

東急ウェリナケアでの暮らしを綴る

ウェリナケアライフ

TOKYU WELINA CARE COMMUNICATION PAPER **Welina Care Life**

東急ウェリナケア尾山台
スカイリビングからの眺望

View from the sky living



スカイリビングから広がる多摩川の眺望。豊かな自然が心を和ませます。

開業から半年を経て 大野 総支配人



▼クローズアップサービス
食べる喜びを呼び起こす
おいしい食事。

▼ライフエピソード
3世代でお正月を過ごされました。

▼スタッフ紹介
介護支援専門員 サブリーダー
鈴木 健右



九品仏川緑道に面した開放的な佇まい



ご入居者やゲストを迎えるモダンなエントランスホール

介護付きホーム(一般型特定施設入居者生活介護)
東急ウェリナケア自由が丘



20㎡を超える安全・安心・快適な居室



自由が丘の光があふれる快適なリビング



暮らしを見守るスタッフステーションと
談話コーナー



車寄せを設けたエントランスアプローチ

東急ウェリナケア自由が丘は
昨年12月に開業!!
今年1月、ご入居が始まりました。

東急ウェリナケア自由が丘
総支配人
櫻田 健治
Kenji Oda



東急ウェリナケア自由が丘は、より介護が必要な方向けのお住まいとして「ウェリナ」に「ケア」をプラスした新ブランド「東急ウェリナケア」第2号住宅です。「大岡山」「旗の台」「尾山台」で培った質の高いケアサービスや、ゆったりとした生活空間をご用意し、ご入居者さまが笑顔でお過ごしいただけるよう、スタッフ全員によるおもてなしをお約束いたします。

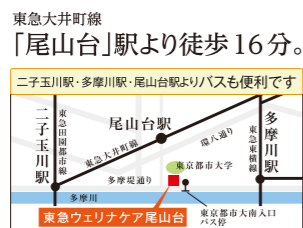


東急電鉄の要支援・要介護により特化した介護付きホーム、東急ウェリナケア。
2017年7月1日開業の尾山台と2017年12月開業の自由が丘、
2つの東急ウェリナケアでシニア世代のしあわせをお手伝いします。

個別内覧随時受付中

予約制

介護付きホーム(一般型特定施設入居者生活介護)
東急ウェリナケア尾山台



東急ウェリナケア尾山台 検索 **0120-626-109**
営業時間 / 10:00~17:30(無休 ※年末年始を除く)

介護付きホーム(一般型特定施設入居者生活介護)
東急ウェリナケア自由が丘



東急ウェリナケア自由が丘 検索 **0120-335-109**
営業時間 / 10:00~17:30(無休 ※年末年始を除く)

多摩川の彼方に広がる夕景。日々彩りを変える日没を楽しめます。

散策



ハープコンサート

お正月



節分



もうすぐスカイリビングから多摩川の桜を楽しめます



Happy Christmas

ご入居者様も順調に増え、介護や看護サービスも順調にスタート。

皆様はじめまして。総支配人の大野星剣と申します。ウエルナケアライフ創刊号にあたり、僣越ながらご挨拶と共に尾山台の魅力をお伝えしたいと思います。

昨夏7月の開業から早半年以上が経ちました。お蔭様でご入居者様も増え、複数フロアでの運営を開始致しました。まだ不慣れな部分もありますが、ご入居者様は勿論、ご家族様にもお褒めの言葉を頂戴できる介護・看護サービスのご提供が出来ていると思っております。

スカイリビングから眺める満開の桜と心のもったサービスが自慢です。

広々としたスカイリビングからは、多摩川のゆったりとした流れと木々の緑を愉しむことができ、私たちスタッフも日々癒されております。きっとご入居者様はそれ以上の安らぎを得ておられるのではないのでしょうか。目の前に広がる玉堤通りの桜が、春に咲き乱れるのが今から楽しみです。

介護・看護に必要な技術力・熟練度は勿論ですが、スタッフにそれ以上に求められるのが「優しい心」だと思っています。

スタッフの採用の際には、その「心」を重要視しました。そのため、常にご入居者様・ご家族様と目線の高さを合わせたコミュニケーションが出来るメンバーが揃いました。

私は3年以上前の事業企画開始の段階から東急ウエルナケア尾山台に携っておりますので、家族に対する愛情同然(それ以上!?)の想いは誰にも負けません。この想いも全スタッフへしっかりと受け継いでおります。是非一度、東急ウエルナケア尾山台へ足を運んで頂き、その雰囲気や暖かく和んだ空気を実際に感じて頂ければ幸いです。お待ちしております。

開業から半年を経て

ウエルナケアライフインタビュー

東急ウエルナケア尾山台 総支配人
大野 星剣
Seiken Ohno



Closeup Service クローズアップサービス

食事

食べる喜びを呼び起こすおいしい食事

居心地のいいスカイリビングでいただく五感で楽しむお食事

秋から冬にかけて寒い日が続きましたが、東急ウエルナケア尾山台のスカイリビングは別世界。多摩川の景色が広がる暖かなスカイリビングでいただくお食事は格別です。シェフが腕によりをかけたメニューは色とりどり。スタッフとの会話も弾み、「おいしい」が連発です。

