



ガラス越しで、保育園児のお神輿を応援する利用者の皆さま



もくじ

P 2

特別養護老人ホーム 弘済園

P 3

養護老人ホーム 弘寿園

P 4

ケアハウス 弘陽園

P 5

弘済ケアセンター

P 6

三鷹市高齢者センター けやき苑

P 7

三鷹市東部地域包括支援センター

三鷹市西部地域包括支援センター

P 8

弘済保育所 (おひさま保育園)



紙の仕掛けを楽しむ利用者、杖を持つ人や車いすに乗る人の可愛い絵に「私達がいる!!」と利用者の喜びの声が上がりました。利用者の皆さんの心は温かさを満たされました。



三鷹市内の小学校3年生から利用者の皆さんが元気になりますようにと願いが込められ贈り物が届きました。「あけて」と書かれた折り

ホームページの活動ブログをぜひご覧ください



新しい取り組み

オンラインでの行事

皆さんが例年楽しみにしている「行事」をコロナ禍でも実現したいという思いで、今年は「オンラインを活用した行事」に挑戦してみました!! 第一弾は6月に行った音楽ユニット「るぼん」による演奏会です♪ 各フロアにスクリーンを設置し、リモートでの演奏を行ないました。るぼんの方からの声掛けに、利用者さんはペンライトを振っての応答、大変盛り上がりました♪

介護の必要な高齢者をお世話する施設

【入所定員100名】

介護度：要介護3～5

【ショートステイ定員10名】

介護度：要支援1～要介護5

コロナワクチン接種

5月と6月で2回の接種を無事に終えました。副反応を懸念されていましたが、皆さん大きくお変わりなく、お元気に過ごされています! このまま感染者ゼロを目指します!!

各階での活動は..

2階

風鈴作り



夏の風物詩の風鈴
ガラスにマニキュアで
色を付け創作しました♪
とても綺麗でしょ?

3階

たまには出前を注文

美味しいもの
会



「美味しいもの会」で大好物
のお蕎麦を頂いている時の
良いお顔!!
暖かい日は外へお散歩!!

4階

短冊作り

ビールで乾杯



笹の葉飾りに短冊づくり。
願い事が叶うと良いですね☆
ノンアルコールですが、
気分はほろ酔いです♪

弘 寿 園

日々之好日

弘寿園は東京のど真ん中という立地にもかかわらず、広い敷地と緑に豊かな施設です。コロナ禍においても、皆さん散歩など思い思いに穏やかに過ごされています。弘寿園での「リアルな日常」「あるある」の様子ですが、ホームページのブログでもご覧になれますのでぜひ覗いてみて下さい。



原則として65歳以上で環境上の理由、経済的な理由から居宅での生活が困難な方が入所する措置施設です。

【定員】 50名

昨年度はコロナに始まり、コロナで終わった一年でしたが、今年度も引き続き、園内の消毒、デイサービスや通院後の手洗い・靴底の消毒等、感染防止の徹底に努めています。ご家族の皆さまや外部事業所の皆さまのご協力のおかげで一人の感染者も出さずに過ごすことができました。また入所者、職員共に2回のワクチン接種を終え一安心ですが、引き続き気を緩めることなく対策に努めてまいります。



コロナの影響で外出が出来ず、それでも園内で出来ることを少しずつ行っています。毎月のお誕生会、お花見の会、出前を取ったり、クラブ活動等…。先日は市内の小学校3年生から素敵なプレゼント(写真上)。また園内には四季折々のたくさんの花が咲きます。日々のお散歩の中では、見たことのない花を見つけたり様々な事に気づかされます。食事季節やイベント毎に創意工夫を凝らしたものが提供されます。外出できない分、皆さんとても楽しみにされています…。でも「外の味」はやっぱり格別！ エネルギーチャージして、コロナになんか負けないゾ！



