

発行人 厚生会
 社 会 福 祉 法 人 小 岩 ホ ー ム
 特 別 養 護 老 人 ホ ー ム 小 岩 小 森 相 談 室
 小 岩 小 森 小 森 小 森
 〒133-0056
 東京都江戸川区南小岩5-11-10
 03-5694-0101
 令和7年1月1日発行
 第107号



職員の願い

心と心のふれあいを大切に、住み慣れた街で「幸せに生きているな」と実感していただける地域、環境作りに情熱を注ぎます。介護を必要とする方々に“責任と誇り”“専門知識と技能”をもって心のこもった介護サービスを提供していきます。皆様の“笑顔”が、私たちの生きがいです。

表紙の写真は東京駅前にて毎年行われています、丸の内イルミネーションの一角です。令和6年11月14日より丸の内仲通りを中心に、約286本の街路樹が優しいシャンパンゴールドの色に点灯しています。(石原)

新年のご挨拶

特別養護老人ホーム 小岩ホーム
 施設長 小森 暁



編集後記

寒さが最近一段と厳しくなった今日この頃です。手袋にマフラー、それと保温するインナーが手放せなくなっております。先日、公園で子供たちが野球をしている姿を見かけました。なんと、半袖シャツで走りまわっているではありませんか。

介護の仕事に携わっていると、ぬくぬくとした暖房の中にいるため、寒さをほとんど感じず、寒さへの耐性は低くなるばかりです。そのため、外との寒暖差を無くすため、私はなるべく半袖のポロシャツで仕事をするように心掛けています。少数派ですが、半袖で仕事をしている仲間もいます。次回の小岩ホームだよりが発行される頃には、半袖で仕事をする仲間がもっと増えていることを願っています。(若山)

あけましておめでとございます。令和7年新春、皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。本年も「小岩ホーム」と「小岩ホームだより」をどうぞよろしくお願い申し上げます。昨年を振り返りますと、災害や事故が特に目立った年でした。年明け早々、元日は能登半島地震、翌日は羽田空港で海上保安庁の輸送機と民間機が滑走路上で衝突炎上する事故がありました。夏は大雨、秋になっても猛暑続きで、異常気象を実感できる年でもありました。能登半島地震では、いまだに避難所生活を強いられる方々もおられ、心労いばかりかと存じます。さらに追い打ちをかけるように、能登は9月に大雨による被害もありました(奥能登豪雨)。復興道半ばの地域に大打撃を再度もたらすなど、自然災害の恐ろしさをまざまざと見せつけられた事象でした。被災地の方々には心からのお見舞いを申し上げます。小岩ホームでも昨年は業務継続計画(BCP)を策定し、災害時でもご利用者を守り、サービスを継続していけるよう基本的な事項をまとめました。職員やそのご家族の安全を確保した上でご利用者の生活を継続していけるよう、これまでの防災訓練に加えて、様々なケースを想定した研修や訓練を取り入れ、実施してまいります。地域の方々や関係各所とも協力しながら対策に務めてまいります。

また、昨年10月から今年の3月までを工期に、小岩ホームでは大規模改修工事を実施しております。工事期間中、ご利用者に騒音などご迷惑をおかけしておりますが、設備を改善し、快適にお過ごしいただける環境にしていきたいので、何卒、ご容赦のほどお願いいたします。今年も昨年策定した新しい中長期計画を具体的に実現してまいります。施設のDX化事業は年度替わりから着手する予定であり、懸案であったWiFi網を全施設に張り巡らせ、見守り機器やモバイル端末などを業務に取り入れて行きます。ご利用者には安心・安全な生活を、職員にはより働きやすい環境を用意したいと考えています。

併せて一部のサービスを見直し、新たなサービスも開設に向けて動き出すなど、次世代を見据えた様々な取り組みを行っていく所存です。本年も、皆さまのご理解とご支援を賜りたく、引き続き小岩ホームをよろしくお願い申し上げます。

みんなの健康～正月疲れにならないために～

①食べすぎ・飲みすぎ

クリスマス、忘年会、新年会など会食の機会が多くなります。暴飲暴食をさけ、バランスのいい食事をするように心がけましょう。

②睡眠不足

寝正月で生活リズムが乱れてしまうと眠気、だるさ、食欲不振などの不調が生じてしまいます。

③寒暖差

寒さによる血管の急激な収縮により血圧が一気に上昇し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高まります。ヒートショックに注意！

④脱水

汗をかかないため水分補給の回数、量が減ります。湿度が低く皮膚から多くの水分が奪われます。かくれ脱水にならないように注意が必要です。

⑤運動不足

暖かいコタツでごろごろ…。日の光を浴びて適度に身体を動かしましょう。



風邪やインフルエンザにも気をつけ、元気に1年のスタートを切りましょう!!

