

あるふあ暮らし

介護老人保健施設
あるふあ国立
広報誌
H28秋号
不定期発行
◆発行者◆
あるふあ国立

出張美容室が、始まりました！

6月より、出張美容室が始まりました。月1回、美容室と変わらない設備の専用サロンカーで、専属の美容師が利用者様にサービスを提供いたします。

少し前までは自分の足で美容室に通いおしゃべりに気を使われていた利用者様です。施設入所をしながら、まるで美容室にいるかのような雰囲気の中、美容室と変わらないサービス（カット・カラー・パーマ・シャンブリー、セット等）を受けることが出来て、とても嬉しそうに満足気でした。初めての移動美容室体験に、ご利用になられた利用者様はどんなものかと始めから最後まで興味津々に施術を堪能されていきました。

質の高いサービスに、また次も利用したいという利用者様や、その様子をご覧になられた利用者様が、「次回に申し込みをしたいと思います。」等、早くも反響を呼んでいます。

出張美容室は、毎月第2木曜日に行っております。ご希望をされる方は施設職員までお気軽にお問合せ下さい。



消防訓練、及び 防災訓練指導の実施

5月、消防訓練を行いました。夜間の火災を想定した消防訓練です。消防署、警察署及び近隣の施設・企業と連携し行いました。また消防訓練の後には、立川警察署と合同で東京女子体育大学の学生ボランティアへ、介添えの基本や応急搬送についての基本を教授しました。緊急時、救助や介助を必要としてい



る方へ、その対応を日頃から備える必要があります。

今回の講習では、単に説明や実践というだけでなく、学生が交代で支援者役と被支援者役の両方を体験する形で行いました。自分で体験してみないと分からないことを、色々と感じる事が出来たことと思います。

初歩的なことでしたが、いざというときに役立てて頂ければと思います。



今後の行事予定



クリスマス会



芋煮会



お楽しみ



6月、谷保天満宮へ紫陽花見学に行きました。今年は空梅雨のため、紫陽花の開花が心配でしたが、みずみずしい紫陽花が利用者様を待ち受けていました。鮮やかな色とりどりの紫陽花を見て、気分もリフレッシュ。梅雨の季節を、楽しみました。

紫陽花見学

七夕の飾りつけ(国立第一小学校)

七夕の時期、今年も国立第一小学校の児童に足を運んで頂き、入所者様とともに短冊の飾り付けを行って頂きました。笹の葉に思い思いの願いを込めた短冊や飾りを、児童といっしょに行うことでより楽しく賑やかに、そして思い出に残るものとなっております。その後、児童たちが考えてきたしクリエーションを一緒に楽しみました。とても盛り上がり、児童の無邪気で明るい笑顔に利用者様も心から喜ばれられました。



納涼祭

8月、今年も納涼祭が盛大に開催されました。盆踊りなど縁日を思わせる会場に、スイカ割り等の夏の風情を盛り込み、賑やかで盛大に行いました。たくさんのお客様に楽しいひと時を過ごしていただくことが出来ました。ご参加頂いた利用者ご家族様から、

『毎年、納涼祭をとても楽しみにしております。』という嬉しいお言葉を頂戴し、大変有難く思いました。



熱中症・脱水症に関する講習会

6月、大塚製薬の講師の方を招き、熱中症・脱水症に関する講習会を行いました。講義では、熱中症や脱水症とはどのような症状であるか、予防するにはどうすればよいかをお話しいただきました。本格的な暑さを前に熱中症や脱水症への意識を高めてもらうのが目的でした。熱心にまた緊張感を持って、講習に臨みました。



結核予防健診

7月 入所者様の結核予防健診(レントゲン撮影)を行いました。車いすのまま乗車し健診を行うことが出来る専用のX線間接撮影健診車で、とてもスムーズに利用者様に負担をかけることなく行うことが出来ました。結核の予防で最も重要なのは、早期発見とその対応です。あるふあ国立では、協力機関と連携を図り、その早期発見・未然防止にも応えるべく取り組んでいます。

健康診断



銀杏並木について

銀杏並木は秋になると、葉が黄色く色づいて、その落ち葉はまるで黄金色の絨毯。とても綺麗ですよ！銀杏は日本の街路樹として、最も多く植えられて樹木なのです。因みに、2位桜、3位ケヤキと続くそうです。街路樹の目的として、次のようなものが挙げられます。

- ① 新緑や紅葉、花が季節の変化を知らせ、景観を豊かにする。
- ② 野鳥や昆虫のすみかや通り道、生き物を育む。
- ③ 二酸化炭素を吸収し、酸素を放出。
- ④ 木陰を作り、路面温度の上昇を防止。
- ⑤ 車道と歩道を区別し、安全性の向上。

その様な目的の中、銀杏は大気汚染に強く、アスファルトの間の過酷な環境に強く、寿命が長い木なので、都会を中心に街路樹として日本一多く植えられています。最近では銀杏の実が臭く、掃除が大変という理由から、実を植えない雄株だけが植えられることも多いそうです。



お知らせ

あるふあ国立広報誌を年4回発行してまいりましたが、今後は不定期発行とさせていただきます。利用者様及び施設のご様子は、ホームページまたは、Facebookでお届けしております。こちらをご覧くださいませよう、よろしくお願いたします。

あるふあ指定居宅介護支援事業所

◎サービス内容 ケアプランの作成・各種介護サービス手配等

◎営業日 月～金曜日(土・日・祝日休業)

9:00am ~ 18:00pm

◎住所 東京都国立市富士見台1-20-1 グランド・国立101

◎お問い合わせ先 TEL 042-505-4722 FAX 042-505-4725

医療法人社団 三水会 介護老人保健施設 あるふあ国立

◎サービス内容 入所・ショートステイ
通所・訪問リハビリテーション

◎住所 東京都国立市谷保1006-1

◎お問い合わせ先 TEL 042-577-8121 FAX 042-577-8130

◎ホームページ <http://www.sansuikai.jp/>

あるふあ指定居宅介護支援事業所 OPEN !!

【あるふあ指定居宅介護支援事業所】では、専属のケアマネジャーが介護保険の各種申請から、ケアプランの作成・介護サービスの手配・調整等、介護保険サービス利用のお手伝いを行っております。ケアマネジャーが介護についての様々なご相談にに応じておりますので、お気軽にお問合せ下さい。



3月、国立市富士見台に「あるふあ指定居宅介護支援事業所」を開設いたしました。今まで、府中にあった事業所が国立に移転したかたちとなりますが、「介護老人保健施設 あるふあ国立」と距離がさらに近くなったことにより、より一層の連携を深め、利用者様に充実したきめ細かいサービスの提供に活かしております。

あるふあ国立

介護老人保健施設
あるふあ国立
広報誌
H28夏号
年4回発行
◆発行者◆
あるふあ国立



行事食(季節食)のご紹介 (*'ー*)ふふっ♪



- ★アボガドとサーモンのお寿司
- ★ほうれん草と人参のあえもの山芋かけ
- ★煮物 ★白菜つけ
- ★水饅頭
- ★なめこの赤だし



あるふあ国立では、行事食(季節食)を定期的に提供しており、利用者様に変化が楽しめます。今回は、その食事をご紹介します。



- ★甘エビのちらし寿司
- ★筍の木の芽和え
- ★春の炊き合わせ
- ★水饅頭
- ★菜の花と豆腐のすまし汁



今後の行事予定



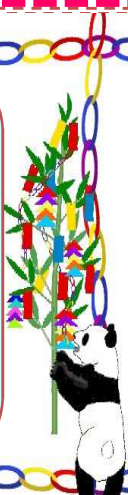
納涼祭



七夕



紫陽花見学



注意



3月、近隣の施設・企業・学校の関係者が集まり、警視庁指導のもとテロ対策会議を行いました。伊勢志摩サミットや東京オリンピック等の大きなイベントを控え、日本でも、テロ等の不測の事態に万全を期すための勉強会であるとともに、意見交換等を行いました。深めるための場となりました。

事件・事故等は、無いに越したことはありませんが、周到な準備と心づもりを大切にしてまいります。



テロ対策会議を開催しました。

お花見(せいの見学)

今年の春は穏やかな天候と暖かさに恵まれ、ちよつと見頃を迎えた桜を見に、利用者様と近くの公園にお出かけしてきました。

車をゆつくりと走らせながら、沿道の両脇に咲く桜を眺めながら近くの公園へ。淡いピンクが良く映えた桜を鑑賞し笑顔を見せる利用者様を見て、桜の美しさを余すことなく感じていたように思えました。

公園に着くと、きれいな桜と春の陽気に誘われるように、利用者様の足取りも軽やかでした。心が弾む様子で、とても活発に歩かれていました。



春先ですので、温かいお茶を飲みながらベロンに腰掛けました。するとポランティアさんが植えて下さった黄色や紫色のパンジー、開花を待つチューリップの蕾にも、感嘆の声があがりました。