消毒、頑張ってます！



新型コロナウイルス
ワクチン接種

一般型ユニット 紬



長引くコロナ禍で自粛生活に疲れが出てきた今年3月。男性利用者様から「麻雀をしたいと思って」とご相談いただきました。既に「〇〇さんと■■さんができるのであと一人くらい…」とお仲間集めの行動もすでに動かれていました。園としては当初「えっ麻雀！？三密になる」との意見も出ましたが、検討し、フェイスシールドにマスク、アルコール消毒、終了時間を決めることを徹底することで開始することにしました。

それからは、麻雀の経験者の職員のアドバイスと協力を得て、正方形のテーブル、牌セット、点数表の拡大コピー、腰痛予防のクッション類をかき集め3月29日「第一回紬ユニット麻雀クラブ」が産声を上げました。立ち上げの第一声を上げて下さった方は「麻雀の会に参加する人が思ったより多いね。もっと早くから言えばよかった。ありがとう。」と笑顔でお話してくださいました。

これからも、皆さんからのお声を実現できるよう頑張ります。



【一般型】20名・60歳以上
自立～要支援2まで

食事・相談などの基本サービスの提供を受けながら生活していただけます。

【介護型】40名
特定施設入居者生活介護の施設

「要介護1～5」の方に必要な介護支援を提供し、自立した生活を送っていただけます。

新型コロナウイルス
ワクチン接種を実施

ユニットあれこれ 萌ユニット編

萌ユニットは『笑顔のために、利用者のやりたいことを実現する！』という方針を立て、毎月調理活動を実施しています。

皆さんのご希望は、お好み焼きが食べたい！おにぎりが食べたい！焼きそばが食べたい！等々、様々です。
春にはイチゴ大福を作ろう！となりましたが、お餅を提供することができないので、イチゴ大福パンに変更、皮の部分を食べパンに！それでも皆さん美味しいととても満足していただけたようです。

次回は餃子が食べたいとのご希望が聞かれています。数年前に実施したことがあるのですが、焼き上がりで表面が乾いてしまい硬くなるという事が……。今度は美味しく焼けるよう職員も頑張ります。



利用者の皆さまの2回目の新型コロナウイルスワクチン接種が、6月15日、16日に終わりました。

副反応について盛んに報道されていた為、不安な気持ちを抱かれた方も少なくなかったと思いますが、強い副反応や高熱が出る方もなく安心いたしました。

ワクチンを2回接種しても、ファイザー製のワクチンの有効率は約95%と報告されており、100%の発症予防効果が得られるわけではありません。

今後の面会制限の緩和やボランティアによるクラブ活動などについては、社会情勢をみながら検討していく必要があります。

引き続き、感染予防を徹底し、皆さまの健康を支援していききたいと思います。



7月12日おひさま保育園の「おみこしねりあるき」が弘陽園にもやってきました。窓越しでハイタッチも楽しみました！



- ・通所介護事業
- ・三鷹市日常生活支援総合事業
- ・認知症対応型通所介護事業
- ・居宅介護支援事業

～東京オリンピック開催に向けて～

弘済ケアセンターの昼の体操では、オリンピックに向けて機運を盛り上げようと、「東京オリンピック音頭2020」の体操をしています。体操の内容は、水曜日の音楽体操グループで考えました。オリンピックが1年延長したことで皆さんしっかり体操が身についています。



また、認知症対応型「けやきの会」では、機能訓練のリズム体操としてオリンピックの応援ソングである、『パプリカ』を取り入れています。馴染みのない、新しい流行歌であっても何度も繰り返すことで、振付を覚え、自然とリズムに合わせて体を動かすことができています。認知症の方でも新しいことに挑戦できることを教えてくれました。



ご自宅にお住いの高齢者の方々が、その方らしくご自身の力を発揮しながら、自立した生活を継続できるよう支援していきます。通所介護では、健康チェック、介護、食事、機能訓練、レクリエーション等のプログラムに参加していただきます。

