



社 会 福 祉 法 人 鶴 寿 会
〒 1 8 8 - 0 0 0 4
東京 都 西 東京 市 西 原 町 4 - 3 - 5
T E L 0 4 2 - 4 6 8 - 3 3 0 0
F A X 0 4 2 - 4 6 8 - 3 3 5 1
U R L : <http://www.kurein.org/>
E-mail: kurein@kurein.org
特別養護老人ホームクレイン
デイサービスセンタークレイン
クレインヘルパーステーション
クレインケアマネジメントセンター
発行責任者：理事長 鶴田善徳



共にふれあい
語りあい
生きる

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては健やかに新春をお迎えのこと
とお慶び申し上げます。

日頃より、ご入所者様、ご家族様ならびに地域の皆様から温かいご支援とご協力を賜り、無事新春を迎えることができたことを心より御礼申し上げます。

社会福祉法人鶴寿会は、設立以来、二五年目の春を迎えることができました。これもひとえに皆様方のご支援の賜物と、心より感謝申し上げます。

今年も職員一同さらなる努力をもって、理念であります「共にふれあい 語り合い 生きる」を目指して、より質の高いサービスの提供を邁進してまいります。

新型コロナウイルス感染症は、未だ収束しない状況であり、これまでの生活様式が一変し、この生活様式が当たり前のようになってきたように思える一年でありました。施設では今後の新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、多床室を個室化する改修工事を実施いたします。工事期間中はご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解下さいますようお願いいたします。

本年も何卒、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

令和5年 正月

社会福祉法人鶴寿会

理事長 鶴田善徳



腸内細菌について

ビフィズス菌や乳酸菌などが腸内を酸性にして悪玉菌の増殖を抑え消化吸収を助け、大腸の蠕動運動を促したり、免疫力を高めたり、粘膜免疫の強化にも働きかけ、カルシウムの吸収も促進されます。

1.腸内細菌が働きやすい環境にするには

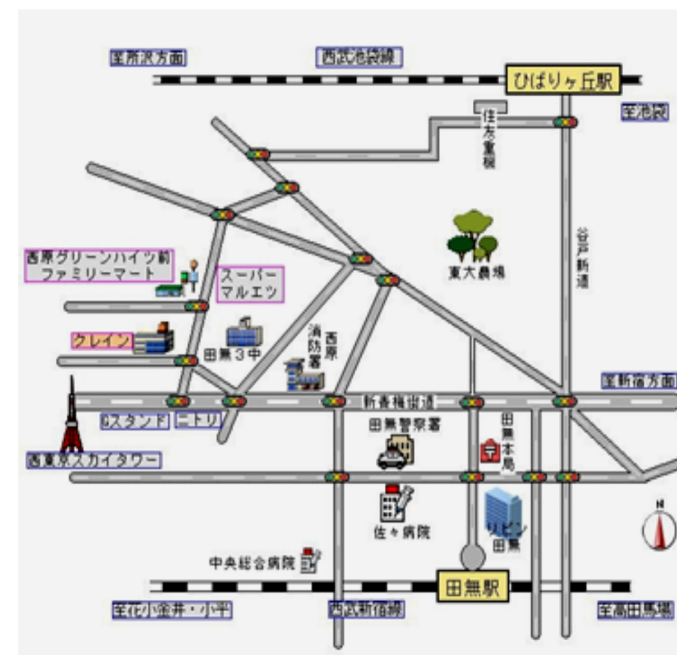
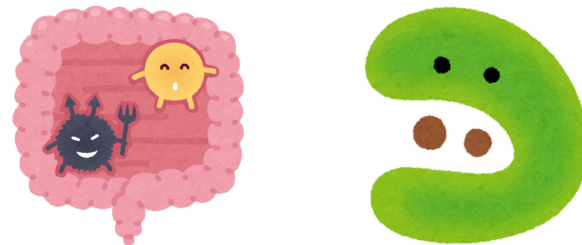
水溶性食物繊維を摂る（もち麦、玄米、大豆、わかめ、昆布、えのきだけ、ゴボウ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、キウイ、アボガド、バナナ等）

2.脂肪、塩、砂糖はほどほどに

適度な運動が運動に良い血流が良くなり蠕動運動も活発になります。

3.十分な睡眠を

夜型生活により体内時計の乱れ腸内環境の悪化を引き起こします。



免疫力を高めよう

「免疫力」体内にウイルスや病原菌など侵入した時に免疫システムが動き体内のバランスを保とうと体を守ってくれます。

免疫力を高める為5つのポイントがあるので見直していきましょう。

1. 栄養バランスの良い食事

1日3食バランスの良い食事に心がけましょう。

2.適度な運動

身体を動かすと血液循環が良くなり、体温と代謝が上がります。

3. 十分な睡眠

睡眠中は心も体も昼間の緊張感から解放され、心底リラックスしています。

4.生活リズムを整える

生活リズムを整えるうえで肝心なのが睡眠のリズム、まずは早寝早起きの習慣を取り戻す事で、体内時計を正常に戻すことにつながります。朝日を浴びて、朝の清涼な空気の中で深呼吸することで、自律神経のバランスをととのえる事ができるようになります。

5. 笑顏

笑うと免疫力が活性化、血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って心が穏やかになる効果もあります。

