



保谷苑

ぽっかぽか



ボランティア交流会を開催しました！

令和6年7月7日に、5年振りとなります「ボランティア交流会」を開催しました。コロナ禍以降、保谷苑でボランティア受入れを少しずつ再開し1年が経過しました。交流会の参加者は、例年の半分程度でしたが、ゲーム大会や活動報告、食事会等行い、コロナ禍を乗り越えて皆さんと共に、久しぶりに、笑顔で楽しい時間をすごしました。このコロナ禍の5年間は、ボランティアの方々、ご家族の皆様、地域の皆様の協力や交流があって、はじめて保谷苑であると、職員一同あらためて再認識しました。昨年、こども食堂から地域活動を再開し、今年は、10月「秋祭り」や1月「新春寄席」あらため3月に「さくら寄席」など企画し再開する予定です。ボランティアの皆様方におきましては、これからもご協力のほどよろしくお願い致します。

特別養護老人ホーム保谷苑

上半期の主な行事 特養 ショートステイ

- | | |
|-----------|-----------|
| 4月：散歩月間 | 4月：お花見 |
| 5月：アジサイ鑑賞 | 5月：散歩月間 |
| 6月：運動会 | 6月：アジサイ鑑賞 |
| 7月：花火鑑賞会 | 7月：七夕 |
| 8月：かき氷 | 8月：スイカ割 |
| 9月：敬老会 | 9月：敬老会 |

ショートステイ



9月15日にショートステイで敬老会を開催し、皆様の長寿をお祝い致しました。記念品の贈呈後に職員による出し物で「ジェスチャークイズ」に皆様に参加いただき、楽しい時間を過ごしました。

～かき氷行事～

暑い8月のかき氷行事です。氷を削るとひんやりとした雰囲気が漂い、口に運ぶと「う～ん。冷たい！」「おいしい～！」と五感で涼を楽しみました。



敬老会では池澤隆史西東京市長、多久島靖子理事長、青木一恭苑長より、ご入居者様の皆様にご長寿のご祝辞をいただき、傘寿、米寿、百寿の方々に青木苑長より表彰をさせていただきました。本年度は、以前のようにご家族と一緒に祝いすることができました。

～敬老会～



特別養護老人ホーム「保谷苑」は、日常生活に支障があり常時誰かの介護を必要とし、かつご自宅で介護を受けることが困難な高齢者の方（要介護度1～5と認定された方）の生活の場所となっております。入浴、排泄、その他日常生活上の介助や、機能訓練、健康管理をいたします。

保谷苑デイサービスセンター



毎年ご利用者の方々が作った
栄小学校のマスコット
『さかえちゃん』を新5年生の
子供たちにプレゼントしました。

4月

5月

ハナミズキ公園ローズガーデンに行ってきました。
ボランティアの方による手入れが行き届いた素敵な
公園でした。色々な種類の薔薇を鑑賞しながら「あ
ら、素敵」と皆さんうっとりされていました。



高円寺阿波踊りにも参加されている
・胡蝶連・の皆さんの訪問がありました。
子供たちの阿波踊りにみなさん笑顔でした。素敵な
踊りを披露してくださいました。



6月

6月4日～6日の3日間、運動会を開催しました。
紅白玉入れと輪送りに参加され皆さん笑顔で盛り
上がりました。

7月

7月17日～7月19日の3日間、夏祭りを
開催しました。盆踊り、お神輿、すいか割り
ゲームを楽しめました。ゲームの後は
皆さんでおいしいスイカを堪能できました。



8月

久しぶりの外出行事 ・とんでんランチ会、
大好評でした。
パリオリンピック開催日 保谷苑でも
ピンポンオリンピック開催し盛り上がりました。



保谷苑デイサービスセンターとは

要支援、総合事業、要介護1～5の方が対象で、西東京市とその近隣にお住まいの方にご利用
頂いております（要支援、総合事業の方は西東京市内の方が対象）
入浴サービス、個別機能訓練はもちろん、毎日のリハビリ体操や多彩な趣味活動をおこなっ
ております。広いフロアを利用して、歩行訓練にも力を入れております。また、広い苑庭な
らではの散歩や園芸といった活動も喜ばれております。



谷戸高齢者在宅サービスセンター

運動会

今年も熱気に包まれた運動会が繰り広げられ、午後の競技は接戦で一番盛り上がり、最後までハラハラする展開でした！！

上半期の主な行事

5月 バスハイク
6月 運動会
7月 バスハイク

8月 納涼会・ぶどう狩り
9月 バスハイク・卒業式



納涼会

8月はお祭りの時期、センターでも納涼会を開催しました。

スイカの重さ当てから始まり、スイカ割りでは見事に命中される方が多かったです。

午後は若松会の民謡があり、歌と踊りを鑑賞し、終わりには長生き音頭を一緒に歌って踊りました。

卒業式（閉所式）

谷戸センターの営業が9月末をもちまして終了とさせていただきますにあたり、センターでは卒業式を行いました！昼食もお祝いバイキングで好きな物をお腹いっぱいになるまで召し上がられました。保谷和太鼓や若松会、和菓子職人の実演で卒業式を盛り上げていただきました。笑いあり涙ありの卒業式となりました。