【通所介護 定員52名】

- ・通所介護（要介護1～5）
- ・三鷹市日常生活支援総合事業 40名（事業対象者・要支援1・2）
- ・認知症対応型通所介護 12名

【居宅介護支援】

つまみ細工



火曜製作活動では、季節に合わせ紫陽花のブローチをつまみ細工で作りました。「最初は難しいと思ったけれど、一つ一つ進めていく事で無理なく作れ、完成したときは嬉しかったです」との声が聞かれました。



けやきの会

～誕生回会～



けやきの会ではグループ内でお一人お一人のお誕生日会を開いています。お仲間からのメッセージや活動写真などが貼られた誕生カードをプレゼント。また、お一人ずつからの心を込めたお祝いの言葉に思わず涙する場面も・・・。

「お互い健康でいましょうね。」と励まし合い心温まる時間となっています。



- ・通所介護事業
- ・三鷹市日常生活支援総合事業
- ・認知症対応型通所介護事業
- ・居宅介護支援事業

紙すき：卒園カード作り

紙すきグループでは年間を通して、野崎保育園の皆さんと交流を深めながら、毎年3月に「卒園を祝う会」を実施していましたが、今年もコロナ禍のため中止となりました。せめて、お祝いのカードだけでも渡せないだろうかと、保育園の先生に相談したところ快い返事をいただきました。

コロナの終息を願って疫病退散の妖怪（アマビエ）のお守りと、子供たちが元気に笑顔で小学校に通えることを願いながら、一つひとつ手作りした素敵なカードが完成しました！



住所：三鷹市深大寺2-29-13



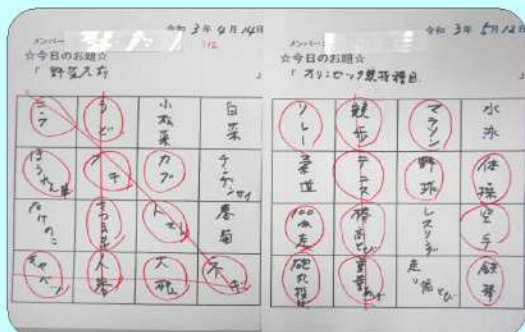
自分らしく生きがいのある、快適で豊かな日常生活を送ることができるよう、機能訓練、趣味活動、介護、入浴、食事などのサービスを提供し、心身機能の維持や仲間づくりをお手伝いします。また、介護予防に関する取り組みと定着をお手伝いします。

【通所介護 定員62名】

- ・通所介護（要介護1～5） 50名
- ・三鷹市日常生活支援総合事業（事業対象者・要支援1・2） 12名
- ・認知症対応型通所介護
- 【居宅介護支援】

ちえいず 智恵泉の会

水曜午前の革細工クラブが惜しまれながらも終了となり、利用者の皆さんから希望の多かった、頭の体操など脳トレ的のようなものを取り入れた活動が発足しました。活動名も皆さんと考えた結果、「智恵泉（ちえいず）の会」という名前が候補にあがり、文字は「知恵」ではなく、「智恵」のほうがバランスも雰囲気も良いとのことで決まりました。読んで字のごとく「たくさんの知恵が泉のごとく湧いて出てくる」という、知識が豊かで物知りなメンバーにはピッタリな活動名だと好評です。現在はビンゴゲームを中心にしていますが、皆さんで知恵を出し合っているいろいろなことに挑戦、取り組めるように考えています。



ギャラリーけやき



けやき苑では、2階の廊下壁面を利用して【ギャラリー展示】を毎月行なっています。書道や絵画、水墨画、絵手紙などのクラブ活動に参加されている利用者の作品やグループの共同作品を掲示することもあり、廊下全体が華やかに彩られ、季節を感じます。



地域包括支援センター

三鷹市の委託を受けた公的な立場で、地域の高齢者が、住み慣れた自宅で、その人らしく、落ち着いた生活を継続することができるよう、心身の健康保持、適切な医療及び介護保険をはじめとする各種サービスや地域の社会資源の利用など、生活全般に関するご相談に対応します。

