



**ここひろ青梅**

東京都青梅市藤橋2-614-18  
 TEL : 0428-78-2455 (居宅・訪問)  
 東京都青梅市河辺町1-816-10  
 TEL : 0428-23-8220 (用具)

**訪問看護ステーションおれんじ**

東京都あきる野市草花3682番地  
 TEL 042-533-3401

**地域ケアサポート館 福わ家・小規模多機能ホーム**

東京都青梅市藤橋2-614-18  
 TEL : 0428-78-2100

**地域ケアサポート館 福わ家・グループホーム**

東京都青梅市藤橋2-614-6  
 TEL : 0428-78-2100

**地域ケアサポート館 福ら笑 (ふらわー)**

**小規模多機能ホーム・グループホーム**

東京都羽村市川崎1-7-8  
 TEL : 042-555-6678



**令和3年10月号**

**やさしさシリーズ**



皆様に毎月お送りしております、ここひろ通信は利用者のみなさまが毎月心を込めて折つてくださっています。

「あつ おれが写ってるよ～♪」「誰に届けんのかな？」

「あれ むずかしいな…どうやって折るんだっけ？ あつ。こうやってかっ♪」

みんなで折ると楽しくて私たちも一緒に 折る時間を楽しんでいます。 大嶋





# ひろっぴーからの手紙

【青梅市】  
地域ケアサポートステーション  
ここひろ青梅



「ローリングストック」という言葉をご存じですか？

ちょっとかっこいい横文字ですが簡単に言うと

「いつものものを もしもの時のために買い置きしておく」ことです。

もちろん、もしものときの為に特別な防災食などを準備することも大事なのですが、普段と違う状況の時でも、いつも食べ慣れたもの、好きなもの、使い慣れたものが

手元にあるのはストレスが軽減されると同時に安心感につながります。地震や台風だけでなく、コロナによる外出自粛など気軽にお買い物に行けない状況が増えている今

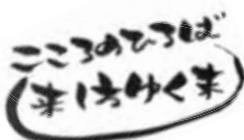
いつものお米、いつものマスク、いつものオムツを一つ多めに購入しておく…

ご家庭での買い置きはとても大事になっています。

ここひろ青梅では、青梅市の高齢者買物代行事業を行っております。

また、ここひろショップで購入されたオムツやパッドはご自宅まで送料無料でお届けしております。大きな荷物・重たいお買い物などお困りごとがございましたら、

お気軽にご相談ください。 福井



オリンピックが無事（？）に終わりましたね。



賛否両論でしたが、そこそこ盛り上がり、終わるとともにコロナ感染者も減ってきてよかったです。オリンピックの度に思っていましたが、なぜパラリンピックは別なのでしょう。テレビ放映もほんの申し訳程度にしかなくて残念に思っていました。でも今年はかなり前からPRされていましたね。

多くの障害がある方々が笑顔で元気いっぱい活躍されていました。パラとして別にやるのではなく、オリンピックのなかで1つのクラスとしてやればいいのに。ジャンプだって義足の方は特別輝いていましたよ。努力するのは同じ。でも少数のため目立っていましたよ。そしてうまくいかない時もたくさん拍手を受けて、なんか不公平な感じがしていました。普通に素晴らしい演技の時は沢山拍手をして、そうでないときはちょっと残念！と思っていました。こうゆう不公平は逆差別だと思います。

健常者と言われてもめったに素晴らしい演技はできないですよね。時々やきもちを焼いてしまいます。一緒に競い合いたいものです。



事務長 井上 美津子



【青梅市藤橋】  
地域ケアサポート館 福わ家  
小規模多機能ホーム/グループホーム



外は外  
ふくわ～うち

福わ家近隣  
のゴミ拾い  
が日課です。



今日の夕飯はほっともっとのお弁当。✿  
スタッフのお勧めに乗っかりカツカレーにします。



回覧板で  
すよー♪



食べたかった酒まんじゅう。美  
味かった♪♡



【羽村市川崎】  
地域ケアサポート館 福ら笑  
小規模多機能ホーム/グループホーム

笑 う門には 福 来たる



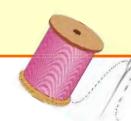
秋のお彼岸：おはぎ作り



敬老のお祝いということで、あ  
おぞら保育園の園児達が手作り  
カレンダーをもってきてくれま  
した♪  
嬉しくて涙が...