ア ク セ ス

【バスで来所される場合】

西武新宿線田無駅北口より、1番乗り場「南沢五丁目經由ひばりが丘駅行き」に乗車して頂き、西原グリーンハイツ前で下車して頂きますと、西原ファミリーマート前です。すぐ手前の信号機を含み、2つ信号を戻り（50～60メートル）右へ曲がって頂き、直ぐ右側に建物が見えます。【グリーンの屋根】バス停から約2分程度です。※西武池袋線ひばりが丘駅からもご利用できます。

【車で来所される場合】

新青梅街道を新宿方面から走行した場合、左に家具センターニトリ・右側に日産自動車販のショールームのある信号機を右折（右折ラインあり）「西原自然通り」へ入り、最初の信号機を左折しますとすぐに右側に建物があります。【グリーンの屋根がクレーンです】



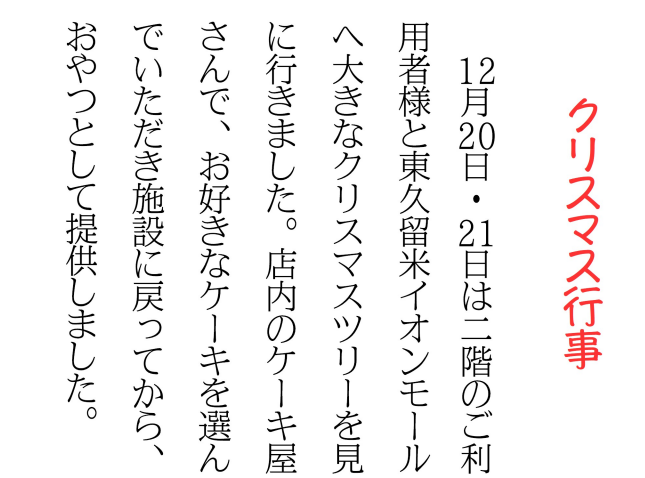
紅葉ドライブ

11月15日・16日・24日の3日間、多摩湖畔周遊ドライブに出かけ、秋の訪れを感じてきました。途中で車を降りて記念撮影をしました。赤やオレンジに色づいた木々の景色はとても綺麗で、皆様も「久しぶりにドライブしたわ」と大変喜んでいただきました。



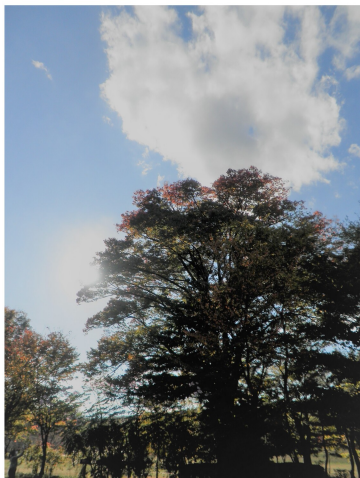
お楽しみ会

11月22日に、入所者の皆様と「お楽しみ会」をしました。職員が入所者の皆様の前でホットケーキを調理し、召し上がって頂きました。大変喜んでいただきました。



クリスマス行事

12月20日・21日は二階のご利用者様と東久留米イオンモールへ大きなクリスマスツリーを見に行きました。店内のケーキ屋さんで、好きなケーキを選んでいただき施設に戻ってから、おやつとして提供しました。



デイサービスセンタークレイン



クリスマス一色の店内を「きれいだね」と目を輝かせて見ていらつしました。そして、22日・23日は一階ご利用者様のクリスマス会でした。ゲームやプレゼントを準備し、職員からは、ご利用者様に事前アンケートを行い上位だった「きよしこの夜」と「見上げてごらん夜の星を」をハンドベルで披露し、楽しいひと時を過ごしました。



クリスマス会

12月18日にクリスマス会を実施しました。入所者の皆様にケーキとクリスマスプレゼントをご用意させて頂き、一緒に歌を歌って盛り上がっていただきました。



田無第三中学校の生徒の皆さんより年賀状を頂きました。12月22日に、田無第三中学校の生徒さんが入所者の皆様あてに今年も年賀状を届けていただきました。入所者の皆様に見ていただけるように展示しています。毎年心のこもった年賀状を頂戴しており、大変ありがたいです。



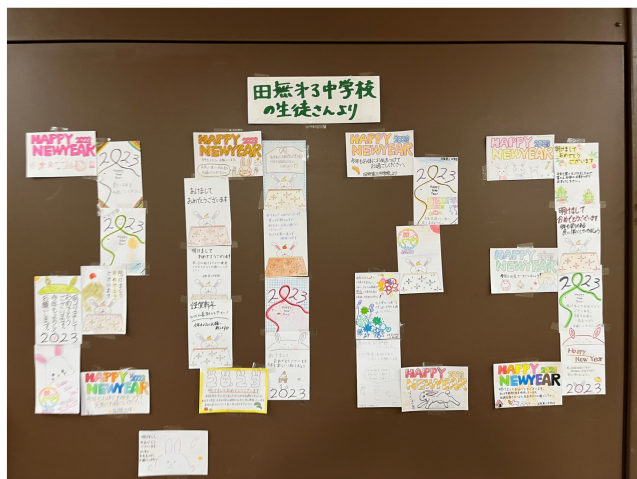
デイサービスセンタークレイン運営推進会議

令和4年12月14日にデイサービスセンタークレイン推進会議を実施致しました。デイサービスセンタークレインの現在の運営状況に関する説明をさせていただき、今後の運営に関するご意見を伺いました。



令和4年度の赤い羽根共同募金に今年も施設に募金箱を設置し、募金の協力致しました。

赤い羽根共同募金



特別養護老人ホームクレイン