1時間あまりの桜見学ですが、どの利用者様にも喜んで頂ける楽しい行事ですので、企画及び実行する職員も毎年とても楽しみにしております。毎年決まってくる心配事は、天候です。今年は本当に天候に恵まれ、雨風で桜も散ることなく、満開の桜をお見せすることが出来てよかったです。来年も良い天気になり、綺麗な桜を見れることを願っています。



デイケアレクニケーション

あるふあ国立のデイケアで行われたレクリエーションの様子をご紹介します。

《おやつ作り》
この日は、お好み焼きを作りました。利用者様は、割烹着・三角巾を着てお料理をします。材料のキャベツを手際良く、ザクザクと包丁で刻む様子は手馴れたものです。



小麦粉・豚肉・卵・葱等の材料も、みんなで手分けして、あつという間に準備完了!あとはホットプレートできれいに焼き上げ、海苔・鰹節のトッピングと仕上げのお好み焼きソースをかけて、出来上がります。出来立てをみんなで美味しくいただきました。



完成



てるてる坊主

梅雨の時期は、てるてる坊主を吊るして「明日、天気になれ!」とお願いしたことは誰でも1回はありますよね?坊主と呼んでいます。坊主のモデルは、女性なんです。中国で『掃晴嬢』と言われる人形が元と言われています。白い紙で作った女の子に着物を着せ、帯も持たせ軒先に吊るす習慣がありました。この習慣が日本に伝わり、女の子から坊主に変化したようです。日照りを願う僧侶が坊主だった。人形の頭が坊主のようだったから...とされています。



てるてる坊主に、顔を書くのは間違いです。顔を書かずに吊るし、晴れたら顔を書いて処分するのが正しい作り方です。晴れを願うおまじないです。で、しっかりと作って正しく祈らないと、逆効果になってしまいますので、気を付けましょうね!

重要!



編集後記

雨が多く、緑の濃い季節になりました。入所様はもちろんですが、毎日通って来られる利用者様が元気に挨拶して下さる姿を見て、私達も元気を分けてもらっているように思えます。これからも、より一層明るく楽しい施設になるようにがんばろうと思えました。皆さん、これからもよろしくお祈りしますね!

あるふあ指定居宅介護支援事業所	医療法人社団 三水会 介護老人保健施設 あるふあ国立
◎サービス内容 ケアプランの作成・各種介護サービス手配等	◎サービス内容 入所・ショートステイ
◎営業日 月～金曜日(土・日・祝日休業)	通所・訪問リハビリテーション
9:00am ~ 18:00pm	◎住所 東京都国立市谷保1006-1
◎住所 東京都国立市富士見台1-20-1 グランド国立101	◎お問い合わせ先 TEL 042-577-8121 FAX 042-577-8130
◎お問い合わせ先 TEL 042-505-4722 FAX 042-505-4725	◎ホームページ http://www.sansuikai.jp/

あるふあ国立

餅つき (昔ながらの餅つきで、年末の風情を楽しみました。)



出来あがりのお餅は、おしるこ・からみ餅で召し上がったばかりの餅はホクホクでやわらかく、手作りの具がおいしく、見た目も美しく、味も美味しかったです。



利用者様にも杵を手に、餅つきを楽しんで頂きました。皆さん、とても喜んで楽しまれました。何度も杵を振り下ろしました。小柄な利用者様の一体どこにそんな力があるのだろうか？と、周りにいる職員が驚かされました。

12月、来年の健康とご多幸を願って餅つきを行いました。出来立てホクホクの餅米を、臼に落としお餅を作ります。毎年のイベント行事なので、職員の間も餅つき(杵の振り方)が染みついております。テンプよくお餅がつきあがっていきましました。利用者様の歓声や拍手、『それー!』という掛け声があがり、背中を押して下さいました。



焼き芋(ホクホク~!!)



11月、焼き芋を楽しみました。ご利用者家族様より大きき丸々とした安納芋を頂きました。ホクホクに出来あがった焼き芋は、濃厚な自然の甘さが凝縮されていて、とても美味しかったです。

元旦のおせち料理



元旦、利用者様にお正月の雰囲気を感じていただくため、おせち料理を用意しました。味はもちろん、見た目にもこだわりました。皆様は、とても喜んで召し上がられました。

食事は、体づくり、健康の基礎。今年もおいしい食事を、皆さんに提供できるようにがんばります。

介護老人保健施設
あるふあ国立
広報誌
H28春号
年4回発行
◆発行者◆
あるふあ国立



今後の行事予定



紫陽花見学



お楽しみ!



さくら見学



介護・リハビリに対する高齢者施設の日常を、身をもって学びました。



12月、東京メディカル・スポーツ専門学校の実習に、1月は国立第三中学校の生徒が職場体験に訪れました。最初は戸惑う事も。次第に利用者様のお話しを上手に聞いたり、利用者様の笑顔を引き出してくれました。

東京メディカル・スポーツ専門学校実習生

クリスマス会

クリスマス、職員から利用者様へハンドベル演奏のプレゼント。透き通る温かい音色を、楽しんで頂きました。サンタやトナカイの衣装を着た演奏隊に、利用者様は大きな拍手を下さいました。



笑顔いっぱい
の楽しいクリスマス会になりました。

節分の豆まき

2月3日、節分。利用者の皆様と無病息災・ご多幸を願い、豆まきを行いました。利用者様は、鬼に扮した職員に「鬼は、外〜!」と大きな掛け声と共に豆まきを始めます。毎年のことながら、豆を投げる利用者様は、何か溜まっていたモノを吐き出す事の様に見える。鬼剣、かつ笑顔いっぱいです。鬼退治を心の底から、楽しまれた様子です。



これでまた一年、明るく楽しい日々を過ごせそうですね!

新年を彩る生け花

年末最後のイベント、生け花。新年を気持ち良く迎えるため、利用者様に生けて頂きました。久々に生けるご利用者様自身で自ら率先して草花を手になさる、個々の感性で仕上げます。制作に励んでいる利用者様の笑顔は、お花に負けないくらい素敵に輝いていました。



作品はそれぞれの個性が表れ、同じ材料のお花を使った生け花でも、まったく同じ作品にならないのが不思議です。



あるふあ国立の玄関入り口から通路は、利用者様の生け花により、お正月にふさわしく上品で華やかに彩られました。年末年始にご来設され利用者様の作品展示を見て喜ばれ、感心し、いつまでもご覧になっていました。



お囃子&獅子舞

元旦、坂下囃子連の方々による、お囃子・獅子舞が登場しました。太鼓や笛の音色とピタリ息の合った迫力ある獅子舞の演舞。縁起物の獅子舞に、利用者様も触らせて頂きました。

昨年12月には、旭友会獅子会・干支獅子会の方々に、お囃子の演奏を披露頂きました。披露頂きました。折に触れて、様々な形で元の皆様のお力添えを頂いている事に深く感謝しております。



筍という字の由来

筍は春の旬(しゅん)の代名詞。読んで字のごとく竹冠に旬と書いて「たけのこ」と読みます。その由来は、成長が速く、約10日間(一旬)で、竹に成長するところから来たと言われています。普通、植物はてっぺんにある成長点が細胞分裂して大きくなりますが、筍の成長点は節にあり、節で細胞分裂して大きくなります。

竹はイネ科の植物。暖かい気候を好み、南方ほど種類も多く大型の品種があり、す。竹の寿命は百年以上で、何十年かに一度花を咲かせるようです。



医療法人社団 三水会 介護老人保健施設 あるふあ国立
 ©サービス内容 入所・ショートステイ
 通所・訪問リハビリテーション
 ©住 所 東京都国立市谷保1006-1
 ©お問い合わせ先 TEL 042-577-8121 FAX 042-577-8130
 ©ホームページ http://www.sansuikai.jp/

編集後記

待ち望んでいた穏やかな春の日差しと暖かさが、感じられるようになってきました。3月後半からは桜の開花が、始まります。利用者様と綺麗な桜を見に行くのが楽しみです。

『くにたち福祉の集い』と 作品制作



『くにたち福祉のつどい』に展示する作品は、利用者様がリハビリやレクリエーションを通して作成したモノです。塗り絵、切り絵、貼り絵、折り紙、刺繍等多岐にわたります。どれも暖か味のあるステキな作品です。



9月、『くにたち福祉のつどい』が開催されました。あるふあ国立は、福祉をより多くの方に身近に感じていただけたらよいように、今年も参加致しました。

職員が制作にあたっては、利用者様の手を助けてあげたいと思います。楽しんでいただけたら幸いです。



あるふあ国立

介護老人保健施設
あるふあ国立
広報誌
H27冬号
年4回発行
◆発行者◆
あるふあ国立



介護体験実習 (東京女子体育大学・国立音楽大学)