高齢者センターきらら

上半期の主な行事

4月 お花見散歩 7月 七夕祭り
5月 バスハイク 8月 夏祭り
6月 運動会 9月 敬老会

4月

**お花見
散歩**

満開のさくら公園をお花見しながら散歩をしました。散歩の後には、美味しい甘酒をいただきました。



**バスハイク
(神代植物公園)**

5月

見渡す限りの色とりどりの薔薇に驚きと感動の声が上がっていました。薔薇のアーチの前で「はいチーズ！」



七夕祭りでは、笹に願い事を書いた短冊を飾りました。七夕に因んだゲーム大会も行い、大盛り上がりとなりました。



7月

七夕祭り

ビーチボール送りや綱引きのほか、毎年恒例の紅白対抗玉入れは熱い戦いが繰り広げられました！

6月

運動会



9月

敬老会

皆様の健康とご長寿を願いお祝いをしました。職員による浦島太郎の劇では笑って元気になっていただきました。



8月

夏祭り

夏祭りでは、たこ焼き作りを楽しみました。焼きたてのたこ焼きは美味しかったです！お神輿も登場し賑やかなお祭りとなりました。



栄町地域包括支援センター

オレンジフェス2024

例年、9月21日の世界アルツハイマーデーに合わせて9月期は西東京市認知症を知ろうキャンペーン月間としてイベント開催に取り組んできました。今年は地域包括支援センターに所属する認知症地域支援推進員が中心となって、西東京市いこいの森公園を会場とした、大規模なイベント「オレンジフェス2024」を開催しました。コンセプトは「親子で楽しく認知症を知ろう！」で、普段認知症に触れる機会が少ない子どもたちと比較的若い世代の保護者が一緒にイベントへの参加を通して「学ぶ・知る」ことができる企画としてすすめました。今回のイベントには認知症の診断を受けた当事者がイベントスタッフとして参加をし、各イベントコーナーでは参加者と当事者が直接の交流をすることができました。当事者の方はイベントに参加することで、自分自身の障がいをカミングアウトすることにもなり、中には相当勇気や決断が必要な方もいらっしゃいました。イベントフィナーレでは、今回のイベントに関わったすべての人の想いを託したラタンにオレンジの明かりが灯り、感動のエンディングを迎えることができました。



栄町圏域民生委員向け協働勉強会

西東京市内の病院に勤務する医療ソーシャルワーカーと協働で勉強会を開催しました。超高齢化社会の現在、病院や施設等にもそれぞれの運営内容や役割、機能が多様化してきています。地域で活躍する民生委員さんと一緒に市内における病院や施設資源の整理を行いました。また、在宅療養や人生の最期をどう過ごしたいかをテーマとした意思決定や医療的選択についても事例を通して皆さんと考えました。



保谷苑栄養課



今年度も特養、デイサービス、配食サービスにて敬老会のお食事を提供しました。

今年の特養の敬老会では「握り寿司」を提供しました。厨房からの握り寿司は初めての試みでしたが、敬老の日のお祝いにとの思いで、衛生管理にも最大限配慮して、提供することができました。入居者の皆様にも喜んでいただき、厨房職員一同大変うれしく思っています！



特養敬老会（常食・ソフト食）



デイサービス敬老会



配食敬老週間

秋の美味しい食材と健康に気をつけよう

◎秋の食材で免疫力アップ

秋は気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節です。免疫力を高めるために、ビタミンCが豊富な柿や、抗酸化作用のあるカボチャを積極的に取り入れましょう。これらの食材は風邪予防にも効果的です。

◎秋の味覚で美肌をキープ

乾燥が気になる秋には、美肌を保つためにビタミンEが豊富なナッツ類や、オメガ3脂肪酸を含むサンマを食事に取り入れましょう。これらの栄養素は肌の保湿を助け、健康的な肌を維持します。

◎秋の夜長にぴったりの温かいスープ

秋の夜は冷え込みが厳しくなります。体を温めるために、根菜を使った温かいスープをおすすめします。特に、ニンジンやサツマイモを使ったスープは、ビタミンAが豊富で、体の免疫力をサポートします。

「保谷苑子ども食堂」再開しました！

コロナ禍にて長く中止していました子ども食堂を、今年の1月から再開しました。各回定員を最大20名程度とさせていただいておりますが、上半期は多くの子どもたちが参加してくれました。

下半期は第4金曜日（10月25日、11月22日、12月27日の予定）で開催をしております。

今年度のメニューは毎月担当の調理師によって変わります！食べたいものをリクエストすると翌月出てくるかも・・・？



たくさんのご寄付も頂戴しております。ありがとうございます。
詳しくはホームページ、Instagramをご覧ください。

社会福祉法人都心会

〒202-0006 東京都西東京市栄町3-6-2

・特別養護老人ホーム保谷苑 ショートステイ保谷苑 緊急短期入所サービス

TEL:042-423-5002(代表) FAX:042-423-8844

・保谷苑デイサービスセンター

TEL:042-423-8162(直通)

・栄町地域包括支援センター

TEL:042-438-7090(直通)

・高齢者配食サービス

TEL:042-423-8819(直通)

〒202-0006 東京都西東京市栄町3-7-13 第一昭栄ハイツ102

・保谷苑居宅介護支援事業所

TEL:042-439-7221 FAX:042-439-9201

〒188-0001 東京都西東京市谷戸町3-23-8

・西東京市谷戸高齢者在宅サービスセンター

TEL:042-425-4626 FAX:042-425-4031

〒202-0014 東京都西東京市富士町1-7-69

・西東京市高齢者センターきらら

TEL:042-451-1200 FAX:042-451-1201

<法人ホームページ> <http://www.toshinkai.or.jp>

