

2018

第26号

みたか 事業団 だより



バスハイク ズーラシアにて(老人保健施設)

老人保健施設はなかいどう

生活リハビリ訓練

はなかいどうでは、理学療法士の機能訓練をはじめとして、ご利用者の日常生活に繋がる歩行訓練や尿失禁改善、便秘予防などの運動を行い、成果を出しています。



広背筋を伸縮させる前屈運動



背筋、肩関節の可動域を広げる
上体起こし運動



自宅へ戻られる方が自分で調理したい、洗濯をしたいなどの希望に対し、個別のプランを立て実践しています。



ペットボトルキャップなどを利用した脳トレーニングリハビリも行っています。ご利用者一人一人が、それぞれの生活状況に合わせて前向きに楽しく生活出来るよう、職員が連携を取りながら支援しています。

また、外出も心身を活性化する生活リハビリの一つと捉え、ご利用者全員を対象に年1回、バスハイクを行っています。今年は葛西臨海水族園の見学です。

三鷹市井の頭地域包括支援センター

～介護予防・フレイル予防に対する取り組み～

のばそう健康寿命! はつらつ体操井の頭

健康寿命(介護を受けたり寝たきりになったりせず、日常生活を送れる期間)を延ばすための3つの柱としては、[身体活動(運動など)] [栄養(食・口腔機能)] [社会参加(就労・余暇活動・ボランティアなど)]と言われており、少しでも早い時期から介護予防・フレイル予防に取り組むことが大切です!

当事業団では三鷹市から委託を受け、健康寿命を延ばす取り組みの一つとして、『はつらつ体操井の頭』を年3回、井の頭コミュニティ・センター新館にて開催しています。

～プログラム紹介～

① 身体活動

三鷹リハビリテーション協議会の理学療法士の指導により、セラバンドを利用しながら1時間程度、身体を動かしています。運動の合間では筋肉のことなどを分かりやすく説明して下さり、とても勉強になります。



② 栄養

体操の後は、30分程度のミニ講話の時間です。管理栄養士からは「食について」のお話、歯科衛生士からは「唾液腺のマッサージや口腔体操」などを指導していただきます。高齢者にとって食と栄養が重要であることを改めて感じます。



③ 測定会



『はつらつ体操井の頭』の特色の一つは、握力や膝の伸展筋力など数項目の測定を行っているところです。結果が数値化(見える化)されることで、ご自身の「気づき」や「やる気」につながり、大変好評です。



これからも、様々な専門職と連携を図りながら「いつまでも『その人らしい』生活」を続けていただけるように、色々な活動を考え、取り組んでまいります。

どうぞ、よろしくお願いいたします♪

フレイル…心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。
セラバンド…ゴム製のトレーニング器具です。

保育園・こども園

三鷹西野保育園 防犯について

三鷹警察署の方にお越しいただき、4・5歳クラスを対象に防犯についてのお話をしてもらいました。映像を見ながら一緒に歌い、防犯のポイント「いかのおすし」を教えてくださいました。歌に合わせて覚えられました。みんなフムフムと少しわかってきたようでした。今後も防犯のポイントを忘れないように知らせていきたいと思っています。

 **い**か いかない（しらないひとについていかない）

 **の** のらない（しらないひとのくるまにのらない）

 **お** おおきいこえをだす

 **す** すぐにげる

 **し** しらせる（なにかあったらすぐしらせる）

また、職員向けの不審者対応訓練では、実践を交えて、対応方法を教えてくださいました。いざという時に役立てていきたいと思っています。



三鷹ちどりこども園 園庭遊び

三鷹ちどりこども園は、広い園庭があり、園舎からすぐに出られる環境にあります。自然がたくさんある園庭で遊べることは、子ども達にとっていろいろな発見や学びのもとになっています。その中からいくつかをご紹介します。

まず、毎年「カブトムシ」が集まる木があり、虫好きな子どもたちは登園するとすぐに様子を見に行っていました。今年は例年以上に沢山集まり、隣接している三鷹市立第三小学校の子どもたちまで毎日「カブトムシ」を見に来ていました。



次に雑草コーナーでは、子どもたちが「おままごと」や「色水遊び」で自由に使ってよい花や草があります。その花や草を使って、おままごとをして、「ご馳走」を作り、遊んでいます。

また、年長児が栽培している「大根」の葉についていた虫を見つけ、お部屋で飼うことにしました。幼虫からさなぎになり、蝶になりました。「さようなら」「元気でね」と庭にはなした子ども達。小さな命を大切に、成長を見守る優しい気持ちも育っています。

このとても恵まれた環境を共有し、子どもたちが充実した遊びを満喫できるように、職員みんなで活動を考えていきたいと思っています。

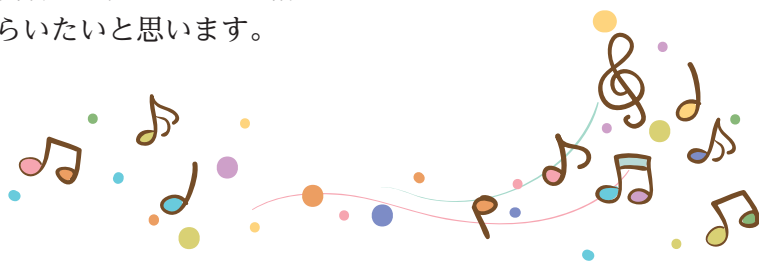
保育園・こども園

三鷹駅前保育園 わくわくのひ

三鷹駅前保育園では毎月ホールで『わくわくのひ』を行っています。子ども達が楽しみにしてもらえたいと思い、『わくわくのひ』と呼んでいます。会では誕生日を迎えたお友だちのお祝いをした後、職員による出し物をしています。パネルシアターや大型絵本、ペープサートや影絵、マジックショーなど内容は様々で小さな子ども達でも楽しめるものを準備しています。