8月・9月、東京女子体育大学・国立音楽大学の学生が、介護の体験実習に来ました。1人、1週間。交代で、延べ9名の学生が学びました。色々と戸惑う事も多かったことと思いますが、学生の皆さんは若さと元気と笑顔で、すぐに利用者様と打ち解けた様子が見られました。レクリエーション活動では、学生の皆さんにはピアノ演奏や合唱を披露頂いたり、一緒にゲームをし利用者様を楽しませ、場を華やかに盛り上げて頂きました。次第に利用者様からも、積極的に話しかける場面が多く見られました。短い期間ではありましたが、介護の体験実習を通して、学生の皆さんにも高齢者施設の現場で、何かを感じて頂けたことと思います。これを機に将来、介護という仕事に携わったり、興味・関心を抱いていただけたら嬉しいです。



今後の行事予定



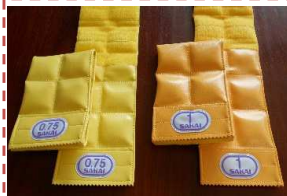
雛祭り



豆まき



お囃子



先日、車椅子およびリハビリ用品を購入しました。毎日使う大切な福祉道具であるため、安全面や衛生面、また利用者様にあった機能・性能を踏まえ、定期的に入れ替えをしております。ご利用者様に安全且つ快適に、施設を有意義にお過ごし頂ける環境づくりを心がけていきます。

福祉用具の入れ替えをしています。

カシキタドリームレジュニョー

10月、カシキタドリームさんに来て頂きました。毎年恒例のイベントの様になっていきますのは、とても利用者様に人気があるからなのです。息の合った歌やダンスをととても近くで堪能できるのが、利用者様に大好評。一幕ごとに拍手の嵐が巻き起こっていました。



市民祭

『くにたち秋の市民まつり』に参加しました。今年は模擬店で、フランクフルトを販売しました。久々のお店を心待ちにしていたいただき、おかげさまで大成功を収めました。足を運んで下さった利用者様・ご家族様、ありがとうございます。



敬老祭

9月、あるふあ国立職員の前で挨拶の挨拶により温かい雰囲気の中、敬老祭が始まりました。またお祝いのカード（記念写真）と記念品を贈呈し、それを手にした利用者様が幸せそうに笑っていました。

敬老祭の余興として、職員によるハーモニカ演奏と劇を披露。劇では、クイズや二人羽織を取り入れ、終始利用者様の大笑いがありました。



ありがとうございました！

前号の広報誌に、『パズル・お花の種・花瓶・剣山等をお譲り下さい。』と掲載しました。その結果、利用者様、ご家族、また広報誌を偶然ご覧になられた一般の方より、たくさんのお品を寄贈頂きました。ご協力頂きました皆様、本当にありがとうございました。ご提供頂きました品々は、利用者様のリハビリやイベントの際に、大切に使用させていただきます。



年神様

昔から、元旦には「年神様」（としがみさま）という新年の神様が、1年の幸福をもたらすために各家庭にやってくるという話から、高い山から下ってくるという話から、山の上で見る初日の出を『ご来光』と言って特に大切にしてきました。

「明けましておめでとうございませう」という挨拶には、無事に年を越した年神様をお迎えできた慶びと感謝の気持ちが入められています。

また門松は、年神様が迷わないようにと目印として家の前に置くものです。鏡餅は、家に入ってきた年神様がそこをよりどころとして再び山に帰る日までいらっしやる場所。鏡開きの日には年神様の力が宿ったこの鏡餅を家族で食べる事で、一年を健康に暮らせると言われているのです。



編集後記

この広報誌の制作にとりかかったのは、心地よい日差しがさす秋でした。あっといふ間に年末を感じさせる時期となり、今では今年やり残したことはないか？と振り返ってばかり。来年を見据え、目一杯がんばっています！

居宅介護支援・訪問介護 あるふあ宮町
 ◎訪問介護事業 営業日：月～土曜日（日・祝日休業）
 ◎居宅介護支援事業 営業日：月～金（土・日・祝日休業）
 ◎住所 東京都府中市府中町2-7-3
 フラワーハイホーム401号室
 ◎お問い合わせ先 TEL 042-368-5225 FAX 042-368-5226

医療法人社団 三水会 介護老人保健施設 あるふあ国立
 ◎サービス内容 入所・ショートステイ
 通所・訪問リハビリテーション
 ◎住所 東京都国立市谷保1006-1
 ◎お問い合わせ先 TEL 042-577-8121 FAX 042-577-8130
 ◎ホームページ http://www.sansuikai.jp/

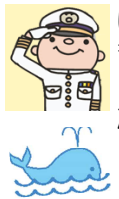
相模湖へ、遠足に行きました！！



5月、デイケアの利用者様と相模湖まで遠足に行きました。湖の周りを散歩し、遊覧船に乗り、お弁当を食べたりと、とても楽しい遠足となりました。一週間にわたり遠足を行いました。どの日も天候に恵まれた遠足日和。湖と周りに生い茂る木々が、5月の心地よい風を運んでくれました。



遊覧船「くじら丸」に乗船し、久しぶりの遊覧船を満喫してきました。船の揺れが気持ち良く、少しウトウト・・・としてしまった方も、「くじら丸」の潮吹きも見るのが出来ましたね。機嫌がいいと、潮を吹くそうですよ！



お昼は、公園で素晴らしい景色を見ながら食べました。遠足ということですが、栄養士と調理スタッフがお弁当を作ったんです。外の美味しい空気を吸いながら食べるお弁当は、進みながらも格段に箸の進み具合がよかったです。



食事のあとは、湖の周りを散策しました。車椅子になつてから初めての遠出に感動したと、しみじみ語る方も！普段と違う環境で会話も深まり、新たな笑顔を見ることが出来ました。またゲームコーナーで、童心に返って射的等の遊びに興じる利用者様も見られました。職員と射的の腕前を競っていました。



あるふあ国立

介護老人保健施設
あるふあ国立
広報誌
H27秋号
年4回発行
◆発行者◆
あるふあ国立



今後の行事予定

10月 レビューショー

11月 芋煮会

12月 クリスマス会

結核健診

7月、入所者様を対象とした結核健診（レントゲン撮影）が、東京都結核予防会により実施されました。早期発見は、症状の重症化を防ぎますので、とても大切な健診です。健診当日は、車椅子のまま撮影可能な専用レントゲン車輦と熟練の検査技師、そしてあるふあ国立スタッフの連携により、素早く安全に健診が行われました。お蔭様で定期的に行われていた協会の通して行っていたい。利用者様の健康を認める事が出来ました。



納涼祭

8月の終わりに、あるふあ国立の納涼祭を行いました。今年も盆踊りの他、職員・ボランティアの方々の出し物等で盛り上がり、利用者様・ご家族様に楽しんで頂きました。また、今年は流しそうめんを行いました。初めての試みでしたので、成功するかヒヤヒヤでしたが、利用者様に喜んでもらえて嬉しかったです。



ピアノ演奏会

8月、久江洋吉さんのピアノ演奏会がありました。久江さんご本人も視覚障害のある方なのですが、ピアノ演奏を通して社会貢献をされている方です。利用者様が聞いたことのある曲をいくつも演奏して下さり、本当に気持ちのいいひと時でした。ピアノ演奏を通して、その暖かな気持ちを利用者様に伝わりました。



紫陽花見学

6月、紫陽花見学を行いました。谷保天満宮の紫陽花は今年もよく咲き、とても綺麗で楽しめました。雨にも降られず、いろいろな色の紫陽花を見るのが出来ました。紫陽花の前で、花に負けないきれいな笑顔で記念撮影。



草刈りボランティア

石神やよい会の方々に、施設の中庭の草刈りを実施して頂きました。隅々まで綺麗にして頂きましたので、お花や野菜が気持ち良さそうに見えます。利用者様も、きれいなサッパリした中庭を見て、喜んでいました。石神やよい会の皆様、ありがとうございました。



七夕

国立一小の児童と七夕を祝いました。七夕の飾りつけの他、児童とゲームをしたり、合唱を披露頂いたりとお楽しみひと時。児童のかわいい笑顔に利用者様もうっとりとした。また、明るい笑顔と歌声に、たくさん元気をもたらすことができました。



夜間想定消防訓練

5月、夜間の出火を想定した消防訓練を行いました。日々の防災への備えと準備が、訓練とは言え試されるため、毎回真剣に行っています。訓練には、協力関係にある施設・会社様にも参加いただきました。また2号消火栓を使用し、普段触ることの無い消防設備を実際に使用する等、貴重な訓練となりました。



