

# 高齢者総合福祉施設 吉祥寺ホーム



## さくせすふる えいじんぐ

第11号(平成18年春号)

発行日 平成18年2月15日

発行 高齢者総合福祉施設  
吉祥寺ホーム  
情報宣伝委員会

発行責任者 三上義樹

Successful Aging(サクセスフルエイジング)は、健やかな高齢期を送るための合言葉です。

<http://www.kichijoji-home.com/>

木曜日の午後になると、デイサービスのコスモス広場では数人の利用者さん達が机を囲んで小さな輪をつくり、ボランティアさんを中心に、トランプゲームが始まります。笑い声とニコニコ笑顔、時折聞こえる歌声など、とっても楽しい雰囲気をつくりだしてくれているムードメーカー、ボランティアの岩田昌夫さんにお話をうかがいました。

### ボランティアさん特集 「お父さん お帰りなさい!!!」

岩田さんがボランティア活動を始めたのは9年前。それまで42年間アメリカやドイツなど海外勤務の経験もある商社マンでした。退職してから、それまでの「会社人」の殻を脱ぎ捨てて「社会人」になりきろうと思い、ボランティアを始めたそうです。

デイサービスでは、様々な出会いがあったとの事。リハビリのために、頑張って書道をされる方、他にも、絵や音楽など、利用者さん達の生きざまに驚きと感心、改めて敬意を持ったそうです。いつでも楽しい時間を過ごさせてくれる岩田さんに、『利用者さんの笑顔をひきだすコツは何ですか?』とたずねたところ、



岩田さんの「まるで恋人の様だ」に照れ笑い

#### さくせすふるえいじんぐ11号

ボランティアさん特集	1
お父さんお帰りなさい!	2
楽々介護のツボ	3
ウキウキでいさーびす!!	4
在宅介護よろず相談室	5
人生行路	6
結んでひらいて	7
ちょっとまじめなお食事辞典	8

①やるからには楽しく、そしてなによりも安全に。

②黙っている人にも切り口を見つけて話しかける。

③想像がふくらむような、あり得ないウソをつく。

と答えてくださいました。

『笑いを上手く仕掛ける話術』を身につけていくことが、楽しさにつながるそうです。

「デイに来て 過ごす時間の楽しさよ この世の孤独しばし忘れて」

利用者さんが詠まれたこの和歌が、岩田さんのデイサービスでの活動の源になっているそうです。

素敵な岩田さん、どうぞこれからもよろしく願いいたします。

## ボランティアさん特集 お父さんお帰りなさい！！

デイサービスのスタッフが、男性ボランティアさんにインタビューさせていただきました。

①名前②活動日③ボランティア歴④ボランティアを始めたきっかけ⑤趣味⑥デイのボランティアをやっていて良かったこと⑦皆様へ一言

- ①藤沢俊郎さん ②土曜日 ③生まれる前からやっています(^ ^)  
④平日は会社で働いていますが、休みの日に趣味のテニス以外にも何か始めてみようと思い、ボランティアセンターへ登録したのがきっかけです。  
⑤テニス  
⑥生活のバランスがとれるようになりました。皆さんに喜んでもらえる嬉しさを実感しています。土曜日を一番の楽しみに、一週間を過ごしています。  
⑦土曜日、皆様とお会いできるのを楽しみにしています。



藤沢俊郎さん

♥利用者さんの笑顔の源♥



佐藤博信さん

♥何事も楽しくね♥

- ①佐藤博信さん ②月曜日 ③約1年半  
④ボランティアセンターに登録し、定年退職をする方たちを地域が迎え入れる「お父さんお帰りなさいパーティー」に参加した際、夏祭りのお手伝いに誘われたのが始まりです。  
⑤日曜日は、吉祥寺村立雑学大学に行き、様々な話を聞いて楽しんでいます。平日は週1回プールに通って水泳をしています。  
⑥ご利用者さんや職員の方たちに喜んでいただけた時、喜びを実感します。自分自身のためになっていると思います。  
⑦ご利用者さん、職員の皆様から、元気をもらったり、新しい社会体験をさせていただいていることにお礼申し上げます。

- ①杉浦光実さん ②火曜日、金曜日 ③もうすぐ2年  
④福祉関係に関心があったので、ボランティアセンターに登録したのがきっかけです。火曜日の音楽療法のお手伝いから始め、金曜午後のカラオケにも参加するようになりました。学生時代はフォークバンドをやっていました。(だから歌がとてもお上手なのですね！！)  
⑤家では料理担当です。台湾で仕事をしていたので、中華のレパートリーは多いです。  
⑥社会での接点が増え、知らなかった世界との出会いがある事です。  
⑦是非、吉祥寺ホームへ来てボランティアを始めてみてください。