「ズボンが破けてしまって♪」  
「大きいオナラでもしたんだな！笑  
針と糸持ってきて。おばあちゃんが  
縫ってあげる(\*^\*)v」



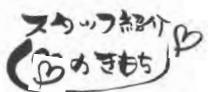
お知らせ

登録ヘルパーさん募集中！

週1から、1日1時間からでもOKです。 70代も元気に活躍しています♪

お気軽にお問い合わせください。 TEL 0428-78-2455 担当 重藤





## 福ら笑勤務 金子 麗沙

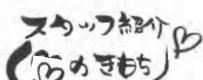


福ら笑に入社して、4年目になります。昨日のことのようにあつという間でした。今までずっと事務職でしたが、介護の仕事は人生初めて携わりました。

右も左も分からず、送迎から始まり利用者様との関わりをもつことになりました。最初はとまどいばかりでしたが、話しが通じなくても、どこかで気持ちが通じていると思えるようになりました。

今楽しみにしていることは、孫と一緒にプラモデルを作っています。部品が小さいので、眼鏡をかけたり、虫眼鏡を使ったりして、組み立てています。処女作品は全長60センチくらいのタイタニック号でした。目下第2作は只今進行中です。何ヵ月かかることでしょう。

孫いわく「高額な出来上がっているものより、僕は作ることが好きだよ！」  
なんと嬉しい言葉でしょう！ばあば頑張る毎日です。



## 福ら笑勤務 我那霸 梓



こんにちは。去年12月福ら笑に入職した我那霸です。

私には2人の男の子がいますが、ついこの前まで赤ちゃんだと思っていた2人も高2と小6になりました。

今では二人とも私の背を追い越し、食べ盛りの為のご飯作りに毎日必死です笑。

メニューに困ったときは、お母さんの大先輩の利用者さん達に相談し、「昔はこんな作ったよ。こうすると子供もよく食べるよ。」と色々とアドバイスをもらって参考にさせてもらっています。

モリモリご飯を食べている2人を見ながら、今日あったこと、感じたことなどを聞くのが1番の楽しみです(\*^\_^\*)

子供達の真っ直ぐな気持ちや思いやりに、こちらが教えられる事も多く、そんな時は知らない間に成長したなーと嬉しくなります♡

2人がもう少し大きくなったら、一緒にお酒を呑みに行くことが今の私の夢です！



## 訪問看護ステーション合同会社 おれんじ



訪問看護ステーションおれんじの白石です。

ここ最近、寒暖差が激しいですが体調など如何ですか？さて我が家では、三男が来年小学校入学になります。そこで先日ランドセルを購入しに行ってきました。私達の時代(30年位前)のランドセルは、黒・赤が基本な時代でしたが、今はお洒落なランドセルが沢山あります。男の子は勇者をモチーフにした物だったり、女の子はパステルカラーにキラキラが散りばめられた物・・・カッコイイ、可愛いと私が興奮してしまいました。そんな中から我が子は、黒ベースに赤のステッチが施されてるランドセルを購入。6年間大切に使ってくれる事を願います。そしてランドセルをってくれた祖父母に感謝です。

白石



## 健康豆知識 身体活動を増やそう + 10 (プラステン)



毎日の適度な運動は、生活習慣病や病気、怪我の予防に役立ちます。

「+ 10 (プラステン)」は今より10分多く体を動かそうという取り組みです。日常生活の中で今より10分多く体を動かし、運動習慣を身に付ける事で、生活習慣病を改善し、病気や怪我を予防しましょう。厚生労働省の研究では、いまより10分多く体を動かすこと(+10)によって、

「死亡のリスクを2.8%低下

「生活習慣病を3.6%低下

「がん発症を3.2%低下

「認知症の発症を8.8%低下

無理をせず、毎日の生活の中で出来ることから始め「10分」積み重ねていきましょう。その積み重ねが、明日の健康へつながっていきます。

看護師 成田