秋の味覚【柿】

秋の果物、柿。日本から欧米に伝わった為「KAKI」と呼ばれています。日本には約1000種の柿があり、その7割が渋柿です。柿は、ビタミンAとCが豊富に含まれ、風邪予防や疲労回復に最適。また渋柿の渋み成分、タンニンには血圧を下げる効果があります。最近では、柿の葉もお茶として飲まれる方もいます。こちらにもビタミンCが、シモンの約20倍と豊富に含まれていきます。

色鮮やかに実る秋の恵みに感謝し、楽しみ、味わいながら健康づくりをしてみたいかがでしょうか！



編集後記

この夏は、どの様に過ごされたでしょうか？まだ暑い日が続いていますが、もう少しの辛抱です。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。思い思いの秋を、芸お過ごし下さい。

居宅介護支援・訪問介護 あるふあ宮町
 ◎訪問介護事業 営業日：月～土曜日（日・祝日休業）
 ◎居宅介護支援事業 営業日：月～金（土・日・祝日休業）
 ◎住所 東京都府中市府中町2-7-3
 フラワーハイホーム401号室
 ◎お問い合わせ先 TEL 042-368-5225 FAX 042-368-5226

医療法人社団 三水会 介護老人保健施設 あるふあ国立
 ◎サービス内容 入所・ショートステイ
 通所・訪問リハビリテーション
 ◎住所 東京都国立市谷保1006-1
 ◎お問い合わせ先 TEL 042-577-8121 FAX 042-577-8130
 ◎ホームページ http://www.sansuikai.jp/

雛祭り

この日は、雛祭りというお弁当・ちらし弁当がお登場。利用者様を大変喜ばせました。利用者皆様と一緒に、『美味しかったです。』とお褒めの言葉を頂くことが出来ました。



3月3日は雛祭り。2月後半から約2週間の間、雛人形が利用者様や来設される方をお迎えしました。利用者様は、玄関前を通られる度にゆっくり眺められたり、隣の椅子に座りながら雛飾りや春にまつわるお話しに励んでいました。

あふあちらいふ

立花竜司さん 演歌コンサート



一曲一曲丁寧に心を込めて、利用者様に向けて歌を披露して下さいました。歌の最中、利用者様一人一人と握手をされたりと、利用者様へ温かい配慮もあり、利用者様は大変喜ばれました。

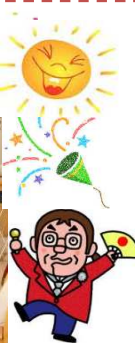
演歌



3月前半、立花竜司さんにお越し頂き、演歌コンサートを行いました。立花竜司さんには、ボランティアとして以前より、あるふあ国立にご協力頂いています。ありがとうございます。

青空たのしさん 独演会 (ハーモニカ漫談)

『青空たのし』さんは、利用者様をお話で楽しませるだけでなく、時には利用者様が口ずさむような音楽で場を盛り上げ、利用者様の笑顔を引き出していました。



3月後半、『青空たのし』さんの独演会が行われ、利用者様を賑わせ、大変喜ばせて頂きました。いくつものハーモニカを使い、綺麗な音色と懐かしい昭和の曲を奏でられました。音楽と共に、昔懐かしい時事話題と楽しいお話し。利用者様は一時も聞き逃さないうように目と耳を傾け、楽しまれていました。

介護老人保健施設
あるふあ国立
広報誌
H27夏号
年4回発行
◆発行者◆
あるふあ国立



今後の行事予定



七夕

納涼祭

敬老祭



4月、谷保天神太鼓の皆様による和太鼓演奏が行われました。迫力のある生の太鼓の響きは、とてもパワフルでエネルギーギッシュ。太鼓に合わせた勇壮な演舞も、力強いものでした。太鼓演奏の楽しさや伝統芸能の素晴らしさが、しっかりと利用者様・職員に伝わりました。谷保天神太鼓の皆様本当にお話しありがとうございました。またのお越しをお待ちします！



谷保天神太鼓

くこたち福祉のつどい

第29回くこたち福祉のつどいが、くこたち福祉会館で開催され、あるふあ国立も参加をしました。利用者様の作品や職員と共同で作った作品等を展示し、関係者だけでなく一般の方々にも、あるふあ国立の活動の一部を見て頂きました。

『福祉のつどい』は世代交流を目的に毎年開催され、作品展の他、小中学生とのゲーム大会、模擬店等大変な賑わいを見せています。あるふあ国立としても、施設活動を見ていただくだけでなく、地域交流の場として参加しており、楽しみなイベントです。

毎年開催していただきますので、ご存知でない方、まだ足を運んだことの無い方は、来年は是非来てみて下さい。



お花見(桜見学)

今年も国立市の学園通りへ満開の桜を見に行き、ステキな桜を利用者様にお見せする事が出来ました。利用者様も春のポカポカ陽気に、桜のお花見を心から楽しみにされていました。



とても満足気なご様子で、『きれいな桜だね。』、『良い気分転換になった。』、『いい土産が出来た。』等、色々な感想を口にされています。

桜の花もステキですが、利用者様の和やかな笑顔が、何より素敵でした。

【蚊】に注意

梅雨が明けたら、もう夏本番。楽しい事だらけでなく、夏に厄介なのが「蚊」です。蚊は人間が輩出する体温・匂い・CO2を感じ寄ってきます。新陳代謝が高い時、スポーツをした後や入浴後、ビールなどのアルコールを飲んだ後などは刺されやすいので要注意です。



蚊は「人間に最も恐ろしい存在で、人間を最も殺している昆虫」とも言われています。蚊が関わる主な伝染病として、日本脳炎、マラリア、黄熱病、デング熱等があげられます。昨年、代々木公園で蚊にさされ、デング熱に感染したという話題は記憶に新しいと思います。亜熱帯を思わせる日本の夏。蚊を媒体とする伝染病感染にも、これからは気をつけたいきましょう！



怖い一面のある蚊ですが、扇風機の風でも飛ばされて近寄ってこれないので、扇風機をうまく利用してみればいかがでしょうか！

掲示板【求む！】

あるふあ国立では、求めています！

- ① パズル
- ② お花の種・球根
- ③ 花瓶又は花器 (高さ20～30cm・生花用)
- ④ 剣山

利用者様のリハビリ、またイベント時の道具・材料として使用をしていきたいと考えております。ご自宅に使用できないモノがあり、譲り頂ける方がいましたら、是非ご協力をお願い致します。



編集後記

先日、広報誌をご覧下さったご家族様から、読むのを楽しみにして頂きますという温かい言葉を頂きました。これからは、利用者様の笑顔や施設の活動をお届けする広報誌を目指しがんばっていきます。

居宅介護支援・訪問介護 あるふあ宮町
 ◎訪問介護事業 営業日：月～土曜日（日・祝日休業）
 ◎居宅介護支援事業 営業日：月～金（土・日・祝日休業）
 ◎住所 東京都府中市府中町2-7-3
 フラワーハイホーム401号室

医療法人社団 三水会 介護老人保健施設 あるふあ国立
 ◎サービス内容 入所・ショートステイ
 通所・訪問リハビリテーション
 ◎住所 東京都国立市谷保1006-1
 ◎お問い合わせ先 TEL 042-577-8121 FAX 042-577-8130

あるふあ国立

介護老人保健施設
あるふあ国立
広報誌
H27春号
年4回発行
◆発行者◆
あるふあ国立



フェイシャルエステ

昨年秋よりポランティアとして
エステティシャン・立河さんが、
月数回来てくださっています。ご
希望されるデイケアの利用者様に
フェイシャルエステを施術頂いて
います。

初めてのエステに少し緊張され
ていた利用者様も次第にリラック
スされて、輝いた表情を覗かせて
いました。綺麗になるという事に
心を弾ませ、心も
華やぐようです！



お囃子と獅子舞

元旦、毎年恒例となっている「坂下囃子連」の皆様が、お囃子と獅子舞で新年のお祝いをして下さいました。お囃子が奏でる賑やかな音楽と獅子舞の演舞が、より一層お正月を盛り上げてくれました。お囃子と獅子舞が利用者様の間を練り歩くと、体全体でリズムを取られる人、手拍子をされる人、見とれる人と三者三様でした。



結核健診 実施

12月、東京都結核予防会が行う結核健診が実施されました。結核予防事業の一環として、胸部X線健診により結核のみならず保健向上をめざして行われているものです。

職員が総出で、入所者様を次々に専用の車椅子にお乗せし、レントゲン車輻に移動「カシャリ！」と撮影。本格的な寒さが感じられてきた時期でしたので、風邪を引かないよう細心の注意を払いました。

おかげさまで利用者皆様の健康を確認することが出来ました。



豆まき & 鬼退治

2月3日の節分には豆まきを行い邪気を祓い、福を取り込みました。

鬼に変装をした職員。利用者様を驚かそうと、飛び跳ねてみたり。利用者様は向かってくる鬼に「鬼は外」と勢いよく豆を投げつけていました。この日を待っていたかのような利用者様も？。四方八方から飛んでくる豆に、さすがの鬼も床に倒れこんで降参・・・利用者様は大笑いされ、心もスカッ！とされたことと思います。

