



社 会 福 祉 法 人 鶴 寿 会
〒188-0004
東京都西東京市西原町4-3-5
TEL 042-468-3300
FAX 042-468-3351
URL: 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。

はじめに、令和6年一月一日に発生した能登半島地震でお亡くなりになられた方々に深く哀悼の意を表するとともに、被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、新型コロナウイルスのトンネルも抜け、厚労省より5類感染症と変更され、社会情勢も私たちの生活スタイルも少しずつ変わった一年となりました。しかしながら、高齢施設では、未だ油断できないことから、引き続き感染予防に職員一丸となって努めております。また、本年には離床予防付きベッドの更新を全室に整備し、ご入所者様の環境並びに職員の介護負担の軽減を図り、引き続き安心して生活が送れるようサービスの提供をして参ります。

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。

末筆ながら、皆様のご多幸とご健康を祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

令和6年
社会福祉法人鶴寿会
理事長 鶴田善徳

クレインヘルパーステーション

毎日の献立にかかせない野菜ですが、「1食では使い切れない」「同じレシピになりがち」になることが多いですね。今回は「白菜」の保存方法などを紹介します。

選び方

切り口が白くてみずみずしいものがよいです。葉が肉厚なものは水分を含んで甘みがあります。表面の黒い斑点はポリフェノールの一種なので、味や品質に問題はありません。

冷凍での保存方法

調理しやすい大きさに切って、使いやすい分量ごとにラップで包み、冷凍用保存袋に入れます。約2週間保存可能です。使う時は凍ったまま加えます。

調理のコツ

白菜は縦に繊維が走っているので、繊維を断ち切るように切ると、火が通りやすいうえ、食べやすくなります。大きく使いたい時は、芯の堅い部分はそぎ切りに。断面が大きくなるので短時間で火が通りやすく、味の含みもよくなります。

参照：へるばる 2024 1・2月号より

クレインケアマネジメントセンター

冬になると嫌なのが、「パチっ」となる静電気という方が、いらっしゃると思います。ドアや引き出しを開ける時など、少々緊張してしまう事も多いのではないのでしょうか。冬は空気中の水分が少なく汗もかかないため静電気が身体に溜まりやすくなります。そこで、特別な物を使わなくても静電気を軽減できる一例を紹介します。

- ①ドアに触れる前に金属以外の壁やコンクリート、木、土等に触れる
あらかじめ触れる事で、静電気をゆっくり放電してくれるので「パチッ」の軽減となるようです。
- ②なるべく指先で触らない
ドアを触る時、手の腹や甲で、ドアの接触部分の面積が大きくなるよう触てみると痛みが軽減されるようです。

まだまだ寒い時期が続きます、皆さま風邪など引かないようお身体に気を付けて元気にお過ごしください。本年もどうぞよろしくお願い致します。

クレインケアマネジメントセンター（居宅）一同

永年勤続表彰

勤続十五年以上の介護に携わる職員に対して、西東京市より表彰状をいただきました。

令和5年度 赤い羽根共同募金

ご協力ありがとうございました。

鶴寿会クレイン募金箱

募金額 3149 円

皆さまからお寄せいただいたお金は、西東京市内の福祉施設（保育園、高齢者施設、障がい者施設、その他）などで、物品の購入や、活動費用として活用させていただきます。

赤い羽根共同募金

（協）東京都共同募金会、西東京地区協力会
事務局：西東京市社会福祉協議会、地域福祉推進課
電 話：042-467-0200

赤い羽根共同募金

令和5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。

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「南沢五丁目経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。【グリーン屋根の屋根】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売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。【グリーン屋根がクレインです】



おやつ作り
十一月前半は、おやつ作りレクとしてミニどら焼き作りに挑戦しました。皆様、手際よく作業をされ、とてもおいしいどら焼きが完成しました。



お楽しみ会
十一月十五日にフルーチェづくりをしました。午前中に作り、午後のおやつで召し上がっていただきました。いつもとは違うおやつに入居者の皆様が喜んでいらつしやたので、たくさん作ってしまいました。が余ることなく完食でした。



紅葉狩り
十一月後半は、西東京市いこいの森公園へ紅葉狩りに行きました。今年は暖か



デイサービスセンタークレイン

かったので、紅葉は少なく感じましたが、お天気にも恵まれ、散歩日和でした。



クリスマス会

今年はクリスマスケーキを皆様につけて頂き、ビンゴゲームや職員によるハンドベルで楽しんでいただきました。



クリスマス会
十二月二十五日にクリスマス会を行いました。施設長率いるハンドベル隊が演奏をし、



職員による歌謡ショーを披露しました。特に介護課主任によるマツケンサンバIIで大盛り上がりでした。
入所者様からも「とても楽しかった」と喜んでいただきました。



田無第三中学校の生徒の方が入所者の皆様あてに今年も年賀状を頂きました。

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。



予想より大きなケーキが完成し、食べきれるか心配でしたが、ほとんどの方が「おいしいね!」と完食されていました。



10月から12月までにご協力頂きましたボランティアの皆様ありがとうございました。

井口 紀子様（書道手本）
山口 久子様（食事介助）
ローズウッド様（コーラス）