杉浦光実さん

♥歌声と花束にウツトリ♥



和田寛さん

♥話しかけたくなるのです♥

- ①和田寛さん ②水曜日 ③10年目  
④武蔵野市の介護講座からボランティアグループに参加するようになり、吉祥寺ホームでの活動が始まりました。  
⑤歯科医の仕事の引退してから、健康のためにウォーキングを始めました。自宅～井の頭公園を往復して、4～5千歩。これを一日二回歩くと、だいたい一万歩になります。  
⑥活動日ではない日に、吉祥寺の街中で、たまたま出会ったご利用者さんや送迎バスの職員から声を掛けてもらった時、やっていて良かったなと思います。  
⑦楽しいひとときを、一緒に過ごさせてください。

## バイタルサインを測って、健康チェック！

バイタルサインとは生命徴候、つまり人が生きている状態を示す「しるし」のことを言います。普通は脈拍数、呼吸数と体温、血圧等をさします。健康体では、一定に保たれていますが、体内に異常が起こった場合に変化するので、体の状態を知る大切な手掛かりとなります。今回は、血圧（脈拍）、体温測定の方法をご紹介します。

## ①血圧（脈拍）測定（一般的な家庭用血圧測定器使用）

- ・測定する腕の高さを、心臓と同じ高さにする。
- ・測定する腕の袖を捲く時には、腕を締付けない様にする。
- ・測定中は静かにして、話し等はしない。
- ・正確に測定する時には、2回測る。
- ・入浴後、排泄後、食後、運動後は数値が高くなるので、なるべく避ける。
- ・数値が高い場合、再度測定する際は深呼吸をするのではなく、時間を暫く空けてから測定する。（自動血圧測定器の場合、脈拍数も一緒に測定出来ますので、そちらを参考にして下さい。）



とても気さくな呉屋先生（文監修）

## ②体温測定

- ・脇の下で測定する時は、脇が汗で濡れていないようにして、検温中に途中で抜いたりしない。
- ・体と腕をなるべく密着させて、外気から脇の下を遮断する。
- ・水銀式体温計の場合は、水銀のメモリを「0」まで戻してから使用する。



## ③日頃の観察ポイント

- ・顔色（紅潮、蒼白等）
- ・呼吸状態（リズム、深さ、速さ、喘息の有無、不規則、困難等）
- ・発汗状態の有無
- ・食欲の有無
- ・排泄状況（便秘や下痢の有無）
- ・意識状態（声掛けに対する返事の有無等）

## ④最後に

それぞれの測定数値には個人差があります。日頃から自分の平均数値を知っておくことが必要です。病気の早期発見には、小さな異常に気がつく注意力も必要です。早期発見は早期治療にも繋がります、病気を未然に防いだり、重度化させずに済ませることに繋がります。

自分では「どこも悪くない」と思っているにもかかわらず定期的に体に異常がないかどうか調べることは、健康で元気に生活していく為に大切な事と言えます。

当ホームでは、上記測定を午前（9時）と午後（14時）に実施しています。また体調により随時測定をしています。



ナーシングホームに関するお問い合わせ  
0422-20-0869  
（篠宮）まで

## 『ウキウキでいさーびす！！』 介護サービス室・デイサービス担当

### 「上を向いて歩こう」リズム体操

デイサービスでは、午後のプログラムの前に「上を向いて歩こう」の歌にあわせて軽いリズム体操をしております。それが思いのほか好評でデイサービスセンター内でのブームとなっています。午後の休息の後に「これから午後のプログラムの始まる前の体操をしたいと思います。座ったままでも大丈夫ですのでよろしくお願いします。」との挨拶と同時に「上を向いて歩こう」の曲が懐かしい映画の画面と一緒に流れてきます。すると職員と一緒にご利用の方々も体操が始まります。座ったまま参加なさる方、立ち上がって参加なさる方、音楽にあわせて口ずさんでいらっしゃる方とコスモス広場の雰囲気が活気モードに変わります。腕を上げたり膝を屈伸したり肩をたたいたり足踏みをしたりと全身を軽くリズムにあわせて動かすと皆様方は「体がポカポカして気持ちいいわ」ととても喜んで下さり、とてもいい雰囲気に包まれます。



### デイサービスでは、散歩・バスハイクが毎日の日課です！！

梅のつぼみもふくらみはじめ、春がもうすぐそこまで来ているようです。春はなんといっても、お出かけをするのもってこいの季節です。コートを薄手のものにかえて、身軽な格好で外に出られます。さまざまな花が咲き乱れ、気分もうキウキしてしまいますよね。私どもデイサービスセンターでも、ほぼ毎日バスハイクやお散歩に出かけています。1月は、田無神社への初詣に始まり、善福寺公園に白鳥が来ていると聞きつけ何度も足を運びました。気温の低い日は車窓から雪見見学なんて日もありました。2月に入り、少し気温の高い日があると、近くの北町子供広場経由四小前ホーム行きといったコースでゆっくりペースでお散歩に出かけた日もありました。