「豆まきの後は、年の数だけ豆を食べられないわね！」と冗談を言っていていつもより少しだけ豪勢なおやつを召し上がって頂きました。「豆より、こっちの方がいいね。」と再び笑顔のぞかせていました。早速、福が舞い込んで来たようでした。



今後の行事予定

4月	お花見	
5月	菖蒲湯	
6月	紫陽花見学	

生け花

年の瀬も押し迫る年末、利用者様が正月の花の生け込みを行いました。季節感あふれる作品が出来上がり、お正月の間あるふあ国立の玄関を彩りました。



男性の利用者様も多くご参加され、生け花を身近に楽しんでおられました。どれも素敵な作品ばかりで、利用者様の個々の豊かな感性が表現されていました。



ご覧になったご家族様・ご来設の方が一同に「ステキだね!」と、作品に魅入っていました。

事故防止委員会

あるふあ国立では、委員会活動の1つとして事故防止委員会を設置しております。施設内での安全管理の役割を担っております。

利用者様の行動・生活環境に危険な箇所はないか?どの様な危険が潜んでいるのか?を未然に検討し対処しています。利用者様に、安全で安心した生活を送っていただくための活動です。万一ですがほんの些細な事でも何かあった際には、発生の原因を追究、防止策や対処内容について検討を行い、二度と同様の事が起きないように対策を構築しています。



お餅つき

12月、あるふあ国立では来年の福と健康を願い餅つきを行いました。

「せくの!」と合図と共に職員が餅つきを披露すると、「よいしょ!」という掛け声と拍手、歓声があがっていました。餅つきが佳境に入ると、利用者様にも杵を握ってもらい、餅つきを楽しんでいただきました。職員にとっても楽しい時間を過ごせたのではないのでしょうか?

来年も良い年になるよう祈って、みんな美味しくいただきました。みんなでついていたお餅は、格別でしたね!



春分の日

春分の日、3月20日は昼と夜の長さが同じになります。その前後3日ずつの7日間を「彼岸」として、先祖の御霊(みたま)をおまつりする日であり、祝日の趣旨によれば「自然をたたえ、生物をいつくしむ」とされています。

お彼岸になると春には「ぼたもち」秋には「おはぎ」を供えますが、これは呼び名が違うだけで同じモノです。春は牡丹、秋は萩と、季節の花に例えて呼びわけているのです。

「暑さ寒さも彼岸まで」昔の人々は、体調を崩しやすい、季節の変わりめに体力をつけるためにおはぎを食したそうです。あんこやきなこは体にもよく、栄養価の高い食べ物だからです。



編集後記♪

春の訪れを感じられるようになった今日この頃。今年の冬は例年になく寒かったのですが、春の暖かさを心待ちにしていました。心地よい春の風と共に、新たな気持ちで物事に取り組んでいます!

居宅介護支援・訪問介護 あるふあ宮町
 ◎訪問介護事業 営業日：月～土曜日(日・祝日休業)
 ◎居宅介護支援事業 営業日：月～金(土・日・祝日休業)
 ◎住所 東京都府中市府中町2-7-3
 フラワーハイホーム401号室

医療法人社団 三水会 介護老人保健施設 あるふあ国立
 ◎サービス内容 入所・ショートステイ
 通所・訪問リハビリテーション
 ◎住所 東京都国立市谷保1006-1
 ◎お問い合わせ先 TEL 042-577-8121 FAX 042-577-8130

レビューショー開催！ =カジキタドリムさん、アリカトウ♪(´▽｀)/=



「カジキタドリム」の皆さん、ありがとうございます。

え、まもす普け一、大う
て、す印の段と、は中、利
い、ユ。象、で、目、な、転、は、用
ま、ー、に、に、り、素、や、し、し、者
し、シ、残、利、す、魅、敵、ぎ、さ、の
ン、ン、用、る、入、な、さ、の
ト、ト、者、こ、つ、歌、れ、が、大
の、と、様、と、と、幕、き、な
話、終、時、に、の、お、ダ、い、を、な
題、わ、だ、と、な、ら、ん、た、開、飲、声、が
ば、つ、つ、つ、い、れ、ス、利、け、ま、が
か、た、た、て、シ、ま、に、用、ま、が、飛
り、後、と、は、ヨ、し、く、者、し、様、び
聞、は、思、と、し、た、き、様、た、交
こ、い、て、で、付、が、

年、て、た、敬、キ、ド、露、ビ、
も、も、老、タ、リ、下、ユ、
才、良、そ、祭、ド、ー、さ、イ、
フ、か、の、の、リ、ム、い、シ、
ア、つ、時、際、ー、ム、の、ヨ、
ー、た、の、に、ム、の、し、
さ、の、利、も、皆、た、が、
せ、で、用、ご、さん、は、
て、者、協、ん、に、で、
頂、昨、様、力、を、は、
ま、に、反、頂、ま、に、
し、続、響、き、昨、
た、き、が、ま、年、
今、と、し、の、シ、

あるふあ国立

介護老人保健施設
あるふあ国立
広報誌
H26冬号
年4回発行
◆発行者◆
あるふあ国立
広報委員会



敬老祭！ =国立音大生さん(´▽｀)b=

いにのイ めれのらご 羽年ご
まな大ベ非て、プの参ま織恒家9
すつきン日い入レ心加た、 | 例族月
。たなト常ま所せ温・ 今大職に敬
と潤が的し者ンまご今年笑員ご老
思、い心な。様トる協・力、は、の、参祭
長あ力頂国が、出、加、が、あり、
生、ち、強、き、立、生、し、い、り、
き、こ、い、ま、音、れ、物、だ、ま、
の、ち、素、し、大、ま、し、け、し、
喜、で、晴、た、の、し、今、ま、た、
び、笑、ら、学、た、。年、し、多、く、
を、顔、し、学、生、様、に、
か、が、い、生、様、に、
み、見、歌、に、
し、ら、声、か、

敬老の日



秋のお弁当 =季節食(≥▽≤) =

す、に、う、か、下、種、花、た、よ、う、い、合、の、
う、声、つ、さ、残、多、春、り、と、食、ま、わ、食、施、
れ、が、たり、さ、様、菊、き、を、欲、す、た、織、り、材、設、
かけ！、美、食、か、え、ご、て、士、。利用、者、様、の、
た、素、と、味、ベ、と、：、の、調、理、者、様、の、
で、直、い、し、て、デ、旬、鮭、お、理、者、様、の、
ザ、ー、食、湯、当、が、季、節、食、を、揚、げ、ま、に、
ト、を、使、っ、た、菊、の、多、の、
す、に、う、か、下、種、花、た、よ、う、い、合、の、
う、声、つ、さ、残、多、春、り、と、食、ま、わ、食、施、
れ、が、たり、さ、様、菊、き、を、欲、す、た、織、り、材、設、
かけ！、美、食、か、え、ご、て、士、。利用、者、様、の、
た、素、と、味、ベ、と、：、の、調、理、者、様、の、
で、直、い、し、て、デ、旬、鮭、お、理、者、様、の、
ザ、ー、食、湯、当、が、季、節、食、を、揚、げ、ま、に、
ト、を、使、っ、た、菊、の、多、の、



今後の行事予定

1月 お囃子



2月 節分



3月 ひな祭り



い、が、施、れ、し、立、と、て、し、
い、出、設、お、ば、で、に、参、ま、
出、来、関、祭、り、思、力、設、盛、
会、ま、係、り、会、つ、に、を、況、
い、し、者、場、で、い、り、け、し、
で、た、一、般、は、す、立、と、
あり、明、日、の、方、顔、見、
す、へ、と、と、も、知、り、
よ、と、と、も、交、り、
う、繋、が、交、り、
に、が、交、り、
！、る、流、の、
れ、し、立、と、て、し、
い、出、設、お、ば、で、に、参、ま、
出、来、関、祭、り、思、力、設、盛、
会、ま、係、り、会、つ、に、を、況、
い、し、者、場、で、い、り、け、し、
で、た、一、般、は、す、立、と、
あり、明、日、の、方、顔、見、
す、へ、と、と、も、知、り、
よ、と、と、も、交、り、
に、が、交、り、
！、る、流、の、

くじたち市民まつり

行事委員会

あるふあ国立では、行事委員会を設置し、利用者様の施設での生活を充実させるため、夏祭りやクリスマス会等の行事や、年間行事や各ユニット活動をサポートしております。

1. 四季折々の良さを感じながら、日々の生活に潤いを持ち、生き生きと生活できるように努めます。また、利用者様の期待に応え、先頭となり笑顔で見られるよう、企画・準備・実施・振り返りなど、一歩一歩丁寧に行います。また、利用者様の要望やご意見を伺い、改善に努めます。