三鷹市東部地域包括支援センター

機関紙じもしる Vo.6 は 『お買い物特集』 です！

毎日必要な食料や日用品などのお買い物、皆さんはどうされていますか？ 今回の「じもしる」では、『お買い物、どうしていますか？』を8ページで特集しました。コロナ禍もあり、インターネットを使って商品を購入するのが日常になりました。でも、「自分の目で見て買いたい物はない！」という方は多いはず。そこで「地域のお店マップ」を載せました。高齢になり「遠くのお店までは行けない。重い荷物を持って帰ることが大変」といった声も聞きますが、最近は宅配サービスも充実してきています。牟礼や北野の地区は農家さんが多く、庭先販売などで新鮮な野菜を買うことができます。そして、移動販売車も三鷹の地域を走っています。…そんな情報が盛りだくさんの冊子になりました。ちなみに、今回の「じもしる」でもご紹介している「とくし丸」は、毎週水曜日の午後「ケアハウス弘陽園」の方向けに来ていただいています。

弘済園内1階



☎ 0422-48-8855

【担当地区】三鷹市

牟礼・北野
新川2～3丁目



地域の方々との情報交換会を開催しました！

地域包括支援センターは、地域の方々との関わりを大切にしています。近隣のマンションの管理組合の方からお声かけいただき、「出張相談会」を開催することになりました。残念ながらコロナ禍で予定していた日程は延期になりましたが、今後も町会など小地域での開催を企画していきたいと考えています。また、先日はUR管理事務所からのご提案で、地域の「情報交換会」を開催しました。牟礼団地自治会、民生委員、社協生活支援コーディネーター、三鷹市の担当者にご参加いただき、「今地域でできそうな取り組み」など考える機会となりました。この取り組みは定期的に継続していく予定です。

三鷹市西部地域包括支援センター

コロナ禍だからできる新たな地域のつながり作り



西部地区の各ほのぼのネットでは、コロナウィルス拡大防止に注意をしながら、新たな地域のつながりづくりを行っています。どの世代でも、すぐに参加でき、密を避けられることができるラジオ体操を井口地区と野崎地区で開催したり、集まることができないので、往復はがきで暑中見舞いを送り、たくさんの方が、近況を返信してくださるなど、今まで、イベントなどで顔を合わせていた人たちとの、新たな交流方法が生まれ、地域の人達とのつながりの大切さを知りました。

けやき苑内1階



☎ 0422-34-6536

【担当地区】三鷹市

井口・深大寺
野崎2～4丁目

じぶんでもできるフレイル予防

ご自分がフレイルの状態になっているか、セルフチェックをしてみましょう。フレイルチェックでフレイルの可能性が高ければ、介護予防事業対象者であるかもしれません。その時は、担当地区の地域包括支援センターに相談をしましょう。気軽にできる有酸素運動のウォーキングをされるのもいいかもしれません。JAむさしのホームページでは、庭先直売所の地図を見ることができ、ウォーキングしながら、新鮮な野菜も手に入る一石二鳥で健康になれます。また、三鷹市のホームページでは、ウォーキングコースを載せていますので、ぜひ活用してみてください。す。

外に出て身体を動かしませんか？

ウォーキング 無病に歩くのが健康の第一歩。お気に入りのコースを見つけ、習慣化しませんか？

ラジオ体操 いのちの地区周辺に、公園でラジオ体操を行っているところがありません。ウォーキングとラジオ体操を組み合わせ、より運動効果を得てはいかがでしょうか？

例え一むさしのプレイス 近くの公園で、ラジオ体操に参加してみよう！

フレイルになっていませんか？ 例え一むさしのプレイスに遊びに来た方へ

コロナウィルス感染症の影響で外出の機会が減り、フレイルに陥っている高齢者の方が増えています。フレイルが進行してきている方は、三鷹市の「介護予防・日常生活支援総合事業」を利用して、ウォーキングコースや運動会の開催などの支援を受け、健康な生活を送ることが出来ます。

