

西が丘園だより

2020夏号 Vol.62



デイスサービスレクリエーション

～ご挨拶～

盛夏の候、ご家族の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。五月の終わりに緊急事態宣言が解除されたとはいえ、気を緩めることなく感染予防に細心の注意を払い、職員一同で対策に取り組んでおります。まだまだ油断出来ない日々の中、ご家族の皆様には、面会の自粛等ご理解とご協力に深く感謝申し上げます。一日も早くこの事態が終息し平穏な生活を取り戻せるよう心から願っております。

さて、当施設の夏の風物詩「納涼祭」は、このような状況下でありますので残念ながら中止とさせていただきますが、日程を調整し各フロアにてささやかながら「夏祭り」を予定しております。世間でも様々なイベントが延期、中止となっている今、日々の生活の中でも賑わいや楽しさをご利用者様に少しでも感じて頂き、笑顔になって頂ければと、引き続きより一層の感染対策を心がけながら、職員一同精一杯準備してまいります。

今後どうぞご支援の程、宜しくお願い申し上げます。

ウエルガーデン西が丘園 施設長 金丸 明人

高齢者あんしんセンター便り

西が丘園高齢者あんしんセンターでは、地域の皆様にむけて、認知証カフェやふれあい交流サロン等さまざまなイベントや教室を開催しております。

【イベントのお知らせ】

- ・認知症サポーター養成講座（小学生対象）
- ・認知症周知啓発講演会
- ・認知症ステップアップ講座
- ・認知証カフェ：第4日曜日 午前中（7月以降10時～11時で開催予定）
- ・元気はつらつサロン：年間5回程度
- ・介護予防体操：毎週月曜日
- ・地域交流サロン：（順次再開予定） 第1 木曜日 第2 火曜日
第3 火曜日 第3 木曜日

日時未定



※詳細は高齢者あんしんセンターまでお問合せ下さい。



生活のなかで不便に感じていることや、介護に関するお悩みなど様々なご相談に丁寧にお応えし、解決できるよう努めます。ぜひ、お気軽にご相談ください。

★クッキングクラブ★

★おはぎ



★ピザ★



★みそ田楽★



★ちらしずし★

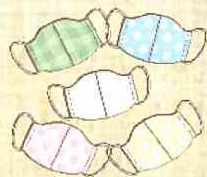


★おいなりさん★



★抹茶カップケーキ





特養

相談員



デイサービス

通所介護

コロナウイルスが蔓延し、マスク不足も問題に。

西が丘園でも、手作りのマスクをしている職員が増えました！

「そのマスクかわいいね！」「その柄すてき！」などの声が日々聞こえてきます。ほんの一部ですが、職員による手作りのマスクをご紹介します♪



★西が丘園 ONE TEAM★

高齢者

あんしんセンター



ホームヘルプサービス

訪問介護





テーマはステイホーム！
職員と一緒に はい、チーズ☆



#ステイホーム



#楽しい事探し



#もう少しで会えるかな

STAY HOME



特養介護・行事報告



★そば打ち体験★

厨房業者さんの指導のもと、そば打ち体験を行いました。
見た目も手さばきも、皆さんすっかり職人です☆



6月 行事会

・二八そば
・天ぷら盛り合わせ
・海老・白身魚
・茄子・かき揚げ
・ほうれん草の和え
・からし



美味しく頂きました♪



デイサービス行事報告

コロナウイルスの影響下で大変な中、西が丘園も例外ではなく、ご利用者の方々に送迎時の検温や常時マスク着用等、ご不便を掛けています。それでも来て頂いた方には楽しんで帰ってもらいたいと、、、マスク作りに挑戦！皆さん時間も忘れてしまう程でした★まだまだ終息とはいかないコロナウイルスですが、しっかりと予防対策をしながら、皆様を支援して行きたいと思います。



布マスク作り☆



ミシンを器用に使われる方、手縫いで行う方と...
それぞれの方法で行われていました♪



出来たマスクは洗い替え用も含めて100枚以上！！皆様お疲れ様でした～！（＾）

ネームプレート作り☆

ネームプレート作りに挑戦。色々なパーツを組み合わせ、自分の顔を作りました！
バックに付けたり車椅子に付けたりと、皆さんさっそく使ってくださいています（*´▽`*）



レッツ体操☆



感染予防の為、カラオケは自粛中。
代わりに体操でストレス発散です！



カラオケの代わりに、
エビカニクス体操や
サザエさん体操が
流行っております♪



サザエさんが
いっぱい～い！！



介護の豆知識『脳トレ』



脳は年齢と共に機能が低下する事があります。

体と同じで、使わなければ次第に衰えていってしまいます。とは言え、あくまでも「何もしなければ」だそうです。

脳はトレーニングを行えば、学習能力が再び上がり始めるのだとか。

今回は認知症の予防にも繋がる脳トレについてご紹介します。

○人気の脳トレ○

【 簡単な計算 】

脳のトレーニングと言うと、難しい計算をしなければならないと思う人もいるかもしれませんが、シンプルなことをしているだけでも脳の血流が良くなり、脳が活性化します。脳トレのポイントは質よりも量！1桁の足し算と引き算をするだけでも十分に効果があります。