利用者様の期待に応え、先頭となり笑顔で見られるよう、企画・準備・実施・振り返りなど、一歩一歩丁寧に行います。また、利用者様の要望やご意見を伺い、改善に努めます。

今後楽しい行事を創り上げていきますので、楽しみにしてください。



冬至 (柚子湯とかぼちゃの関係！)

冬至とは北半球において太陽の位置が最も低くなる日のことです。冬至の日照時間が最も短く、東京で4時間40分の差があります。冬至と言えは「柚子湯」です。

柚子湯は血液の流れを良くする効果があります。また、かぼちゃはビタミンAが豊富で、皮膚の乾燥を防ぎ、免疫力を高めます。

冬至は、一年の節目です。この時期は、体調を崩しやすい時期です。また、かぼちゃは、栄養価が高く、消化しやすい食材です。柚子湯は、体を温め、血行を促進する効果があります。

冬至は、一年の節目です。この時期は、体調を崩しやすい時期です。また、かぼちゃは、栄養価が高く、消化しやすい食材です。柚子湯は、体を温め、血行を促進する効果があります。



インフルエンザ予防

インフルエンザは、冬に流行しやすい病気です。予防には、ワクチン接種や手洗い、マスクの着用が効果的です。

インフルエンザは、冬に流行しやすい病気です。予防には、ワクチン接種や手洗い、マスクの着用が効果的です。

インフルエンザは、冬に流行しやすい病気です。予防には、ワクチン接種や手洗い、マスクの着用が効果的です。



♪編集後記♪

本格的に寒い季節になりました。体調を崩しやすい時期です。皆様には、くれぐれもお気をつけてください。

居宅介護支援・訪問介護 あるふあ宮町
 ◎訪問介護事業 営業日：月～土曜日（日・祝日休業）
 ◎居宅介護支援事業 営業日：月～金（土・日・祝日休業）
 ◎住所 東京都府中市府中町2-7-3
 フラワーハイホーム401号室
 ◎お問い合わせ先 TEL 042-368-5225 FAX 042-368-5226

医療法人社団 三水会 介護老人保健施設 あるふあ国立
 ◎サービス内容 入所・ショートステイ
 通所・訪問リハビリテーション
 ◎住所 東京都国立市谷保1006-1
 ◎お問い合わせ先 TEL 042-577-8121 FAX 042-577-8130
 ◎ホームページ http://www.sansuikai.jp/

褥瘡委員会 オムツの当て方・陰部洗浄の講習



ての勉ま 実新識リ方いるまてを アる と 発
 ま提強し 講りたや スやるし方 招そお及たも 生
 い供会た。師のに技ク正こと。び全一環とす。おりび褥瘡 褥瘡 褥瘡
 り・・ 委今先の獲にといでは日陰部護職員を、 予防に置つし、 いて配慮をなし
 ます。周員後生、習たいてシヨリ用に関象に、外部より講師
 し、活色ご会知て一シヨリ用に関象に、外部より講師
 ス動々協と識再体位ニす者様に、外部より講師
 キをな力ありま技するとに、外部より講師
 ル定期ちがとう、講ござ
 ア期的で、講ござ
 ツ的ちがとう、講ござ
 プに行い講ござ
 を行い講ござ
 目指情習ざ
 指情習ざ
 報・い



紅葉 なぜ黄色？ なぜ赤色？



素葉とれり葉て、
 にの幹るまの、黄
 変中へでせ中、赤
 化に流ん。に、色
 しにたれぶ。ある
 ます。出ん光る葉
 つなが合わが初
 てく寒成でめは
 赤いり、作は
 色、なる、ら



る黄解く多合色
 の色さるとい成素葉
 ので、れ、ののをが
 す。色、消緑す、行あり
 素だえ色のが、う、り、
 だけ、の、寒、色、夏、
 が無、色、く、の、の、
 葉、素、な、色、間、黄、
 残り、は、は、つ、素、は、
 分、分、



秋、紅葉の季節。イチヨウなどは黄色
 く、カエデなどは赤くなり、なげ、
 が赤や黄色に変わる。赤い葉は黄色
 か？黄色に変わる。赤い葉は黄色
 では？黄色に変わる。赤い葉は黄色

♪編集後記♪

おをま空段た。季
 楽皆りしす気々。節
 し様た風のも。こは、
 みもい邪で、乾燥か、
 下、との、燥えか、
 さそ思予うし込ら、秋
 いれい防が、始ん朝、
 。そまに、いめで、夕
 れす。努、て、きの、り
 の、め、手、ま、ま、空、ま
 秋、て、洗、い、す、気、し
 を、まいり、も



て様ビをす。様中し使で、た。頂のりのたデ
 おにス図今、に。い、8、く、利、快、利、の、た、デ
 りおをり、後、も、お、新、や、地、人、為、用、適、用、加、ケ、7、月、
 ます。届利、も、好、か、戦、す、域、乗、配、様、者、に、者、わ、ア、ある、
 し者、り、イ、ケ、を、さ、と、車、情、の、の、に、ま、ま、迎、る、ふ、あ、
 た様、一、ケ、得、ま、し、で、に、ワ、備、に、ま、ま、迎、る、ふ、あ、
 い、と、ご、の、サ、充、り、お、利、活、わ、ン、合、ゴ、い、今、た、後、よ、り、て、1、国、
 と考、家、サ、充、り、お、利、活、わ、ン、合、ゴ、い、今、た、後、よ、り、て、1、国、
 え族、！、実、者、も、た、輛、し、用、く、よ、存、新、の、

デイケア送迎車輛

居宅介護支援・訪問介護 あるふあ宮町 ◎訪問介護事業 営業日：月～土曜日（日・祝日休業） ◎居宅介護支援事業 営業日：月～金（土・日・祝日休業） ◎住 所 東京都府中市府中町2-7-3 フラワーハイホーム401号室 ◎お問い合わせ先 TEL 042-368-5225 FAX 042-368-5226	医療法人社団 三水会 介護老人保健施設 あるふあ国立 ◎サービス内容 入所 ショートステイ 通所・訪問リハビリテーション ◎住 所 東京都国立市谷保1006-1 ◎お問い合わせ先 TEL 042-577-8121 FAX 042-577-8130 ◎ホームページ http://www.sansuikai.jp/
---	---

満開の桜を見学にいきました。!



いいけに、も親まなくを皆る た桜喜当ごがい とまし風日けへ
 まとて提利大しす行た感様機普ごにんに利、散車なれいがのまお春、
 す。思い供用切む。事めじに会段様良でき用満策窓りた桜吹光し花ある
 つきし者に貴このの、季がな子いいれ者開とかま最とくをた。見ある
 てた続様し重の1毎楽節少かで刺まいののいらし高上中感。ドる
 なよつ年しのななし激しだ皆桜うのたの品、じ春うふあ
 行うと恒ん移いかた。をたねさをもお。おなと、のイあ
 事なし例でりご外。受、ん見の花 花香つ心穏プ国
 を自てのい変入出 け満!はらで見 見りて地やに立
 今然お大たわ所さ ら開ーれしと 日にもよか出近
 後をり切だりのれ れのと本たた軽 和包美いなか郊

フラダンスサークルの方々をお招きしました。

がサ 声一問う いもルア者るて たは雅露所サア
 と一ももに問楽ま、なの様のいフこ温なし者一二月
 うク四聞うなにしし注色方ばはてラとかダて様ク四月
 ごル軒こ終る過いた。目づがか初もダとイン下にル軒中
 ざ”在えわとぎ時。さか着りめ、ン思南スさフ”在旬
 いの家てり入、間 れいて。て実スイ国にいラの家の
 ま皆フい?所終は 大のいボと際のみ気、まダ皆フボ
 し様ラま一者わあ 変衣るういに事す。に用たスがダン
 た、ダしと様りっ 喜装カンう目は。浸者。を、ンテ
 あんたいかのと んにラテ利に知 浸者。を、ンテ
 りス。うら時い で フィ用すつ れ様優披入スイ



マジックショー (笑いあいの大人気手品)



いげ皆 とえ釘用覧さりで会 く者るしれた た。シ面奇
 まて様へなな付者にれ入な”そ見様とまてめ初。ヨ協術2月
 した。立りいけ様なてれくのれらの活しも、め。一カ愛終
 た。き会川ま有にのついた、方はれ表きたら利てをの好終
 ありを術た。義まはデかテ々が立しがき、る者う催い、の、
 が大愛。なたスイら1に、川。第し品トにししたマ皆”
 と変好 イ笑テケでジ笑手奇。にたがキ受もしジ様の立
 う盛”べい1アす。りをだ愛 数利始ドけのまッの立
 ごり”ののの。りを取け好 多用まキ入のししく全川

