

# 千代田界隈のレトロな風景



路上アート（？）

算数問題もあります。（千代田5丁目にて）

# みどりの風



2024.2.1

-NO.305-

発行 社会福祉法人 悠朋会

相模原市中央区千代田2-4-1

千代田デイサービスセンター

042-751-0672

ヘルパーステーション千代田

042-704-0261

千代田介護支援センター

042-704-0281

児童クラブ いちばん星

080-55865-1586

ホームページアドレス

[www.yuhokai-kaigo.com](http://www.yuhokai-kaigo.com)

人・ひと日記

小林 功

2024年1月元日、日本列島は「能登半島地震」に見舞われました。犠牲者の捜索、倒壊した建物、漁港の破壊、道路の陥没と隆起、水道等インフラの被害、途方に暮れる復興への道すじ……。実態が少しずつ明らかになってきます。

住む家を失った人たちの避難所での生活の厳しさが報道されています。食料、飲料水は比較的スムーズに届いているようですが「寒さ」と「トイレ」問題が焦点化されているように思われます。被災されたみなさんの大変さを感じる胸が痛みます。

一般の避難所で過ごすのが難しい高齢者、障害者、妊婦ら向けに災害時には福祉避難所が開設されます。これは自治体と福祉施設の事業所などがあらかじめ協定を結んでおき、災害発生時に必要性の高い人を優先し施設の開設状況を踏まえ、受け入れ施設を調整します。実際の受け入れは地震によって施設の建物が損壊したり、職員が被災して人出不足だったりして受け入れの体制が整わないケースがあり、広域で受ける体制づくりが課題といわれています。相模原市でも市と市内の福祉施設が協定を結んでおり、千代田デイサービスセンターも「災害発生時の福祉避難所」として位置づけられています。

千代田では過去に岩手、宮城、熊本の避難所へ職員を派遣してきました。今回も派遣要請があり、対応していく方針です。凍える寒さ、続く余震の中、無事で任務が果たせますように。

ウクライナ、ガザ、廃墟になった街の映像。ロシア、イスラエルの攻撃はまだ続いています。自然災害ではなく、国の間に渦巻くもろもろの圧力、争いは社会で納めることが可能なはず。にも拘わらず破壊と殺戮は続いている。

物価高騰といわれますが、日用品や食品の値段は今まであまり気になりませんでした。孫が来た時の昼食のリクエストは定番となった「じいちゃん焼きそば」。スーパーへ買い出し。三人分セットが180円。以前は確か135円ぐらいだったと思います。これは30%の値上がり。キャベツも100円ぐらいが150円。これは50%の値上がり。いろいろな経済指標で言っている「2%とか5%」とはだいぶ違う。他の食材も同じようなことならこれは確かに家計は大変なことになる。

# 千代田 de お正月 in 2024☆

2023→2024、うさぎ年から辰年に変わりましたが、千代田デイサービスセンターも年初め元日から営業！みなさまにも元気に来所いただいております☆

恒例行事になりましたが1月1日には**餅つき大会**！  
職員だけでなく利用者の皆様にもしっかりとついて頂き、おろしに餡子にきな粉で、つきたてのお餅を美味しくいただきました。  
ついたお餅でつくった鏡餅はデイの玄関に置き、お正月の皆さんの来所を出迎える役割も果たしてもらいました☆



1月2日には**獅子舞**！  
獅子舞には「人の頭を噛むことで、その人についた邪気を食べる」「正月に頭を噛まれるとその1年が元気に過ごせる」と考えられているそうです。  
「噛みつく」という言葉が「神が付く」を連想させる、という語呂合わせからも縁起が良いとされるようで、みなさん喜んで頭を差し出し、神付いてもらっていました☆



1月4日から1週間は**村富神社への初詣**！  
今年のお正月は暖かい気候が続いたのでとても快適に参拝でき、寒桜が可愛らしく咲いているのも観賞することが出来ました。  
村富神社も昨年に引き続き改修工事の途中でしたが、拝殿も少しずつお見えしており、銅板を葺いた屋根がまた神々しく感じられました☆★



また来年の完成した(?)村富神社の参拝を楽しみに、充実した一年を皆さんで過ごしていきましょう！！

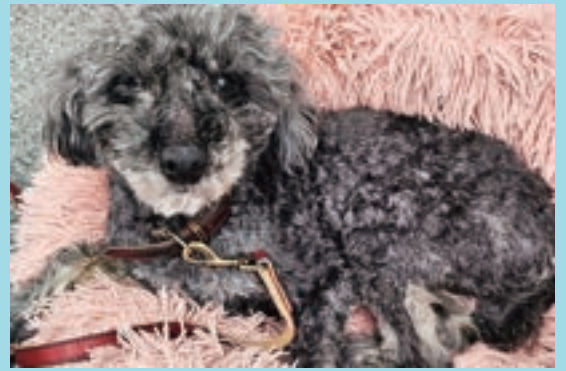


節分 3日(土)  
書道 8日(木), 20日(火), 26日(月)  
体重測定 5日(月)~11日(日)  
誕生会 23日(金)~29日(木)

