第19号

アバンセ ひだまり便り

発行元
平和台介護老人保健施設アバンセ
東京都練馬区平和台 1-16-12
発行者
平和台アバンセ広報委員会
発行日／平成 31 年 1 月 1 日

火の鳥

通所ご利用者様による
『高度手工芸』の作品

新年明けましておめでとうございます。

日本人の平均寿命は男性が 81.09 歳と 80 歳を超え、女性は 87.26 歳で 90 歳に迫ろうと、過去の記録を更新しつつあります。100 歳まで生きるのも夢ではなくなってきました。日本人の長寿者は寝たきりが多いのだろうと世界からは見られていた時期がありましたが、戦後の高度成長、国民皆保険制度、医療の進歩、住宅事情の欧米化により、健康寿命も男性が 72.14 歳、女性が 74.79 歳とゆるぎない長寿国になっています。しかし健康寿命と寿命との差は、何らかの介護が必要な期間であり、まだまだ約 10 年あります。急速な高齢者の増加と少子化により、親の介護を担う人材が枯渇し、外国人材に頼らざるを得ないこと、施設の増加などにより、介護負担増はうなぎのぼりとなっています。先月の新聞では一人暮らしの高齢者が大都市で急増していて、全国で 289 万人、世帯全体の 1 割を突破したことが 1 面に報じられていました。施設介護への負担はさらに増えていくと思われます。日本のこれからの対応に世界の目が集まっています。

その解決策は健康寿命の延伸でしかありません。健康であれば長生きをしても、自分の身の回りのことが少しはでき、何か役に立つこともあります。ある程度の世話をかけることはあるだろうが。

しかしそこには幼児教育と同様、長寿教育が必要で、此処には優しさだけではなり立たないし、転倒などのリスクも伴います。認知症や慢性疾患との戦いもあり、様々なカリキュラムが必要となります。究極の目標は健康寿命と寿命を一致させ、命が尽きるまでウォーキングできることでしょう。自分のことは自分でやる気概を養い、その術を日々学び、いつまでも自分を律して、自立した自己を具現することを目指す幅広い教育が必要となるでしょう。

これからの老人保健施設は長寿教育の役割が求められてくると思います。アバンセは地域との関連が深く、地域に支えられ、地域を支える活動を続けてきましたので、今回も同様にその役割を果たす大きな期待が寄せられていると思います。

範を示せるようなアバンセの発展に私も微力ながらお役に立ちたいと思っています。

2019 年 1 月 1 日
施設長　軽部俊二

地域交流会　クリスマス会

12／16（日）

楽しかった♪　そう言っていただけるクリスマス会に♪

職員バンド“シャインズ”に、
コーラス隊が初参加。
１階受付でお馴染みの４人です♪

クリスマス会の締めは、南池袋アバンセの八子職員のピアノリサイタル。クリスマスソングをジャズ風にアレンジ。

今年の地域交流会、クリスマス会はお楽しみ頂けましたでしょうか。

ご多忙の中、ご家族様、地域の皆様には午前中の大掃除、地域交流会、午後からはクリスマス会へご参加頂きスタッフ一同御礼申し上げます。

地域交流会では昼食をとりながら、皆様とアバンセスタッフでゆっくりとお話することで、情報交換やコミュニケーションができ有意義な一時を過ごす事が出来ました。

クリスマス会の演目では、ボランティアの方々のハンドベル演奏、MOTO さんによるバルーンアート、Shine’Z（社員ズ）として職員の演奏、歌と踊りを披露致しました。練習時間が少ない中で精一杯頑張りました。

また、バザーの品物を皆様よりご寄贈頂き大変感謝しております。貴重な収益金はご利用者様の為に活用させて頂きます。

ありがとうございました。

おやつパラダイス

通所通信

調理レクリエーション

●デザート特集●

ゆずマドレーヌ

ガトーショコラ

いちごの米粉どら焼

ハートパイ

フレンチトースト風
ドーナッツ

夏みかんの
パウンドケーキ

メロンソーダ風
ジュレ

ハワイ風
フルーツパンケーキ

簡単カップ
蒸しケーキ

栗のひとくち
あんこ玉

リンゴのパンケーキ

クリスマス
カップケーキ

ご利用者様、ご家族様、そして地域の皆様、新年あけましておめでとうございます。
本年もアバンセ通所リハビリテーションを御愛顧の程、宜しくお願い申し上げます。
さて、この時期になりますと、お正月料理に飽きがきている頃ではありませんか。
そんな方のために、新年号は昨年の調理レクリエーションで、毎月ご利用者様が作成された美味しそうなデザートを掲載致しました。
旬の食材を使った季節感溢れるメニューを、思う存分お楽しみ下さいませ！

