

ケアサポートセンター

# 十思 だより

## 小規模多機能型

## 居宅介護

# 5月



社会福祉法人 長岡福祉協会 首都圏事業部  
ケアサポートセンター十思  
小規模多機能型居宅介護

〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町5番19号  
十思スクエア別館 3階  
TEL 03-6264-9971 / FAX 03-6264-9972



ホームセンターで種を買いました!



十思ガーデン 第2章!  
ベランダ菜園は、天候や温度の関係で  
簡単ではないですが、  
今年は野菜と花の種を  
撒きました!  
お楽しみに〜♡



旧古川庭園に  
薔薇を観に出かけました  
少人数短時間でですが、また  
機会を見つけて散策したいです



ケアサポートセンター十思の屋上は実は  
とっても緑が豊かなんです!



どこにいるかわかりますか?

### Happy Birthday



管理者  
より

新型コロナウイルスが始まってから3度目の春です。ゴールデンウィークの後は都内の感染爆発を予測する声もありましたが、今のところは大きく行動を制限することなく過ごせています。当初からコロナとの戦いは3年はかかると言われてきましたので心づもりはしていたものの、不安は消えずに残り、心から安心できることは難しいのかなとも感じる日々です。コロナの感染予防の為に生活が自粛されることで体力が低下する「コロナフレイル」も大きな社会問題になっています。「栄養」「運動」「社会参加」が予防のキーワードとなります。これから蒸し暑くなる日々ですので、より一層水分や栄養の補給にも気を付けて生活をしてください。

世界ではウクライナへの軍事侵攻が始まってからおよそ3か月になります。日々破壊された街や犠牲となった人々の映像に触れる度、心が痛みます。一日も早く戦争が終わることを祈ることしかできないですが、世界中の願いや祈りが通じることを心から願います。Peace begins with a smile(平和は微笑みから始まります)  
Just do small things with great love(小さなことを大きな愛をもってただやるだけ)。これはマザー・テレサの言葉です。世界を変えることは難しいですが、いま目の前にいる皆様に誠意で接することが今私が行えることと思っています。(竹原恵子)

## 十思十色

ケアサポートセンター十思、今月の「1枚」



これがきくらげです!

十思は、なんでも育てます!(笑)  
きくらげの栽培キットを職員から頂きました!  
日本橋産のきくらげ栽培に挑戦中です!!