行事報告 (令和6年10月～12月)

熟年相談室

- 10月23日(水)介護予防教室「薬膳のススメパート2 食事の仕方で未病先防」
- 10月29日(火)介護予防教室「ポールdeウォーク」
- 11月11日(月)介護者交流会「高齢者住宅の種類と選び方～老後を安心して過ごすには～」
- 11月25日(月)介護予防教室「歩くことで、認知症予防！」
- 12月17日(火)認知症サポーター養成講座
- 10月20日(金)11月17日(金)12月15日(金)来い輪オレンジスペース



社会福祉法人厚生会

- 11月4日(月)、30日(土)地域イベント「来い輪ヨガ教室」
- 11月9日(土)理事会 11月30日(土)評議員会
- 12月15日(日)地域イベント「バザー&caféサロン」



小岩ホーム
10月27日(日)冬季衣料品販売

行事予定 (令和7年1月～3月)

熟年相談室

- 毎月第3金曜日 来い輪オレンジスペース
- 1月15日(水)介護者交流会「知ってあんしん防災のあれこれ」
- 1月31日(金)介護者交流会「今さら聞けない紙オムツのあれこれ」
- 2月6日(木)民生児童委員との懇談会



社会福祉法人厚生会

- 2月22日(土)理事会
- 3月15日(土)臨時評議員会



地域イベント by小岩ホーム 来い輪 ヨガ教室

令和6年11月4日(月)・11月30日(土)南小岩コミュニティ会館にて、ヨガ教室を開催しました。

主催 社会福祉法人厚生会 小岩ホーム

来い輪 ヨガ教室

ヨガで心身ともに健康で豊かな日々を!

日程 2024年11月4日(月祝) & 11月30日(土)

時間 10:30～11:30

場所 南小岩コミュニティ会館 集会室

申込 03-5694-0101
(受付時間:月～土 9:00～18:00)

講師:江戸川区ヨガ協会 理事長
NPO法人 日本シニアヨガ協会
代表理事 足立由喜子氏

参加費 無料

※持ち物:汗拭きタオル・飲み物
※動きやすい服装でお越しください。



バザー&Cafe

令和6年12月15日(日)小岩ホームにて、バザー&Caféを開催しました。

Merry Christmas

小岩ホーム地域活動

バザー&Caféサロン

令和6年12月15日(日)
10:00～13:00

特別養護老人ホーム1階
南小岩5-11-10



心と心のふれあいを大切に、住み慣れた街で「幸せにいきでるな」と実感していただける地域・環境づくりに情熱を注ぎます。皆様の「笑顔」が、私たちの生きがいです。

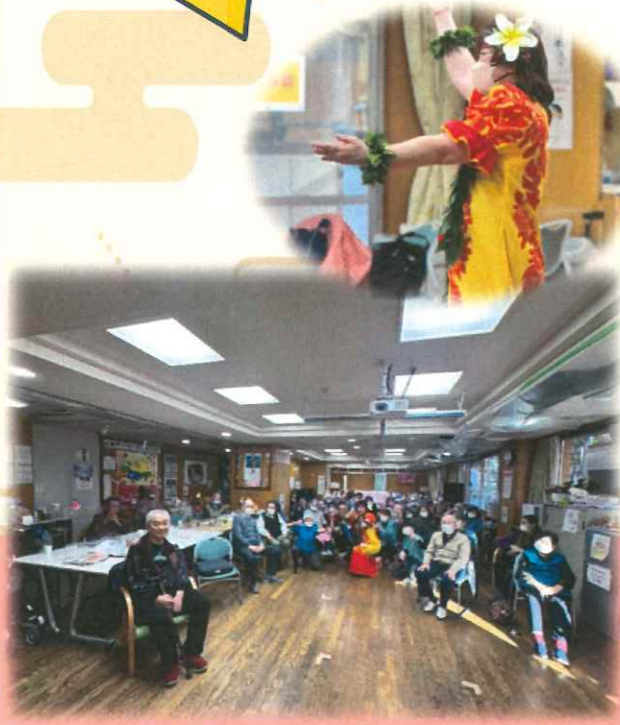


ご協力頂いた地域の皆様。誠にありがとうございました。

デイサービス

今年も前田先生のフラダンスは大好評でした！

皆様あけましておめでとうございます。昨年様々なレクリエーションや体操、ボラティオなど、今年もデイサービスで楽しいものになるように精進してまいります。今年もよろしくお祈り致します。



熟年相談室

介護予防教室

「ポールdeウォーク始めてみませんか」
10/29



「歩くことで認知症予防」
11/25



「薬膳のススメ パート2」
10/23



認知症サポーター養成講座

12/17



来い輪 オレンジスペース

毎月第3金曜日
14:00~15:00
熟年相談室小岩ホームにて好評絶賛開催中

介護者交流会

「高齢者住宅の種類と選び方」
11/11



ご参加いただいた皆様ありがとうございました。



特養



9月

入居者様と職員ともに野菜を育てています。9月は枝豆・オクラを収穫しました。



10月

色鉛筆で塗り絵に挑戦。全集中で取り組んでくださいました。



11月

お買い物の日。皆様、楽しみながら新しい服を選びました。春が待ち遠しい。