7月の『わくわくのひ』では、色水シアターを楽しみました。職員が魔法をかけて振るとあら不思議、透明な水が注文したジュースに早変わりします。子ども達は身を乗り出して見ていたり、驚いて目を丸くしたり……様々な表情を見せてくれました。

これからも地域のみなさまに来て頂き、保育園の子ども達と一緒に月に一度の『わくわくのひ』を楽しんでもらいたいと思います。



三鷹南浦西保育園 野菜栽培

三鷹南浦西保育園では、3歳、4歳、5歳児クラスが野菜の栽培をしました。プランターの土に苗を植えるところから成長を楽しみにして水やりを行いました。

3歳児クラスはピーマンを栽培し、毎日水やりをしたところ、沢山のピーマンが収穫できたことに大喜びでした。実際に手で触れることでピーマンのにおいや大きさを感じたようです。

4歳児クラスはオクラを栽培し、成長の段階を見ているうちに、オクラが空に向かって生えていることを発見。さらに職員がオクラはどんな形をしているか質問してみると、切ったときに星の形になっていることを発見し、オクラ栽培は驚きの連続のようでした。

5歳児クラスは枝豆を栽培したのですが、強風の影響もあり、大きく育つのか心配している子どもたちでした。なんとか成長し、みんなで食べられるくらいの枝豆が採れると、嬉しそうに大事に食べている姿が見られました。

栄養士との協力もあり、購入した枝豆と自分たちで育てた枝豆を比較しながら食べると、色や形の違いに気がつき、自分たちの手で作った枝豆の美味しさを感じたようです。乳児クラスもお兄さんやお姉さんが水やりをしていると、「なあに？」と興味をもち、プランターを覗き込み、「はっぱ！」と新芽を指で触っていました。このように保育園では子ども達自身が関わる栽培を通して、食への興味や関心を育んでいます。



保育園・こども園

三鷹赤とんぼ保育園 赤とんぼまつり

赤とんぼまつりが2日間行われました。

1日目は乳児の園庭と園の前にある遊歩道を年長クラスがお神輿を担いで練り歩き、みんなでおまつりの雰囲気を楽しみました。お神輿は年長の子どもたちがみんなで「何をつくろうか?」「電車の形にしよう」などと話し合いながら、子どもたちが主体となって考え、友だちと協力し合いながら作成しました。3歳児クラス、4歳児クラスの子どもたちも、自分たちで作ったキラキラブレスレットや扇子の応援グッズを使って声援を送りました。電車のお神輿を担ぐ子どもたちが「わっしょい!」と言うと、応援している子どもたちから「ガタンゴトン!」と言う声が返り、お神輿をみんなで盛り上げました。

2日目は室内で盆踊りやゲーム、お店屋さんなどで、ご家族一緒に赤とんぼまつりを楽しみました。



社会福祉法人 三鷹市社会福祉事業団 経営理念

人びとが健やかに安心して暮らせるよう、公正かつ思いやりのあるサービスを提供することにより、地域における信頼を創造します。

三鷹市社会福祉事業団施設等一覧

高齢者福祉部

- 三鷹市牟礼老人保健施設はなかいどう
TEL:0422(44)7700 ☐info-hanakaido@mitaka.or.jp
- 三鷹市井の頭地域包括支援センター
TEL:0422(44)7400 ☐info-houkatu@mitaka.or.jp
- 在宅福祉サービス
TEL:0422(43)8804 ☐info-zaifuku@mitaka.or.jp
- はなかいどう指定居宅介護支援事業所
TEL:0422(76)8815 ☐info-kyotaku@mitaka.or.jp
- ヘルパーステーションはなかいどう
TEL:0422(43)8810 ☐info-station@mitaka.or.jp
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼 6-12-30
- 井の頭地域福祉支援センター
TEL:0422(24)7335 ☐info-inokashira@mitaka.or.jp
〒181-0001 東京都三鷹市井の頭 2-32-30
(井の頭コミュニティ・センター新館 1 階内)

児童福祉部

- 児童支援室／TEL:0422(24)8881
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼6-12-30
- 三鷹市立母子生活支援施設三鷹寮
- 三鷹西野保育園／TEL:0422(39)7030
〒181-0016 東京都三鷹市深大寺3-3-10
- 三鷹ちどりこども園／TEL:0422(72)9220
〒181-0012 東京都三鷹市上連雀4-12-26
- 三鷹駅前保育園／TEL:0422(79)5441
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-30-12
- 三鷹南浦西保育園／TEL:0422(40)7551
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀7-2-1
- 三鷹赤とんぼ保育園／TEL:0422(40)0600
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼3-9-3

本部事務局

TEL:0422(44)5211 ☐info@mitaka.or.jp
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼6-12-30

ホームページ <http://www.mitaka.or.jp/>