ある日のメニュー

- ・秋刀魚と根菜の黒酢あんかけ
- ・ナムル
- ・中華スープ
- ・御飯
- ・杏仁豆腐



10月7日提供



12月24日提供

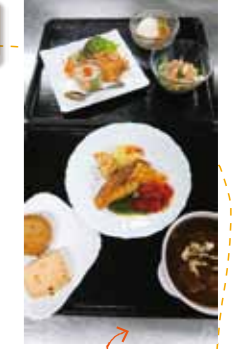
クリスマスランチ (シェフお任せメニュー)

クリスマスパーティーには、やっぱりスイーツ！小宅シェフ特製「苺のモンブラン」を前に、ご入居者さまもニコリ。

- 【前菜】・スモークサーモンとアボカドのタルタル
- ・モッツアレラチーズとトマトのカプレーゼ
- 【サラダ】ミモザサラダ
- 【スープ】とっまいものポーク・キャベツ/仕立て
- 【メイン】ローストビーフ 季節の野菜を添えて
- 【パン】
- 【デザート】フランクフルト 珈琲風味

毎月1回シェフお任せメニュー

なんと当日までメニューは秘密。開けてビックリ玉手箱状態の献立で、ホテルのレストラン顔負けの内容です。



11月19日提供

11月 昼食「シェフお任せメニュー」

- 【前菜】・スモークサーモンのカルパッチョ
- ・彩野菜のコンソメシチュー
- ・ジャガイモのカレシ
- 【サラダ】生ハムとロメインレタスのシーザーサラダ
- 【スープ】とろける牛タンシチュー
- 【メイン】真鯛のポワレ ミルフィーユ仕立て
- 【パン】
- 【デザート】白桃と柿のコンポート ハニライス添え

自宅でできる介護予防

体を動かさないと、体力はしだいに低下してしまいます。運動をする機会が少なくなりがちな高齢の方は、体力と健康を維持するためにエクササイズを暮らしの中に取り入れましょう。今回は、ご自宅でも簡単に行える運動をご紹介します。



アドバイス

東急ウエルナケア尾山台 機能訓練指導員 (理学療法士) 香取 祥乃 Yoshino Katari

足腰の簡単な筋力アップ運動

つま先立ち

- ①両足を腰幅くらい開いてイスから少し離れて立ち、背もたれに両手を掛けます。
- ②4秒ほどかけてゆっくりかかとを上げ、また4秒かけてゆっくりかかとを下ろします。

ワンポイントアドバイス

斜め上方に伸びる。



スクワット

注意点 1.呼吸を止めない 2.反動をつけずにゆっくり行う 3.使っている筋肉を意識する

- ①背筋を伸ばして両足を肩幅くらい開き、つま先を少し開いてイスから離れ立ち、背もたれに両手を掛けます。
- ②つま先と膝が同じ方向になるよう、息を吐きながらゆっくりと膝を45度ほど曲げます。次は息を吸いながらゆっくりと最初の姿勢に戻ります。

ワンポイントアドバイス

膝が痛い場合は足を大きく広げます。

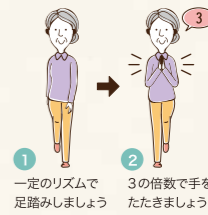


認知症を予防する運動

コグニサイズ

英語の cognition (認知) と exercise (運動) を組み合わせて cognicise (コグニサイズ) と言います。

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた総称です。目的は運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させます。



一定のリズムで足踏みをしながらかぞえ、「3の倍数」のとき、手を叩きます。慣れてきたらリズムを早くしてみましょう。
※運動量の目安は5分を1セットとして1日3セット行いますが、時間は体力に合わせて調節してください。

スタッフ紹介



「鈴木さんて、こんな人」

介護支援専門員 サブリーダー
鈴木 健右 Kensuke Suzuki
出身地: 静岡県
趣味: 魚釣り 柔道の練習

業柄ご入居者さまから、経験されたお仕事や今までのライフストーリーをお聞きすることがあります。狭い世界で生きてきた自分が皆さまのお話を伺い、多様で広い世界に触れることが出来ました。

かけがえのない人生を歩んできた皆さまが、これからの人生を過ごす場として東急ウエルナケア尾山台を選んでくださったことを受け止め、皆さまらしい生活を送って頂けるようにプランニングしていきたいと考えています。



ライフエピソード Life Episode

3世代でお正月を過ごされました。

東急ウエルナケア尾山台は初めてのお正月を迎えました。もちろんご入居者の皆さまにとっても、初めてです。元旦にはご入居者さまにおせち料理を召し上がっていただきましたが、あるご家族さまから「家族でおせちを囲みたい」とのご要望があり、プライベートルームをご利用いただきました。

お持込みになったお料理を囲み、3世代のご家族さまから「集合写真を撮ってください!」とお申し出をいただいたり、私たちスタッフまでとても温かい気持ちにさせていただきました。しかし何といたってご家族さまと過ごされるご入居者さまの表情は格別。楽しそうな笑顔が素敵に輝いていました。やはりご家族さまの力は偉大です。