介護老人保健施設
あるふあ国立
広報誌
H26夏号

年4回発行

◆発行者◆
あるふあ国立
広報委員会



<p>頂催役。利用ご家族様が主として楽しんでください。</p> <p>9月 敬老祭</p>	<p>お様・夏祭り家族利用者に、</p> <p>8月 納涼祭</p>	<p>飾り夕小飾り生と短冊を</p> <p>7月 七夕</p>	<p>行事予定の</p>	<p>まの生国たに、目て春た、つきの、国立一の小生徒様より</p> <p>し、生国たに、目て春た、つきの、国立一の小生徒様より</p>	<p>と、生国たに、目て春た、つきの、国立一の小生徒様より</p> <p>し、生国たに、目て春た、つきの、国立一の小生徒様より</p>
---	------------------------------------	---------------------------------	--------------	---	---

あるふあ国立の元日



迎春



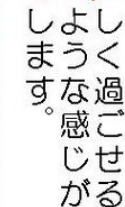
れ縁に踊ひくのとが、るを、お
て起もるよれ最獅、そよ、正元
いや笑姿つま初子あのを味月日
る福みに、こ。行をふに精色二お
様に呼こ利用被さと露国立め、は、
見びぼ用被さと露国立め、は、
え込れ、者りなしてさにお
まんで早の手供利いお一り・用雑
したく速顔に達用ま越坂ま食意煮
が、様た。なり、おを、楽毎、おの
おかめし年、おせ新年
やませ新年

餅つき 大盛況！！



しつに餅い利用たとしが験と一
た。頂餅の者し話。昔た、頂杵餅年
きをたは、がしもにくしたてをの
大れ、おき待と言咲昔向杵餅催迫
喜召したち言咲昔向杵餅催迫
ばしるてにつくは、つ手きまた1
れ上このして方もよて渡す、た2
まが「おても、見く振りと利。月
受けつ下職員同様にら恒
られなあていでも例
まし」ます体日

節分 豆まき



た豆：よにたる大しすら
を。は豆う福。豆きた。と2
こ食無まにの笑がな。鬼も月
れベ理き見神い痛声。一にな3
で。で。のえをが。か。鬼向く日、
今健す後ま呼い。つ。出。は。か。鬼
し。し。年。康。が。し。び。つ。た。し。く。つ。が。豆
ま。う。く。は。を。年。た。込。ば。の。外。て。登。ま。き。を。利。行。い。ま。し。た。ど
す。な。過。健。願。幾。の。ん。い。か。大。！。は。福。精。！。一。杯。用。い。ま。し。た。ど
感。ご。康。い。分。数。で。で。、。鬼。し。は。や。く。内。豆。者。ま。し。た。ど
じ。せ。で。ま。か。だ。い。た。既。は。逃。ぎ。！。投。げ。て。必。！。行。死。と。皆。大。騒。ど
がる。楽。し。の。け。た。既。は。逃。ぎ。！。行。死。と。皆。大。騒。ど

新年を彩る生け花

最。ま。際。ご。気。し。様。間。い。ら。い。け。に。新。年。を。華。や。か。ま。に。迎。え。る。為。、
後。皆。し。は。家。を。た。の。思。縁。つ。と。て。生。年。を。華。や。か。ま。に。迎。え。る。為。、
良。に。味。様。し。新。晴。る。の。物。や。う。き。花。を。華。や。か。ま。に。迎。え。る。為。、
い。喜。ん。ひ。皆。す。の。し。あ。品。菊。ま。と。し。行。や。か。ま。に。迎。え。る。為。、
画。で。頂。い。た。、。1。年。は。未。利。用。始。め。の。思。い。に、。年。は。未。利。用。始。め。の。思。い。に、
1。年。は。未。利。用。始。め。の。思。い。に、。年。は。未。利。用。始。め。の。思。い。に、



あるふあ国立

介護老人保健施設
あるふあ国立
広報誌
H26春号
年4回発行
◆発行者◆
あるふあ国立
広報委員会



お知らせ

へをろ 遠見を梅 足にむ雨の に行か季 行き谷保る ます天紫 宮花見

6月 紫陽花見学

5月 ? お楽しみ!

届が、の行施 け、の見設 いたれ学近 たいいとす。の ますなな。の 桜を桜り車 をおすか見

4月 お花見



て理用ジがし活の情ア昨ホ
行・頂を当て性発報ル年一ある
き運け存ホお化信ノし、ム
ま營る分りを・活まりニ一あ
す。努うごペ皆的流内た。ユ
め管利一様にの容。一を立

<http://www.sansuikai.jp>

給食・栄養ケアプラン委員会

あるふあ国立では、各部署の職員により構成された給食・栄養ケアプラン委員の様子や嗜好調査など利用者様の食事の様子や栄養ケアマンからの意見も踏まえて、各部署職員が安心して食事をご堪能いただけるよう努めてまいります。外出の機会が少なく、毎月のイベントに、栄養状態を良好にした上で、利用者様が安心してご利用できるように、行事食を通じた季節に合わせたメニューをご用意いたします。

消防訓練 実施!



施設では、年2回の消防訓練を行っています。火災発生を想定し、参加者全員が避難訓練を行います。消火器の使い方、避難経路の確認、火災発生時の対応などについて、職員が説明をいたします。また、避難時の行動も想定し、職員が誘導いたします。今年も消防署、国立市、国立市内の3施設と災害相対し、協力を得て、消防訓練を実施いたしました。火災発生時の避難行動も想定し、職員が誘導いたします。今年も消防署、国立市、国立市内の3施設と災害相対し、協力を得て、消防訓練を実施いたしました。

クリスマスコンサート



「林こずえ」さんのクリスマスコンサート（12月10日）が、利用者様の笑顔に、お祝いの歌声が響き渡りました。皆様、ご利用者の皆様、ご家族の皆様、ご友人の皆様、ご近所の皆様、ご来賓の皆様、ご関係の皆様、ご協力のご支援をいただき、誠にありがとうございました。

♪編集後記♪
桜や桃の花が開花を迎える時期になり、幾分か暖かさを感ずる季節となりました。朝晩は冷え、温差が激しいので、体調管理に気をつけてください。

焼き芋
11月後半、デイケアの利用者様と「焼き芋」をいただきました。芋の安納芋は、焼き芋の風味が、舌鼓をうつて楽しかったです。

桜花言葉



桜花言葉
桜にはもちろん他の花のように花言葉が多いです。桜には種類が多いため、桜の花言葉もそれぞれです。有名所の桜の言葉は、八重桜：「豊かな教育」、善良な教育とやさしさ、染井吉野：「高貴、清純な精神愛」、優れた美しさ、淡白・美麗：「純潔・高尚」、山桜：「純潔・高尚」、淡白・美麗、しだれ桜：「優美・純潔」、精神美・淡泊・まじりなく、散る美、おもむきよく、葉の美しさ、おもむきよく、葉の美しさ、おもむきよく、葉の美しさ

居宅介護支援・訪問介護 あるふあ宮町
 ◎訪問介護事業 営業日：月～土曜日（日・祝日休業）
 ◎居宅介護支援事業 営業日：月～金（土・日・祝日休業）
 ◎住所 東京都府中市府中町2-7-3
 フラワーハイホーム401号室
 ◎お問い合わせ先 TEL 042-368-5225 FAX 042-368-5226

医療法人社団 三水会 介護老人保健施設 あるふあ国立
 ◎サービス内容 入所 ショートステイ
 通所・訪問リハビリテーション
 ◎住所 東京都国立市谷保1006-1
 ◎お問い合わせ先 TEL 042-577-8121 FAX 042-577-8130
 ◎ホームページ http://www.sansuikai.jp/

敬老祭を開催しました！！

あるふあ国立

介護老人保健施設
あるふあ国立
広報誌
H25冬号
年4回発行
◆発行者◆
あるふあ国立
広報委員会



あま 9月15日(日)は大きな敬老祭を行いました。この日は、お天気がとてもいいので、お外での敬老祭を行いました。お天気がとてもいいので、お外での敬老祭を行いました。お天気がとてもいいので、お外での敬老祭を行いました。

この日は、お天気がとてもいいので、お外での敬老祭を行いました。お天気がとてもいいので、お外での敬老祭を行いました。お天気がとてもいいので、お外での敬老祭を行いました。

家で家族と一緒にお祝いしました。お天気がとてもいいので、お外での敬老祭を行いました。お天気がとてもいいので、お外での敬老祭を行いました。お天気がとてもいいので、お外での敬老祭を行いました。