# ちよ 散歩

おかげさまで 15 歳

名前：千代太郎  
性別：オス ♂  
犬種：トイプードル  
生年月日：  
H20年11月17日生まれ



いつもお世話になっております。  
ヘルパーステーション千代田の看板犬、千代太郎は昨年 11 月でめでたく 15 歳になりました。小型犬の 15 歳を人間に換算すると 76 歳に相当するそうです。理事長よりちょっと年下って感じですかね。

幼犬のころから膝や股関節痛があり、最近では腰のヘルニアや心臓の弁膜症も判明しました。それでも事務所まで毎日歩いて通勤していて、何とか元気に頑張っています。



誕生日には行きつけの動物病院から 15 歳の記念表彰をいただきました。表彰状に「長年にわたり家族の一員としてたくさんの喜びと幸せを与えてくれました」と表記があるとおり、いち従業員として私たちにも癒しを与えてくれ、労働意欲を高めてくれていると感じています。

来年度からは千代太郎も新しい事業所に移転する予定です。目指せ 20 歳！を目標に、ヘルパーステーション千代田も一緒に成長していきたいと思っています。



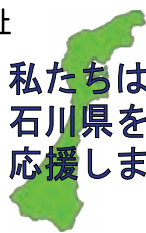
## 令和 6 年能登半島地震について

令和 6 年能登半島地震が発生し、厚生労働省より全国の社会福祉施設等に対して介護職員等の派遣について依頼がありました。

社会福祉法人悠朋会はこれまで東日本大震災、熊本震災にも職員の派遣を行ってきており、今回は第一陣にヘルパーから 1 名登録、第 2 陣以降にはデイサービス及び居宅から各 1 名を登録を予定しています。

実際に派遣が行われた際には活動レポートを掲載いたします。

私たちは  
石川県を  
応援します



## 職員募集のお知らせ

社会福祉法人悠朋会では、新規拠点：千代田 7 丁目センター開設に向け、一緒に働いて頂ける職員を募集します。

募集職種：デイサービス介護職  
デイサービス看護職  
ホームヘルパー  
ケアマネジャー



募集人数：若干名（年齢・性別・経験不問）

ご応募、採用についての質問、条件等は、  
ヘルパーステーション千代田  
電話 042-704-0261



編集長の  
一口メモ

たっくとなおくんは、かなり  
仲が良いそうです。



# なおくんの 独り言

No.1

皆さん、「フレイル」についてご存じでしょうか？

「フレイル」とは加齢や様々な疾患によって心身機能が低下した状態になることを言います。

**身体的要因**：筋力が衰えた状態「サルコペニア」や運動器が障害をきたした状態「ロコモティブ・シンドローム」により動作が遅くなる、転倒しやすくなるなど

**精神的要因**：認知症やうつなど

**社会的要因**：孤独や閉じこもり、経済的な困窮など

フレイルの特徴は上記の3つの要素が重なることでさらに状態が悪化していくことです。



まずは早い段階で、  
右記の症状に気づくことが大切です

- ・理由もなく体重が減る
- ・握力が弱くなる
- ・疲れやすくなる

- ・歩くのが遅くなる
- ・交流機会が減る
- ・体を動かすことが減る

フレイル予防に必要な3つのことを紹介します。

### 栄養【食・口腔機能：バランスの良い食事・口腔機能の維持】

毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や、骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも重要です。

### 運動【身体活動・運動など：しっかり、たっぷり歩く・筋トレも！】

ちょっとした少しの運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げるすることができます。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

### 社会交流【趣味・ボランティアなど：友人とおしゃべりや食事を・いつも前向きな気持ちで】

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入口になりやすいことが分かってきました。地域の活動や趣味のクラブに参加したりと、自分に合った活動を見つけることが大切です。



## あつちごはん

四軒目



## ★豆乳とえのきのホットサラダ★

今回のおうちご飯は、風邪をひきやすい今の時期にピッタリ！  
免疫力UPに効果的な豆苗を使った「豆苗とえのきのホットサラダ」  
を紹介します。



デイサービス  
櫻井 貴子

### 《作り方》

- ①豆苗とえのきは半分に切る。人参と生姜は千切りに。
- ②切り干し大根は水で洗って軽く絞り、一口大に切る。
- ③フライパンに人参、生姜、切り干し大根の順番で平に並べて、その上に油揚げと塩昆布を敷く。
- ④豆苗、えのきを乗せたら、出汁(顆粒3g:水100cc)適量を回し掛ける。
- ⑤アルミ箔を被せて、蓋をしてから火を付ける。
- ⑥沸騰したら中火で2分。
- ⑦火を止めて、醤油を入れて混ぜ、汁気が入らないように盛り付けて完成です！お好みでのりをかけてね♪