スタッフの見送りに思わず笑顔

善福寺公園の白鳥(2月)

バスハイクが一番楽しみです

デイサービスに関するお問い合わせ 0422-20-0886(田邊・小池・清水)まで

在宅介護支援センターは武蔵野市の中学校区、現在6つの拠点で活動中です。では、居宅支援事業所(ケアマネジャーがいるところ)とどこが違うのでしょうか。皆さんにご説明してもハデな活動ではなく、いわば‘縁の下の力持ち’である支援センターの仕事は見えにくく判りにくいのではないのでしょうか？そこで今回は、ちょっとハデ目な活動の一つ『介護者教室』をご紹介します。

### 『予防介護の重要性 - いきいきと生きるために - 』

平成17年度第2回の介護教室が2月4日(土)に開催されました。この日は、今期最大の寒波が日本を覆おうとする寒い午後にもかかわらず、30名あまりの方が参加されました。

講師はとうきょう福祉ナビゲーション等でもご活躍の理学療法士、リハデザインの望月彬也氏

自らの事故の経験から理学療法士になられ、ライフワークは福祉用具の研究開発及び普及で杖の開発にも携わっていらっしゃいます。休憩を挟んでの約2時間、重たくなりがちなテーマを軽妙な語り口とスライド、実際の福祉用具をつかってわかりやすく教えていただきました。

テーマ

1. 超高齢社会の接近新予防給付の導入
2. 高齢者の健康目標
3. 一ころび三月、三日寝たら寝たきり
4. 転倒しないようにするためには
5. 自助具(自らの自立を助ける用具)の活用



### 平成18年度介護者教室テーマ募集中！！

介護教室としてこれまで①ケアプラン作成とその内容 ②高齢者が安心して地域でらせるように(契約のトラブル・武蔵野福祉公社の取り組み)③痴呆性高齢者の介護④高齢者に起きやすい低栄養状態とその改善⑤気持ちのいい排泄を考えてみませんか(コンチネンス協会)等を実施しました。各テーマごとに外部の講師の方をお招きしたり、当施設の専門の職員からお話しを聞いたり、いずれも肩の凝らない会を心掛けてきました。来年度も支援センターとして2回の介護教室を開催いたします。テーマはまだ未定ですので、ご要望等がございましたらご連絡ください。そのほか当施設ではデイサービスによる介護者教室、ボランティア講座等、地域の皆様に向けた福祉の情報を発信していきます。詳しくは武蔵野市報、HP、掲示板等でお知らせしてまいりますので、どうぞ積極的にご参加ください。今後も興味を持っていただける会にできるよう頑張っていきたいと思っております。

在宅介護のご相談は、0422-20-0847 0422-20-0857まで

小坂きみ子（養護サービスご利用者）  
この木は何の木かしら？多分“けやき”ではないかと思っている。今の葉の一枚もない見事な裸木の美しさは、まだ若かった日にも、素晴らしいものの一つとして眺めた思いは今も変わらない。大木のそばに何の余計なものを従えていない。その枝々の張りや空へ伸ばした上枝の細々とした空間に陽があたり、それが鈍く輝く、晴れた日は勿論の事、雨の日には、ぬれそぼった姿が、かえって私には心あるたたずまいに見えたりする。そんな見方は私だけの一風変わった歓びであろうか？そうではないと思いたい。

さまざまの彩にあふれた春の日には、常緑の木々達の一色の様は、冴えを見せない様にさえ思われ、ものを見る事、あるいは彩を見るという事、光や影や風その他諸々の自然現象はある時はそれを際立ち輝かせ、ある時はひっそりと自分を守るように隠す。勿論その事はみる人間の心理状態にはかなりの因があるけれど、ただ一つの見方だけではなくいくつもの視点が存在出来ればやはりそのことにより自分の中の貧しい感性も、もしかしてきらめきを与えてくれるのではないかと思う。

桜も美しくはあるけれどその美しさはやはり儂さとうすい悲しみとに彩色される。まさに高貴に美しく人間の心にやるせなさを思いおこさせてくれるのではないのでしょうか、その桜のまさかりの華やぎの一寸前、幹からじかに咲く花の愛らしさ、赤ん坊のような愛らしさは、じーんと胸にあついものさえ覚える愛を持っている。

私には、この人こそという大切な友がありました。その大切な友をどこかで失ったのは、いってみれば、私の緊張感の欠如だったと思われる。その友と少女の頃にお互いに「業平(なりひら)」などに憧れた。その彼女曰く

