

# デイに通う方へ ご長寿「笑顔」のひけつ インタビューしました



筑波 イク 様  
「くよくよしないこと」



小林 義雄 様  
「みんなにやさしく  
する事」



齊藤 てる子 様  
「まめに身体を  
動かすこと」



## デイサービスセンター



今年も恒例の、さつまいもの苗植えを行いました。三恵苑の苗は鹿兒島から毎年取り寄せる本格派！みなさん楽しみにしているイベントの一つです。

「昔は散々植えたよ」と笑顔でおっしゃりながら参加して頂いた方や、初めて苗植えされる方もいらして、各々、楽しみながら参加して頂きました。初参加の方は「今から芋ほりも楽しみ」とおっしゃり、笑顔がこぼれていました。

## さつまいもの苗植え

介護士 都築香織



## 在宅介護支援センター

最初は区内の4公民館が会場でしたが、今では指扇病院・西楽園・馬宮コミュニティセンター・湯けむり横丁・ウエルシア薬局と区民のみなさんの身近な施設へと移行しております。先日の介護無料相談での話です。

開催時間の三〇分前からお待ちになつていらっしゃる方がいました。この日を心待ちにしていたそうです。頼りにされた嬉しさと相談員としての責任を強く感じた出来事でした。西区内で介護無料相談の旗を見かけた時には、ぜひお寄りください。お待ちしております。



ケアマネジャー 小峰あゆみ  
西区にある6ヶ所の支援センター共催の「介護無料相談会」を、毎月西区内で開催して早一〇年となりました。

## シニアサポートセンター-620-1312



みなさん、「いきいき百歳体操」を知っていますか？腕や足に重さが調節できるバンドをつけて、気軽にできる体操です。

さいたま市では2年前よりいきいき百歳体操を地域に広めようと活動しています。

今では、自治会や老人クラブの有志が集まった自主グループで行われています。

興味のある方は、区役所で開催している「ますます元気教室」でも行っていますので、ご参加ください。

センター長 最上尚人

## 介護無料相談会 知ってほしい百歳体操

# 平成最後のお花見会

介護士 宇山 喜代美

毎年、桜の花と相性が悪く、お花の終わる頃に行われてきたお花見会も今年は桜の咲く中行う事ができました。

昼食に筍ご飯、職員やボランティアの方々による踊りの演芸。一緒に踊り出す利用者様もおり短い時間でしたが笑顔あふれる時間を過ごすことが出来ました。また、あじさいの丘への散歩では「桜吹雪がとっても綺麗だったあ。やっぱり日本はいいねえ。」と感動の笑顔もあり平成最後のステキなお花見会になりました。



## 三恵苑オリンピック

今年も運動会の季節がやってきました！不安定な天候は元氣よく吹き飛ばして、優勝目指して頑張りました！

玉入れにボーリングはもう恒例で、皆様慣れたものでお上手です。風船送りでは、最後に職員が風船をお尻で割って

勝敗で盛り上がりました！

そして応援合戦では今年も趣向を凝らしてレッツダンス！！

赤白合同で、利用者さんに合いの手を入れてもらって踊りまくりました。

## 白組優勝！



新人職員さんが多く、気合を入れたのです。

利用者さんも職員もみんな楽しんでのが、三恵苑の運動会です！！

介護士 島野 真希

# 令和元年盛り上がりよう！！



## 特別養護老人ホーム三恵苑

### 伊藤 愛奈

自分の知識、経験が足りないと感じる事が多々あります。利用者様ご家族様に安心して笑顔で過ごして頂けるよう頑張ります。

<趣味> ワンコとたわむれる事



### 宇山 和弥

利用者様と自分の腰に優しい介護を心掛けます。

休日は家であいみよんの歌を聞きながらゴロゴロしています。



### 篠崎 恵美子

健康に気をつけて、明るく元気に勤めたいです。

<趣味>

映画鑑賞・神社巡り御朱印集め



### 和喜田 浩司

利用者様が安心して過ごせる様頑張ります。

休日は映画や友人とお酒を楽しみ、おいしいものを食べる時がホッとします。



## ★職員紹介★

### 養護老人ホーム富士見園



## 日帰り旅行



六月六日、毎年恒例の日帰り旅行へ出掛けました。皆さん歌好きの方が多く、今年は栃木県日光市にある「船村徹記念館」へ行ってきました。バスの中では、皆さんで「別れの一本杉」・「風雪ながれ旅」・「矢切の渡し」を熱唱し気持ちを高め向かいました。記念館に着いてからは、3Dシアターを観賞し、目の前にいる北島三郎・美空ひばりに触れようと手を伸ばしたり、飛び出てる映像をよけたりする方がいたり興奮されておられました。

その後、おいしい昼食を食べ、「道の駅宇都宮ろまんちっく村」へ行き、お土産を沢山購入されていきました。また、今年もボランティアの「シャンティ」さんに参加して頂き、利用者さんと一緒にソフトクリームを食べたり、談笑したりと、とても楽しまれました。参加された皆さん終始笑顔で、とても良かったです。来年も今年以上に楽しんでいただける日帰り旅行にしていきたいと思えます。

生活相談員 原田 好行



気になる？ 気になる！



- 暑いと薄着になりお腹のお肉が気になりませんか？今回は椅子を使った「お腹を鍛えるトレーニング」をご紹介します。
- ① 背筋を伸ばし椅子に浅く座ります。
  - ② 身体を少し後ろに傾けます。
  - ③ 両手はお尻の後ろに置いて身体を安定させます。
  - ④ 息を吐きながら膝をゆっくりと胸へ引き寄せます。
  - ⑤ 息を吸いながら、膝、足の順番でゆっくりと戻していきます。
- 左右交互に5〜10回ずつ行います。
- ※膝を引き寄せたときに、おへその下をみるように意識します。慣れてきたらお腹を引っ込めながら行いましょう。
- ※呼吸を止めないように注意しましょう。
- ※無理せずゆっくりと行いましょう。

ウェルネスサポーター

# 手作り ランチ&おやつ

令和も頑張るぞ！！

今回はユニット毎に行う出張料理での昼食や入居者様と一緒に作った手作りおやつを紹介します。



コロッケ



ちらし寿司



## 特別養護老人ホームひかわ



BBQ



カツ丼



天ぷら



お汁粉



海鮮丼



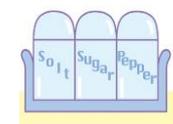
ホットケーキ



お好み焼



味噌ラーメン



クッキー



餃子

社会福祉法人 三恵会  
三恵会だより第七十一号  
令和元年七月一日