いつもありがとうございます



市民祭に参加

あま 9月15日(日)は大きな敬老祭を行いました。お天気がとてもいいので、お外での敬老祭を行いました。お天気がとてもいいので、お外での敬老祭を行いました。



たご焼き



秋といえば、芋煮



あま 9月15日(日)は大きな敬老祭を行いました。お天気がとてもいいので、お外での敬老祭を行いました。お天気がとてもいいので、お外での敬老祭を行いました。

1月 新年の食事
2月 節分
3月 ひな祭り
4月 桜祭り
5月 母の日
6月 端午の節句
7月 七夕祭り
8月 立秋
9月 敬老祭
10月 芋煮
11月 立冬
12月 クリスマス

インフルエンザ予防

寒くなつてきて乾燥が気になるシーズン。インフルエンザの報告が少しづつ出てきています。インフルエンザに関する3原則が、必要不可欠の心掛けましょう。

1 感染経路を絶つ（インフルエンザを避ける。マスクをする。手洗い・うがい）。管理）

2 抵抗力をつける（体力と抵抗力）。十分な栄養・睡眠、適度な運動が重要です。）

3 免疫をつける（予防接種による）。ウイルスに対する抗体がつくられま

あるふあ国立でも、入所者様・職員に、対面玄関には手洗い消毒液の設置、除菌消臭効果を發揮する消毒液の設置、ウォーターによる加湿の実施、その他、インフルエンザに関する情報に常に注意し、適切且つ迅速な対応を心がけることにより、感染予防に努めてまいります。



あるふあ国立のデイケアサービス

あるふあ国立では、心身状態の維持、外出・他者との交流の機会の場として、リハビリテーション・レクリエーション、食事・入浴などを提供いたします。

【リハビリテーション】専門の作業療法士・理学療法士・言語聴覚士・マッサージ師を揃え、脳活性化リハビリ・日常生活動作訓練などをスタッフと一緒に楽しく行つていただきます。

【レクリエーション】ゲーム・スポーツ・書道・大正琴・料理・工作活動・カラオケなど、日替わりで行つております。職員も利用者様に楽しんで取り組んでい

【食事】清潔と安全性の徹底はもちろめ、味が香り、見た目など、五感に訴え、心が暖まるような内容の食事を提供してまいります。

【入浴】浴室は4Fにあり、窓から覗く青空は開放感満載です。車椅子の方でも入れる座位式機械浴槽を完備。安全に気持ちよく、心も体もリフレッシュいた

【送迎】職員がご利用者さまのご家庭まで送迎いたします。車椅子利用の方でも安心して乗車できます。ようり付き車両を導入。その他、昇降シートを装備してあります。

皆様方のご利用、お待ちしております。

サンタクロースのトナカイ

サンタクロースは、8頭のトナカイが引くソリの乗った空を飛びます。そのトナカイの名前が、その日は、ご存知ですか？

左列前から後ろに
V P D D
i r a n s h e n c e r
x a n s h e n c e r
r
右列前から後ろに
B D C C
l o u m e
i n d i e t
s e r n

（鹿）
（鹿）
（鹿）
（鹿）
（鹿）
（鹿）

8頭のトナカイは、北欧神話のオディン神の乗る8脚の神馬スレイプニルに由来するという説もあります。



♪編集後記♪
あるふあ国立にて行っている活動・イベントを一人でも多くできる様にお伝えしていきます。ご協力をお願いします。

居宅介護支援・訪問介護 あるふあ宮町
◎訪問介護事業 営業日：月～土曜日（日・祝日休業）
◎居宅介護支援事業 営業日：月～金（土・日・祝日休業）
◎住所 東京都府中市府中町2-7-3
フラワーハイホーム401号室
◎お問い合わせ先 TEL 042-368-5225 FAX 042-368-5226
医療法人社団 三水会 介護老人保健施設 あるふあ国立
◎サービス内容 入所 ショートステイ
通所・訪問リハビリテーション
◎住所 東京都国立市谷保1006-1
◎お問い合わせ先 TEL 042-577-8121 FAX 042-577-8130
◎ホームページ http://www.sansuikai.jp/

あるふあ国立 夏の一大イベント 納涼祭



いみす顔 でにビ なれいた おヨ仙下き他ト
 き、を私し見りごつたたま。こ祭一會さま「8
 ままこ見どもう・行族ことた。しは分、は千。員納涼祭」月25日
 すたれられ職か感う様とが、ごい利をス三丑まるが(日)
 の楽かれ員? て操は、思利家中、者ん力線会多合行わ
 で、いもこととつて頂や、い用族、者ご様だり割・様く奏のれあ
 皆催皆ととつてけ写職ま者様と協のんに等謡をる笛・テ人益踊り夏最大のイ
 様し様が何ては、か展のを利用者様との設の接し方が困りだっ直
 どうの喜より、とを思通いし、様す。いの霧が気がつた
 ぞをんり、思通いし、様す。いの霧が気がつた
 ご提でも利用者様・ご家族様で
 期供ごう利用者様・ご家族様で
 待で利用し、ご家族様で
 くださる頂いとご家族様で
 さいうよきに励
 !努力よきに励
 !努力よきに励

あるふあ国立

企出笑さのし温 紫谷まけ、6
 画来顔せごい度梅陽保し、6
 の「溢頂護とに明見満。保の天終
 成一本れきが時に丁前はの格遊な宮り
 功を当たたまにあに度の良時期でし。満包花見のは
 喜にひしたた用者い気で。喫しれ、へじ
 んよとたたの者い気で。喫しれ、へじ
 でか時職の者い気で。喫しれ、へじ
 おつを員でも、よ大にた。喫しれ、へじ
 りたり提供、よ大にた。喫しれ、へじ
 す!」とこと者同神様楽・

収に遠 1 国だそ豚 1 しとお 9
 穫直足 1 立きの汁 0 祝利用者 月
 頂にす 1 立きの汁 0 祝利用者 月
 き果近 1 立きの汁 0 祝利用者 月
 ます物くの 1 立きの汁 0 祝利用者 月
 触利用者 1 立きの汁 0 祝利用者 月
 ね、者様 1 立きの汁 0 祝利用者 月
 様まで 1 立きの汁 0 祝利用者 月

紫陽花見学に行きました!!



今後の行事予定



点で頂 け事のす頂いしけ 立川
 を注私を故後るきてた。通
 再意、ど勉に警講まい。安
 確し高も強遭察習した。全
 認な齡職しわ署映た。指
 しけ者員もしいの像を交者ア
 ました方参た。め導を見安
 たらなのさののに、全
 ない目せのの、に、参
 線て がる

介護老人保健施設
 あるふあ国立
 広報誌
 H25秋号
 年4回発行
 ◆発行者◆
 あるふあ国立
 広報委員会

交通安全指導



あるふあ国立露天風呂

あるふあ国立の最上階にあるお風呂は、天井が高くて開放感満載。晴天の日には富士山を望むことも出来ます。自然と疲れまで洗い流されていく感じになります。多くの利用者様が、入浴を待ちにまわられています。また、お風呂のインテリアは毎月お楽しみがあります。



秋の七草

【7月】デンファレ風呂
【8月】りんご風呂
【9月】風呂

春の七草は健康を祈って「食べる」ものですが、「秋の七草」は「鑑賞する」もので秋の典型的な植物というよりも、8月のお盆のころ、夏の終わりを感しながら鑑賞するものや、夏の終わりを感しながら鑑賞するものや、夏の終わりを感しながら鑑賞するものや、夏の終わりを感しながら鑑賞するものや...



食中毒と手洗いの実践

食中毒は1年中見られますが、季節の食中毒は梅雨の時期から夏にかけて多発します。梅雨の時期は雨が多く、気温も高温多湿で、食中毒の原因となる細菌やウイルスが増殖しやすい環境です。手洗いを徹底して実践することが大切です。

食中毒を予防するために、調理器具の洗浄や手洗いを徹底しましょう。特に調理器具は、殺菌剤を使用し、十分に洗浄してください。また、調理中はマスクを着用し、食材を適切に調理することも重要です。



美化・感染防止委員会



♪編集後記♪
くき報こしペか何成
おま誌れさーをを初
願す作かをスらず書を
いのりら感に、い当て
しでにもじ集限しての
ま、励楽ま約らよま
すよんしたすれいし報
。ろでいたるたか誌
しい広。難ス分。作



<https://www.facebook.com/alpha.ksoudan>

居室介護支援・訪問介護 あるふあ宮町 ◎訪問介護事業 営業日：月～土曜日（日・祝日休業） ◎居室介護支援事業 営業日：月～金（土・日・祝日休業） ◎住 所 東京都府中市府中町2-7-3 フラワーハイホーム401号室 ◎お問い合わせ先 TEL 042-368-5225 FAX 042-368-5226	医療法人社団 三水会 介護老人保健施設 あるふあ国立 ◎サービス内容 入所 ショートステイ 通所・訪問リハビリテーション ◎住 所 東京都国立市谷保1006-1 ◎お問い合わせ先 TEL 042-577-8121 FAX 042-577-8130 ◎ホームページ http://www.sansuikai.jp/
---	--