“月やあらぬ春やむかしの春なら・・・”より“花にあかぬ眺めはいつにせしかども今日の此宵に似るときぞなし”と、その木の下で逢うことの喜びがあっというと思わない？と喋ったことば。今こそ毎年その季節になるとよみがえってきて彼女と逢っているような錯覚にさそわれ、夜のひっそりとした紺青の空の下に、その宴を展いている桜の下を歩いてみたくなるのです。“むなしきそらが・・・”散ったあとに来ないうちにそれはしなければならぬと思えるのです。

また今年も、自分の環境が変わってもその事は忘れないと思います。来年もその次の年もまた次の年もです。これは心に思うだけではなく、まさ目にそれを見ずにいられない大切な私の愛の証に違いないのです。

“小さくとも 黄菊は 黄菊 ほこらかに”



絵 小坂きみ子

## 『結んでひらいて』

サービスサポート室 品質管理担当

### けやき小鳩善行賞受賞おめでとう！

北村さん

夏休みは、中学生や高校生に交じって、小学生親子もボランティア体験。2004年に参加した一組の親子が北村初美さんと千幸さん。母の初美さんは、そのままナーシングのみまもりと介護予防体操のピアノ伴奏にボランティア登録。千幸さんも学校がお休みになるとお年よりとエプロンをたたんだり、歌を歌ったり、体操したりとひとときを過ごして下さるように。あいくるしい笑顔は、一瞬にしてお部屋を明るくします。なにげなくお年よりに寄り添う千幸さん、けやき小鳩善行賞受賞おめでとう！



つかれたけどたのしかったです。  
ボランティアブログ日記より

### 陶芸と五感 陶芸クラブ 石川さん

土に触れ、土をこねてその感触を楽しんでいるうちに不思議に心が癒されます。「さあ何を作ろうか」と土と会話をしながら、思いのままに形がひらめいたら指がどんどん動いてひとつの形が造られていきます。そしてさまざまな行程を経て出来上がった作品は正に世界で唯一の自分だけの芸術作品となります。それらの作品を愛でながら、「このお皿は和菓子が似合うかしら」と楽しいひとときもまた生まれます。土に触れる事は五感に大いに良い刺激となっていると思われます。



子供の頃のドロ遊びのように、  
無我の境地で土をこねます。

### 協働でボランティア講座

ご利用者様の生きられた時代背景を本ではなく生の証言で学ぶ事は、ご利用者様とより良い関わり方が出来るのではないかと考え「戦前の昭和時代に学ぶ」をテーマに講座を開催しました。ボランティアの佐藤博信さんが、資料収集・4人のパネリスト・小林さん（右写真）、伊丹さん、長田さん、松田さんとの前準備から当日の司会進行まで携わって下さり、無事成功裏に終えました。



### いのちと響きあう絵本（柳田邦男氏講演会）

聖路加国際看護大学主催の講演に17名参加。生と死、ホスピス、介護などを考えさせる絵本のお話。ファイナルステージを生きる高齢者と接するボランティア活動に深みが増しました。

3月のボランティア感謝の集いでこの感動をお伝えする予定です。

（写真：講演会后、築地うおがし茶房にて集合写真）



体験ボランティアも受け付けています。お問い合わせ申込みは、ボランティアコーディネーター本木  
(kjjmotoki@kichijoji-home.com 0422-20-0800)までご連絡下さい。

## ちょっと真面目なお食事辞典 サービスサポート室 食事サービス担当

旬の香りをとどける季節野菜の代表『たけのこ』。すでに下ゆでしたものを購入することもできますが、せっかく生が出回る旬の時期にはご自分で茹でて調理してみましょう。新鮮なものを食すのも健康の第一歩です。

たけのこの茹で方：

うま味を逃さない為に、かならず皮ごとゆでます。形は短くてずんぐり、皮の色はなるべく茶色の薄いものを選びます。

①たけのこの上部を斜めに切り落とし、中央に縦1本の包丁目を深めに入れます。

②鍋にたっぷりの水と米ぬか1カップと赤とうがらし1本、①を入れ、落としふたをして約60分～90分ゆでます。根本に竹ぐしが通るようになれば茹で上がり。そのまま冷まして水洗いをし、皮をむきます。調理するまで水にさらします。



食べ方：穂先や中ほどは煮物などに、固い根元はご飯に炊き込んだり炒め物で、柔らかい姫皮は和え物や椀だねに使い分けてください。

## 吉祥寺ホームベストフォトショット



デイサービスの可愛らしい鬼さんです



デイご利用長澤みつさん100歳パーティー



散歩後外でコーヒー杯、心も温まります



誰が一番可愛く写ってますか



理事長と養護サービス職員でお正月写真



飯塚さんご夫妻とわんちゃん

〒180-0001

東京都武蔵野市吉祥寺北町2-9-2

電話：0422-20-0800(代表)

Fax：0422-20-0897(代表)

ホームページアドレス：

<http://www.kichijoji-home.com/>

