



## サービス付高齢者向け住宅(関連法人) モーニングパーク朝霞シニアルーム



### 『ロコモ予防教室』はじめました

モーニングパーク朝霞シニアルームでは、入居者様を対象とした運動教室を開始いたしました。まず、アンケート調査によって生活する上での身体の悩みや、運動を行うことによって期待すること(筋肉をつけたい、痩せたいなど)を把握させていただきました。

次に筋肉量や脂肪量などの測定、太もも周りの筋力測定、姿勢や日常動作に関わってくる柔軟性の検査を実施し、各参加者の身体の特徴を把握させていただきました。

その後、個々に応じた運動プログラムを作成して、姿勢や柔軟性を改善するためのストレッチや筋力を向上させるためのエクササイズなどを中心に、休憩を挟みながら1時間半程度身体を動かしていただいております。

現在4名の方々にご参加いただいておりますが、週2回の教室を通じてご自分の身体状況を把握して頂き、効果的な運動方法をご理解いただきたいと思います。まずは3ヶ月後を目標に少しでも身体状態が改善できるように、そして何よりも楽しく運動を継続して頂けるように励んでまいります。

医療法人山柳会 理学療法士・健康運動指導士 桜井徹也



### 医療法人 山柳会 施設のご紹介

くわしくはお問い合わせください。

#### 塩味病院

〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼 2-4-1  
TEL 048-467-0016

#### 介護老人保健施設 ケアライフ朝霞

〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼 2-4-10  
TEL 048-467-1711

#### 介護付有料老人ホーム コンフォルト朝霞

〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼 1-5-2  
TEL 048-423-0686

#### 特別養護老人ホーム ハレルヤ(社会福祉法人)

〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼 1-5-6  
TEL 048-466-2883

#### 地域包括支援センター モーニングパーク

〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼 3-2-26  
TEL 0120-24-7355/048-451-7355

#### サービス付高齢者向け住宅(関連法人) モーニングパーク朝霞シニアルーム

〒351-0023 朝霞市溝沼 2-4-15 モーニングパーク朝霞 111  
TEL 048-486-9500

#### ホームヘルパーステーション モーニングパーク

〒351-0023 朝霞市溝沼 2-4-15 モーニングパーク朝霞 101  
TEL 048-467-1139

#### 居宅介護支援事業所 ケアライフ朝霞

〒351-0023 朝霞市溝沼 2-4-15 モーニングパーク朝霞 101  
TEL 048-471-9739

# あけぼの

— AKEBONO —



Pick up!

vol.  
**12**  
2024年  
冬号

## 塩味病院

## 地鎮祭

令和5年12月19日 塩味病院の新築移転にあたり、建築地において地鎮祭を行いました。幸い天候にも恵まれ、関係者一同、工事の無事と施工関係者の安全を祈願して滞りなく挙げる事ができました。

新病院の場所は現在の病院から徒歩1分のアサカグリーンゴルフ場跡地になります。完成は2025年の春を目指しております。

新病院は、今まで以上に地域の皆様の心身の健康に貢献できる複合施設を作り上げていく所存でございます。

工事中は、近隣の皆さまにはご不便、ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。





## 特別養護老人ホーム ハレルヤ (社会福祉法人)

### ハレルヤ年末年始のお食事

施設管理栄養士と厨房が協力し、イベントごとに「見て楽しい、食べておいしい」お食事を日々考えています。今回は年末からお正月にかけてご用意したお食事やスイーツを3つご紹介します。

1つ目はハンバーガーです。普段ミールラウンドをしている時に入居者様からリクエストを受け、そのメニューを献立に取り入れました。ハンバーグは手ごねで作っており、味にもこだわりました。「ハンバーガーなんて数年ぶり!」と話された入居者様が多く、久しぶりの味に「大きくて美味しかった!」と喜ばれていました。また是非次回も、とありがたいお言葉を頂きました。

2つ目、クリスマスケーキを今年はショートケーキに決定しました。スポンジは崩れないように一口大に切っており、生クリームといちごのソースで覆うことで、華やかな彩りと食べやすさを両立しています。翌日の昼食には洋食を用意し、これまでハレルヤで出していなかったスパゲッティ(ナポリタン)を添えるという試みをしています。ナポリタンも大変好評だったため、1月の献立にスパゲッティミートソースを提供しました。



毎回撮影しています。こんな感じです。

3つ目は、元日の昼食にお赤飯やお刺身を提供しました。見た目から豪華さを伝わりやすいようにし、お節を想起させる工夫をしています。おやつ時には甘酒を用意し、お正月気分を味わって頂きました。

今後も「見て楽しい、食べておいしい」お食事を提供できるよう、精進と挑戦をしていきたいと思っております。

▼気分を変えてハンバーガーセット (入所者様のリクエストです)



▲ クリスマスのスイーツ、夜の気分に普通食とペスト食



▲ クリスマスのお昼のお食事、窓の外に雪が……



▲ あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。



## 地域包括支援センター モーニングパーク | お知らせ

### ~朝霞市独自の“短期集中予防サービス”について~

あけぼの秋号でもご紹介いたしました朝霞市独自の「短期集中予防サービス ※3ヶ月の機能向上プログラム」  
お問合せは随時受け付けております。お気軽にお電話ください。

お問合せ・申し込み **地域包括支援センターモーニングパーク TEL:0120-24-7355**



## 介護付有料老人ホーム コンフォルト朝霞

### コンフォルト朝霞の年末年始

年末年始は施設においてもイベントが多い時期になります。毎月の催し物に加えてクリスマス会や年越しそば、元日のおせち料理やお雑煮のお振舞いなど、連日賑やかな日が続きました。個人活動でも年末には有志の方で書道を楽しまれる姿があり、それぞれ思い思いの年明けを迎えられたように思います。

イベントの他にも館内の装飾やイルミネーションの点灯、クリスマスとお正月にちなんだお花を飾るなど、日常的に季節を感じていただけるよう雰囲気作りも大切にしました。

今年はコロナによる制限も緩和されて初めての年越しということもあり、ご面会や外出でご家族様と過ごされる方も多くいらっしゃいました。現在も変わらず来訪者様や外出時にマスク着用などの感染対策はお願いしておりますが、制限と緩和、感染症とうまく向き合いながら今年も入居者様の生活をサポートしてまいります。



## 介護老人保健施設 ケアライフ朝霞

### ケアライフ朝霞とハレルヤにパン屋さんが来ています!

社会福祉法人 埼玉福祉事業協会のご協力のもと、ハレルヤでは月2回 第3、第4水曜日、ケアライフ朝霞では第3、第4水曜日のいずれか月1回11時半~13時半にパンの訪問販売を行なっています。

ハレルヤでは入所者様にご希望のパンやなめらかプリンを販売しています。なめらかプリンは咀嚼や嚥下機能が低下してきた入所者様のためにアカシヤの森のパン工房さんが開発した特製プリンです。かための濃厚プリンの販売もあり、なめらかプリンと共にどちらもたいへん好評です。

食パンやクリームフランスパンはリピーターが多く、特に人気なのはフランスパンやデニッシュです。パンの他に全国で一番おいしい納豆に選ばれた納豆の販売もしています。

地域の皆さまにもお気軽にお立ち寄りいただき、ぜひ一度お召し上がりください。



お待ちして  
おりま〜す

