



2023(令和5)年5月1日(隔月刊)

発行者：社会福祉法人 正吉福祉会  
 府中市立 よつや苑  
 TEL 042-334-8133  
 〒183-0035 府中市四谷3-66  
 FAX 042-334-8154



## 2023年度 法人・施設方針

よつや苑の運営主体である社会福祉法人正吉福祉会は、3年ごとに策定している第13期中期計画の最終年を迎えます。多世代共創社会の実現に向け、高齢者支援、地域貢献、経営基盤安定の3つの重点項目を掲げ、地域の皆様の安心な暮らしの拠点となるよう努める計画です。

拠点のひとつであるよつや苑は、その実現のため、今年度も地域のつながりを大切にしていきます。そして、総合力を活かしたご支援を提供し続けられるよう、主体的に活動できる職員の育成に、より力を入れていきます。



## 春風の中で お花見に♪



今年の東京の開花宣言は3月14日。異例の早さでしたが、その後、冷え込む日や雨の日が続き、なかなかお花見日和になりませんでした。

そんな中、4月に入ってすぐ「今日ならほぼ満開の桜に逢える！」と、特養ホームのご利用者と多摩市の乞田川へお花見に出かけました。待っていたくれた薄ピンク色の満開の桜に囲まれ、なんとも優しい気持ちになるひと時でした♪

## 万が一に備えて！

府中消防署、東京防災救急協会様のご指導の下、応急手当普及員であると特養ホームユニットリーダーが中心となり、普通救命講習を開催受講いたしました。

今回は10名の職員が参加し、心肺蘇生法やAED操作、止血法、異物の除去など3時間の学科・実技講習を受講いたしました。心肺蘇生では胸骨圧迫を懸命に行いながら「誰か来て下さいーい！助けて下さいーい！」と本番さながらに声を出しながら30回の圧迫で汗・汗・汗。。。訓練の大切さを皆で共感した一日でした！！

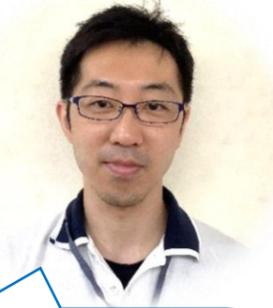


## こんにちは。よつや苑ヘルパーです！



道路交通法改正により、4月1日から自転車に乗る際のヘルメット着用が努力義務化されましたよつや苑のホームヘルパーは、毎日、自転車で援助対象の方のご自宅に伺っておりますので、4月にすぐヘルメット着用できるよう準備をしておりました。

ベテラン揃いのヘルパーは、全員が介護福祉士の資格を持っており、さまざまな対応ができるスタッフです。日々の生活でお困りのことがあれば、是非、ご相談ください。



責任者の  
日下祐輔です。  
こまやかなご支援  
ができるよう、  
スタッフ一同  
頑張ってます。

## 子どもたちのすこやかな成長を願って



端午の節句を前に、例年通りよつや苑ロビーに、五月人形を飾りました。鎌倉・室町時代、梅雨前に風通しするために飾った鎧兜ですが、現代では「子どもを守る」という意味を込め、身を守る装備として飾ります。デイサービスご利用者は、子どもたちのすこやかな成長を願いながら、折紙で兜や鯉のぼりを折って記念撮影！

新緑のさわやかな風が吹いたようでした。

## 学んで、考えて！



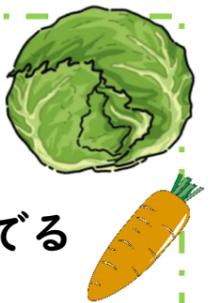
四谷小学校4年生は「ともに生きるまちづくり」をテーマに学んでいるそうです。よつや苑のご利用者とその学習内容を発表したいという思いがありましたが、コロナ禍で実際の交流は難しい状況でした。そこで、高齢者の方に思いを寄せながら制作したカレンダーやすごろく等を、3月に苑内に展示して、デイサービスご利用者の方にご覧いただき、喜ばれました。

## よつや苑のおすすめ料理【春キャベツとしらすの和え物】



### \*作り方\*

- ①キャベツ、にんじんを短冊切りする
- ②沸騰したお湯に切ったにんじんを入れ、火が通ったらキャベツを加えさっと茹でる
- ③茹で上がったらざるに取り、冷ます
- ④冷めたキャベツ・人参をしぼり、しらすを入れ醤油・砂糖を加え完成



### \*材料(2人分)\*

- ・キャベツ 200g(約3~4枚)
- ・にんじん 40g(1/4本)
- ・しらす 40g
- ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1

キャベツは「食べる薬」と言われるほど、様々な栄養素を含み、中でもビタミンが豊富です。キャベツの葉3枚で1日分のビタミンCが取れるとも！風邪予防、疲労回復、便秘解消、糖尿病やガン予防、胃の不調改善、骨粗しょう症予防など、様々な効果が期待できます。やわらかな春キャベツで、たくさんキャベツが食べられるメニューの紹介です。夏キャベツ・冬キャベツでも作れます。しらすを加え、カルシウム補給も！