リハ通信

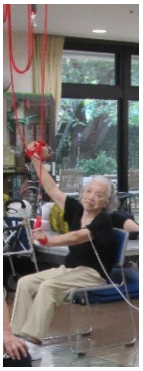
今回は、アバンセに導入されている『**レッドコード**』を紹介します。

レッドコードとは、

特徴1．**個別レベルのトレーニングができる。**
筋力・姿勢・痛みなど個々のレベルに適応したトレーニングが行えます。

特徴2．**体に余計な負荷をかけない。**
天井から吊るされているため、重力を受けにくくなっています。

特徴3．**安心・安全に運動ができる。**
座ってロープを握り、ロープを支えにして、トレーニングを行います。



無理なくいろいろな筋が伸びて気持ちいい♪と好評です。

行事予定

■1月■　お正月行事
■2月■　豆まき
■3月～4月■　お花見
◎**お誕生日会**◎　毎月各階にて実施

※詳しくはフロアスタッフにお尋ねください。

入所通信

入所フロアでは、10月～11月初めにかけて、紅葉ドライブへ行ってきました。

行き先は光が丘公園や城北公園などの紅葉スポットです。

まだ時期が少し早く、色づいている木は少なめでしたが、皆様いつもと違う景色を楽しまれているようでした。

アバンセ　センターガーデン

昨年の秋に1階入口正面の庭に車椅子の方でもご利用できる広場『アバンセ　センターガーデン』を作りました。ご家族様とご利用者様のホッとくつろげる場になればと思っています。過ごしやすい場所になるようただいま整備しているところです。クリスマス期間中にはイルミネーションも点灯していました！今はまだ寒いので、なかなか立ち寄るのも難しいかもしれませんが、どなた様でもご利用になれますので、暖かくなる季節に向けて『アバンセ センターガーデン』にぜひお立ち寄り下さい。

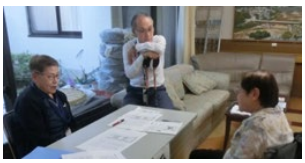
無料　健康相談会

昨年のアバンセ祭（8月）で開催した「**無料健康相談会**」は好評につき、昨年12月までに10月27日（土）・11月24日（土）と、それぞれ**午後1時～4時**に開催いたしました。

担当：施設長**軽部俊二医師**（東京都健康長寿医療センター整形外科医などを歴任。昨年10月1日に当施設の**施設長**に就任）
平和台・南池袋アバンセ統括部長**林耐**

個別相談の後、「**百歳までウォーキング**」の会長でもある軽部俊二先生によるノルディック・ポールのウォーキング指導がありました。

各回とも十名以上の方が参加され、館内を楽しそうに姿勢よく歩く姿が印象的でした。



◆◇ 編集後記 ◇◆

わたくしども医療法人社団 善仁会は平成12年に練馬区平和台に介護老人保健施設「平和台アバンセ」を、平成29年に豊島区南池袋に「南池袋アバンセ」を開設しました。両施設の移動には地下鉄が便利。平和台駅から雑司ヶ谷駅までの乗車時間は何と13分です。取材で平和台から南池袋アバンセに出向く際は意外と近いので驚きです。

二つの施設はお互いに協力して進んでいます。平和台の林看護部長は現在両施設の統括部長として双方を行き来してご利用者様と優しく接しています。また、今号では敬老会での出張講演に南池袋アバンセの浅見師長が講師を務めたり、平和台のクリスマス会に南池袋の八子職員がピアノ演奏を披露するなどの記事もございます。ご一読いただければ幸いです。

今年もご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

編集長　柿沼昌彦

広報委員
河内（事務）・渡辺（裕）（リハビリ科）・八木（相談室）・小川（2Fフロア事務）・川合（3Fフロア事務）・並木（通所）

次号発行予定　新元号元年5月

〒179-0083
東京都練馬区平和台 1-16-12
平和台介護老人保健施設アバンセ
ＴＥＬ：03-5922-2300
ＦＡＸ：03-5922-2301
ＨＰ：http://heiwadai.ne.jp/avance/

個人情報に該当する画像の掲載は、法令を遵守し、ご本人様・ご家族様のご承諾を頂きました。

クリスマス会

2018. 12. 09(日)

ごあいさつ　川島英雄会長
今日を迎えることが出来ての「感謝」と「必要とされる施設」をめざし更に努力することを誓います・・・。

東京音楽大学のご協力により　妖精のような四名の美女登場！
コーラス＆演奏に会場もうっとり！至福のひとときでした。

ＭＯＴＯさんの楽しい話術と見事なバルーンアートで会場が盛り上がりました！

1 階　坪庭

ご利用者様が制作したツリー素晴らしいですね！！

南池袋介護老人保健施設アバンセ　〒171-0022 豊島区南池袋 4 丁目 6 番 1 号　03-5955-7370

南池袋アバンセ

通所では

初詣は お近くの「大鳥神社」にて

1 月 15 日(火)～21 日(月)に参拝する予定です。

5 階「通所リハビリテーション科」職員　中央が林科長

展望浴室は快適です！！

「平和台アバンセ」の地域支援活動に「南池袋アバンセ」が協力した事例

講演会（アバンセ講師派遣による）開催

日時：平成 30 年 9 月 8 日(土) 13：15～14：30

場所：練馬区営平和台三丁目アパート「集会室」

※今回の講師は「南池袋アバンセ・浅見師長」が務めました。

演題「今日も心豊かに暮らしましょう」

～生き生きと楽しく過ごすコツは・・・？～

日々を心豊かに過ごすヒントがたくさんありました。

当施設（平和台アバンセ・南池袋アバンセ）では地域の町会や敬老会の方々のために医師・看護師・ケアマネージャー・リハビリ専門職などアバンセ職員を講師として会場まで出向いて活動をしています。

※今年も南池袋アバンセをよろしくお願い申し上げます。

南池袋介護老人保健施設アバンセ　〒171-0022 豊島区南池袋 4 丁目 6 番 1 号　03-5955-7370