

し げ み



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
クレインヘルプステーション
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

クレインヘルプステーション

毎日の献立に野菜は欠かせませんが、今回は長いもの魅力をたっぷり紹介します！

◇ 長いも

栄養豊富で、高齢者におすすめの野菜です。100gあたり64kcalタンパク質1.5g、喉ごしがよく、飲み込みやすいです。口の中でばらけずに飲み込めるので誤嚥にくく、生のまま加熱してもいろいろな料理に使えます。腸の働きを助ける消化酵素のジアスターゼと、食物繊維が豊富で、独特のぬめりには胃腸の粘膜を保護する働きがあります。カリウム豊富で、体内の余分な塩分を体の外に排出して、むくみを防ぐ効果が期待できます。漢方では長いもは「山藥」と呼ばれ、古くから滋養に富み、精がつく食材とされてきました。

◇ 選び方

傷や斑点、表面のでこぼこが少なく、ハリのあるものがよい、カットしてあるものは断面が変色しておらず、みずみずしいものを選びます。

◇ 調理のコツ

☆酢水に4～5分浸して、かゆみ予防
☆すりおろす時は、手で持つ部分をキッチンペーパーで包んで、皮をむいた長いもを袋に入れて麺棒などでたたくと、後片付けも楽です。

※手がかゆくなったときは？

長いものかゆみのもとである、シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があるため、酢やレモン汁少々をかゆい部分につけて、こするように揉み、水で洗い流すのがおすすめです、ぬるま湯で洗うと、かゆみが増すことがあるので注意しましょう。

参照：へるばる 2024 9・10月号より

クレインケアマネジメントセンター

あつ—い夏が過ぎ、秋の涼風に包まれホッと一息つける季節になりました。空は高く澄み渡り、爽やかな秋晴れが続いています。これからの季節の心配といえば、心配なのが感染症。感染対策について、お話したいと思います。

「マイコプラズマ肺炎」今年はこの名前を聞く方も多いと思います。「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。小児や若い人の肺炎の原因として、比較的多いものの一つです。例年、患者として報告されるもののうち約80%は14歳以下ですが、成人の報告もみられます。マイコプラズマ肺炎は1年を通じてみられ、秋冬に増加する傾向があります。予防方法として、普段から流水と石鹸による手洗いが大切です。家族で感染者がいる場合には、手洗い後のタオルの共用は避けましょう。

「インフルエンザ」秋になると気温がぐっと下がり始め、湿度が低下するので、ウイルスが活動しやすい季節となります。症状としては、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛が見られます。風邪の症状と似ていますが、鼻詰まりや咳、喉の痛み、全身の倦怠感が特徴です。予防方法として流行前のワクチン接種が有効です。手洗い、アルコール消毒も大切です。3咳エチケット（ほかの人に向けて咳をしない、マスクをする、くしゃみや咳を手で受け止めたらずを洗う）を心がけましょう。

お出かけしやすい季節になり、人混みに行かれることも多いと思います。感染症を予防し、紅葉を楽しみながらお散歩に出掛けられたり、様々な地域の催し物に外出されたり、「食欲の秋」を存分に楽しむため秋の幸を探しに行かれたりと充実した秋をお楽しみください。

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」に乗り、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】バス停から約2分程度で。※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。【グリーンの屋根がクレインです】

敬老会

9月16日の敬老の日に施設の入所者の皆様の長寿をお祝いする会を開催しました。今年の歴祝いの方々は、卒寿の方が6名、喜寿の方が2名、傘寿の方が2名、米寿の方が4名、古希の方が1名の計15名の方のお祝いを他の入所者の皆様と一緒に祝いをさせていただきます。



今年度は、池澤隆史西東京市長

に御来所いただき、市長より歴祝いの皆様へのお祝いの言葉をいただき、続いて理事長より敬老の日にあたりお祝いの話がありました。その後、フラダンス団体の「ピリナ・プーノ・ノラプル」様にフラダンスを披露していただきました。お食事も普段と違う食材をご用意させていただきました、職員一同また来年も長寿のお祝いをさせていただきますだけの事を祈りつつ敬老の日の



行事を行いました。

敬老会

けやき小学校の4年生の児童の皆さんが校外学習の一環として、クレインに訪問していただきました。感染対策には充分配慮をし、入所者の皆様との直接の接触が無いよう配慮をした上で職員が対応しました。



デイサービスセンタークレイン

七夕会

今年も六月から、七夕飾りを作り始めていただき、たくさんの飾りと皆様の願いの書かれた短冊で、華やかな七夕飾りが完成しました。

七夕会では、職員の七夕の紙芝居を見た後、皆様と「白玉あんみつ」を作って、おやつにしました。「やっぱり手作りはおいしいね」との声がたくさん聞かれました。



暑気払い

八月は毎年恒例の「暑気払い」を開催しました。ヨーヨー釣り・射的・スイカ割りを楽しんでいた後は、かき氷とチョコバナナを模擬店風にお出ししました。「チョコバナナは初めて食べる」という方が多く、大好評でした。



敬老会

九月十六日の敬老の日に、ご利用者のご長寿と、健康を祝う会を開催しました。

今年は十六名の方が歴祝いを迎えられ、ささやかではあります但し記念の品を送り、皆様もまた一年、健康に過ごせるよう祈願して祝賀会を終えました。



7月から9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)
ピリナプーノラプル様(フラダンス)