※お住まいの地域によって、支援の内容が異なります。お問い合わせください。

口ずから歌をよめる 口ずから歌をよめるのは、脳を活性化させる効果があります。口ずから歌をよめるのは、脳を活性化させる効果があります。

フレイルの可能性が高いと見られます。 フレイルの可能性が高いと見られます。

地域支援連絡会報告

去年の12月に、地域支援連絡会を開催しています。ほのぼのネットでは、地域ごとでの集まりはありますが、各ほのぼのネットが一同に集まる機会が少ないこともあり、他のほのぼのネットで行われている活動に、皆さん興味津々でした。



おひさま保育園



豊かな自然の中で のびのびとすごしています



今年度も芝生広場の八重桜が満開に咲きました。その綺麗な八重桜の下にあるのは、当園自慢の「おひさま農園」です。おひさま農園は、毎年子どもたちの好きな野菜を植えて育てています。甘みたっぷりのスナップエンドウやトマト、トウモロコシ、キャベツなど収穫して給食で頂きました。芝生広場で元気に身体を動かして遊び、隣にあるおひさま農園で育てた野菜を頂いて子どもたちは、のびのびと育っています！！



保育理念
一人ひとりの子どもたちのかけがえない今と向きあう

【利用定員】 68名
【利用対象】 0歳～5歳
【利用可能サービス】
延長保育
地域子育て支援
障がい児保育



おひさま劇場



子どもたちは、日々、色々なことに興味関心をもって生活しています。

「おもしろいなあ」「ふしぎだなあ」そんな気持ちを劇やダンス、表現あそび、合奏などで表現する機会がおひさま劇場です。

昨年から引き続き新型コロナウイルスの脅威を身近に感じています。感染症対策を行い子どもたちの輝かしい姿を保護者の方に観ていただくことが出来ました。出来ることが増え、堂々と演じたり、自信満々に演奏したりする姿に子どもたちの無限の可能性



子育て支援のご案内

「一時預かり」と「あそび場」

一時預かり(一時保育事業)とあそび場(たんぽぽ広場、0歳～3歳のお子さんのあそび場提供)で、子育て相談・子育て講座・子育て情報発信を行っています。詳細につきましては東京弘済園ホームページをご覧ください。

(<http://www.kosaien.or.jp>)



春の遠足



春のボカボカする陽気の中春の遠足を行いました。行先は、当園の芝生広場でしたが子どもたちは、普段とちがうワクワクした雰囲気に笑顔がこぼれていました。

3歳、4歳、5歳のお友だちがグループを作り先生たちが考えたゲームをしました。

5歳の年長さんは、4歳、3歳の小さいお友だちのお世話をとても頼もしく感じました。良いお天気のもと戸外で頂いたお弁当の味は、格別のようにでした！！



お店屋さんごっこ



昨年は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で中止になったお店屋さんごっこを今年行うことが出来ました。

3歳児は、ジュース屋さん、4歳児はドーナツ屋さん、5歳児はお弁当屋さんになりました。店員さん役の時「いらっしゃい！」と大きな声でお客さんをお呼び込みお客さん役の時、満面の笑みで「どれにしようかなあ」とお買い物を楽しんでいる姿が印象的でした。コロナ禍ということもあり、中々お出かけできない中で保育園で様々な行事を行うことの大切さを感じることが出来ました。



【編集後記 広報担当】

感染症対策への皆様のご理解、ご協力、そして温かいご支援を賜りまして、心から感謝申し上げます。コロナ禍だからこそ、心に寄り添うこと、つながりを大切にすることを忘れず、引き続き職員一同力を合わせて、乗り越えて行きたいと思います。よろしくお願い致します。