



2018  
平成30年2月14日 発行  
No.103

ボランティア交流会～感謝の集いより～

～やさしい音色につつまれて～ 佐藤 ひらり様  
「心の歌」ピアノコンサート

#### CONTENTS

- ボランティア交流会 ■39にーなカフェ ■年男・年女紹介 ■寿屋台 ■DSまちだ ■DSみやうち
- 介護の豆知識 ■ともしび運動 ■寄付金品 ■編集後記

編集・発行

社会福祉法人長岡福寿会 〒940-1111 新潟県長岡市町田町540番地 TEL 0258-39-3927・FAX 0258-39-3946

まちだ園ホームページアドレス <http://machidaen.jp>

- ◆特別養護老人ホームまちだ園◆ショートステイまちだ園◆デイサービスセンターまちだ園◆居宅介護支援事業所まちだ園
- ◆くらし元気アップ事業 長寿健康教室だんだん◆デイサービスセンターみやうち◆デイホームみやうち◆居宅介護支援事業所みやうち
- ◆長岡市地域包括支援センターみやうち・やまこし◆指定介護予防支援事業所長岡市地域包括支援センターみやうち・やまこし◆長岡市高齢者センターみやうち

## 介護の豆知識

まちだ園  
医務室より

### 誤嚥性肺炎に気をつけましょう

高齢者になると飲み込む力がだんだん衰えてきます。  
そうすると、誤嚥して肺炎になるリスクが高くなります。

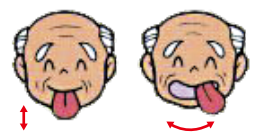
#### 誤嚥性肺炎の予防のポイント

##### ● お口の清潔を保つ

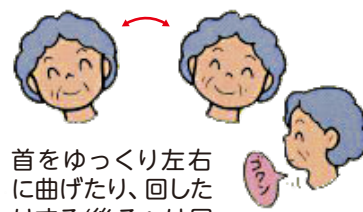


##### ● 飲み込む力を保つ

お年寄りが食べ物を飲み込みやすくするための体操  
(舌を動かす体操) (首を動かす体操)



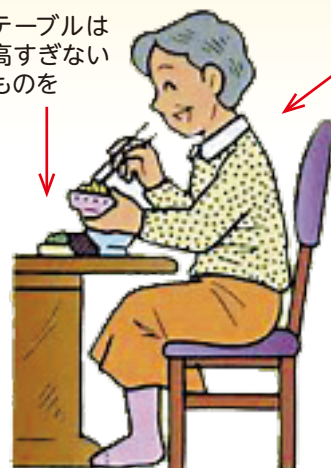
舌を上下にだしたり、引っ込めたりする。次に舌を左右の口角に触れるくらい動かす。いずれもゆっくり、3回くらい繰り返す。



首をゆっくり左右に曲げたり、回したりする(後ろへは回しすぎないこと)。その後、唾液を「ごくんと飲み込んでみる。

##### ● 食べる時の姿勢

テーブルは高すぎないものを



椅子は、かかとが床につく高さのもの。

椅子には深く腰かける。前かがみにならないよう、クッションなどを間に置いてほしい

## ともしび運動

～あなたのやさしさありがとう～

ボランティア・訪問にご協力いただいた方々

#### まちだ園

山通地区福祉会様 ころの会様 ONCリード合奏団様  
みだの会様 コスモスの会様 下高見神楽舞様  
あすなろの会様 柿小学校様 上組小学校様  
長岡民話の会様 あけぼの園様  
レオオラニマイハーウ様 矢車草の会様

※ともしび運動、寄付金の個人名掲載を控えていただいております。ご了承下さい。

#### 寄付金品 ありがとうございます

多くの方から紙おむつなどのご寄付をいただきました。  
厚く御礼申し上げます。

#### みやうち

鳩の会様  
成月流様  
長岡民話の会様  
上組小学校様  
下高見神楽舞様

### 編集後記

大寒波が到来し、厳しい冬となっています。  
まだまだ寒い日が続いていますので、体調管理に努め、元気に過ごしましょう。  
春が待ち遠しいです。

(広報委員会)

## 楽しい行事で賑やかに 新年を迎えました

デイサービスセンター  
まちだ園



1/1は餅つき大会開催。重たい杵を振り下ろすと白から良い音が鳴り響く程の、力強い餅つきでした。  
1/2の書き初め大会では久しぶりの筆にためらう様子もありましたが真剣に取り組まれています。



練り切りに挑戦しました。白玉粉と白あんでとても可愛らしいお菓子が出来ました。

本年もたくさんの行事を予定しております。心よりお待ちしております。

デイサービスセンター デイホーム  
みやうち

2018

2018年も  
笑顔で頑張ります!



みやうち職員一同、皆様のお越しを心よりお待ちしております。



# 寿屋台

1月11日(木)に毎年恒例の「寿屋台」が開催されました。屋台では甘酒やおしるこ、昔懐かしい駄菓子が並びました。ご利用者の皆様に、好きな飲み物や駄菓子を選んで頂き、外の雪景色を眺めながら、楽しいひとときを過ごして頂きました。

五家宝やあんきり、あん玉等の好きな駄菓子を選んで頂きました。

おいしくいただいています！

あったかーいおしるこ甘酒

賞状

## 2018 年男・年女から一言！ 戌年

今年も良い1年になりますように

健康にすごしたい！

健康第一に、おいしい食事作りにつとめていきます！

目標を達成したい！

健康に注意しながら、日々を楽しく過ごしていきたいです。

今年も健康にすごす！

良い1年にしたい！

よく食べてよく寝る！

アルビレックスがJ1に昇格できるように応援がんばる！

## ボランティア交流会 ～感謝の集い～

佐藤 ひらり様「心の歌」クリスマスコンサート

12月16日(土)日頃ご協力を頂いているボランティアの皆様にお集まりいただき、ボランティア交流会が行われました。

茶話会の後、全盲のシンガーソングライター佐藤ひらり様のクリスマスコンサートを開き、すてきな歌とやさしい音色のピアノ演奏、そして楽しいトークでとてもすてきなひとときを過ごせました。

楽しいトーク

茶話会 いつもありがとうございます

すてきな時間を過ごせました

ボランティアの皆様、今後ともよろしくお願い致します。

## サンキュー まちだ園の 39にーなカフェオープン!!

友の会の皆さん

お正月飾り作り

健康マージャン

どなたでも参加できる交流の場です。初回はお正月飾り作り、健康マージャンを行いました。また、お茶を飲みながら談笑したりとのんびり、ゆったりとした時間を過ごしました。今後も定期的開催予定です。お気軽にお越し下さい。

今後の予定 毎月第3土曜日に開催いたします。2月17日、3月17日予定です。

お問合わせ 特別養護老人ホーム まちだ園 ☎0258-39-3927 (担当 高橋)

2