【 パズル 】

小さなピースを自分の手で動かし、「どこにはめようかな」と試行錯誤を繰り返すことで、脳の働きを活性化させることができます。指先を動かせばその刺激が脳の多くの部分に伝わり、記憶力が向上します。他にも、文字を並び替えて別の言葉を作ったり、数字を入れ替えて問題を解いたり、パズルは楽しみながら行えるのでとても人気が高いのです。

【 しりとり 】

前の人が言った言葉を覚え、その最後の文字から始まる言葉を思い出す。これも立派な脳トレです。ただ、普通のしりとりだとすぐに飽きてしまうと心配な時は・・・

工夫として【制限しりとり】というものがあります。「生き物の名前」「3文字の言葉」「ポジティブな言葉」など、制限やルールを設けることで変化が生まれ、飽きずに楽しめることができますでしょう。手拍子しながら、音楽に合わせてなど、リズミカルに行えば、体を動かしながら楽しく脳をトレーニングすることもできます。

また、しりとりやクイズは、答えるために発声するという行為が喉の老化防止に繋がり、コミュニケーションを円滑にしてくれます。

★脳トレで大切な事！★

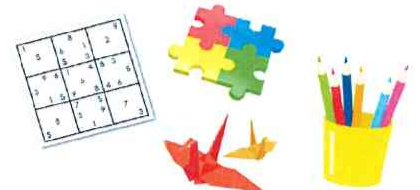
とにかく「楽しむ」ことが大切！脳トレは頭を使うので、身体があまりきかない方でも行うことができます。毎日続けることも大切ですが、「しなければならない」とストレスを感じながら脳トレをすると、逆効果となることも。

脳トレは日々の生活に楽しみをもたらし、生活の質を向上させることにもつながっていきます。

その他にも

- ・間違い探し
- ・音読
- ・塗り絵
- ・折り紙
- ・利き手と逆の手を使う

等があります。自分が楽しめる脳トレを見つけて、是非取り組んでみてはいかがでしょうか。



☆	+	☆	+	◇	=	13
+		+		+		
◇	+	●	+	◇	=	9
+		+		+		
△	+	△	+	□	=	13
14		15		6		

特養・デイサービス行事予定

★特養★

- ・夏祭り 7月27日(月)～29日(水)
各フロアにてそれぞれ開催予定
(1階フロアでの納涼祭は中止)
- ・敬老会 9月 13日(日)

★デイサービス★

- ・誕生会(毎月1, 2, 3日)
 - ・外出ハイク(予定)
 - ・クラブ活動(隔月)
- ※新型コロナウイルスによる影響で、変更になる場合がございます。
詳しくはお問合せ下さい。

ウエルガーデン西が丘園
各事業へのお問い合わせ先

- 特別養護老人ホーム
TEL: 03-5924-7711
- ショートステイ
TEL: 03-5924-7720
- デイサービス
TEL: 03-5924-7825
- ホームヘルプサービス
TEL: 03-5924-7713
- ケアマネージャー
TEL: 03-5993-8161
- 高齢者あんしんセンター
TEL: 03-5924-7715

ボランティアを募集しています！！

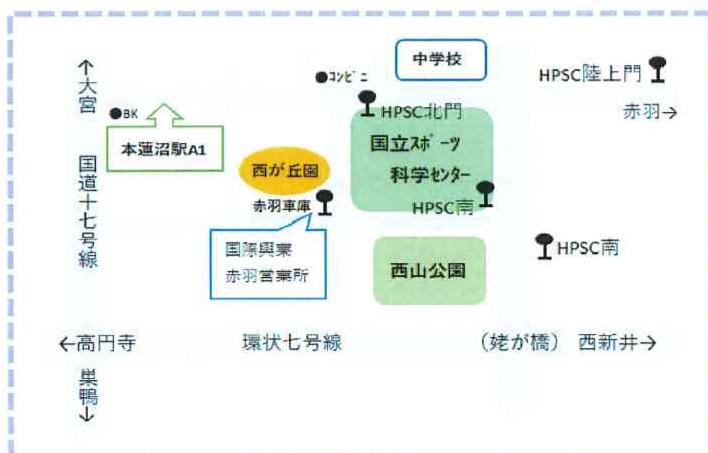
趣味や特技を生かした活動から、行事やレクのお手伝いなど
できることからお願いしておりますので、お気軽にご相談ください。

【主な活動内容】

- 歌や踊り・ミニコンサート
- 書道・絵手紙・工作 など
- アロマ・リフレクソロジー
- 食事の配膳・下膳
- 簡単なお掃除 など
- お散歩同行

【活動場所】

特養・デイサービスフロア



【発行元】

社会福祉法人ウエルガーデン
ウエルガーデン西が丘園



〒115-0056
東京都北区西が丘3-16-27
TEL: 03-5924-7711 (代表)
FAX: 03-5924-7712
URL: <http://welgarden.or.jp/facilities/nishigaokaen/>