

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12号(平成18年初夏号)

発行日 平成18年5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/>

吉祥寺ナーシングホームをご利用の中村あきさんはお年がなんと102歳!!色白でお肌がきれいなナーシングホームの有名人です。もちろん最年長です。そんな中村さんに長生きの秘訣を伺いました。

自然のままに



中村さんは平成17年6月2日に入居され、その後も入退院はあったものの、今でもこうして明るく元気に過ごしています。中村さんは3人兄弟の末っ子で生まれ子供の頃は海の近くで暮らしていたそうです。「兄弟は仲よかったですか?」と尋ねると「うーん、どうだったかねえ、何しろ兄弟みんな小学校卒業後は奉公の為に東京にでてきたからねえ。」と話す中村さん。その頃から吉祥寺にいらっしゃり、とても必死に働いたそうです。ナーシングホームでは、そんな中村さんの周りにいつも人が集まっています。

さくせすふるえいじんぐ12号

特集 自然のままに	1
見守りボランティアさんと共に	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

特にボランティアの方と一緒にゆっくりお庭をお散歩しながらお話しされるときはとても楽しんでいるご様子で笑顔も絶えません。

Qナーシングホームの生活はどうか?

「たくさんの人や職員がいるから寂しくはないわ。いつも色々な人が私を気に掛けてくれてありがたいです。」

Q長生きの秘訣は?

「そうですね、何もしていませんよ。自然のままに生きてたらこうなったのよ。」と、とても穏やかにお話しして下さいました。

不老不死は人の願い事の最たるものですが、それに逆らうことなく自然に身をまかせて穏やかな生活を望みたいものです。

次頁では、中村さんが望まれる生活が出来るように、側で見守っていただいている「見守りボランティアさん」の活動をレポートしました。

特集 自然のままに



渡辺眞智子さん

金曜日

平成16年

ウォーキング中、施設外掲示版を見て
ジャズ

いろいろな方との出会いで心が潤
います。

いつまでもお元気で

「ああ、今日は金曜日だったんだ！」と思う時間が週末の
午後にあります。それが見守りボランティアの渡辺さんと石
川さんが来てくださる時間です。顔を見せてくださると「金曜
日の午後なんだな」と確認できるようになっているくらい、存
在感のあるボランティアさんです。

プログラム活動中であればスッと輪に入り、また落ち着か
ないご利用者がいれば側に付き添って散歩をしてくださる。
ずっと前からそこに居たかのように自然にホームの風景に
入ってきてくださいます。

渡辺さん、石川さんのお二人に限らずホームに来てくださ
る見守りボランティアの方々に共通するのが、「ご利用者の
輪にとけ込む」姿です。気付くと自然にご利用者の側にい
てくださるといった感じ。ご利用者をそのまま受け止めてく
ださる見守りボランティアさんは、とても大切な存在です。

見守りボランティアさんと共に

見守りボランティアは、ナーシングホームの職員と共にご利用者の安心と安全を守る為のボラン
ティア活動です。転倒につながる椅子からの急な立ち上がりを目を配っていただいたり、心細く思う方
に寄り添っていただいたり、誕生会やレクリエーションのお手伝いをしていただく事があります。



畑佐徳子さん

木曜日

平成16年

娘が大島の施設に入所し、また母の
介護を終えたので。

手工芸

私自身も楽しいひとときを過ごさせ
ていただいています。

ボランティアをお勧めします。



長田元章さん

月曜日と土曜日

平成16年

娘と姪に「暇なだからボランテ
ィアしなさい」と背中を押されて。

ウォーキング

人生の先輩の話を聴けて勉強
になります。

お年よりとのお付き合いは楽し
いですよ。



石川恵子さん

金曜日

平成15年

今は亡き母の入院していた病院で
活動しているボランティアに刺激されて

陶芸

身体も心も元気になり、行くたびに
大きな感動をいただきます。

街の高齢者に優しい心遣いを願
いします。

見守り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。 名前 活動日 ボランティア歴
ボランティアを始めたきっかけ 趣味 ボランティアをやっていて良かったこと 皆様へ一言

ラベンダーの会（園芸療法）

ナーシングホームでは毎月第2日曜日、「ラベンダーの会」という園芸療法が開催されます。ボランティアの杉田講師を招き、鉢植えされた何種類もの季節のお花を眺めてお話しをしながらフラワーアレンジメントをします。植物を触り、思い思いにオアシスに植えていき、植物を通して五感を刺激し、季節を感じていただきます。作業中のご利用者の方は皆さん熱心に取り組んでおりお顔を拝見すると、とても真剣な表情あり、優しい表情ありと様々です。そして、出来上がった花かごを皆様愛おしそうに眺め、お部屋に持ち帰って飾ります。さて、次回はどんな植物が来るのかな？



ピアノのリズムに乗って朝の体操

ナーシングホームでは、毎朝9時30分から15分間ご利用者の皆様と職員が一緒になって朝の体操を行っています。ピアノの演奏に合わせて足踏みをしたり手足を伸ばしたりすると、リズムカルに体が動き関節が自然と弛んでくるようになります。

日頃どうしても運動不足に陥りやすくなってしまうため、毎朝の体操は大切な時間です。また朝の元気が体じゅうに行き渡るように、お腹から大きな声を出す発声練習もしています。腹式呼吸をすると体が暖まり、気分も爽快になります。



毎朝皆様と一緒に体操することで、施設全体に元気が満ちて来ようです。参加者もご高齢ながら年々増えてきております。よりいっそう皆様が元気で過ごされるように、私たちも新しいプログラムを提供していきたいと思っています。

* 身体を動かす運動と併せて、声を出す運動を実施しています。50音を大きな声で長く出したり、時節にちなんだおしゃべりもとても好評で楽しんでいただいています。



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

注目サービス ~毎日がバスハイク~

今年度のデイサービスは「バスハイクを毎日行う！」という目標をかかげています。バスハイクというのは、午後2時から3時くらいに近所のいろいろなところに小型バスで散歩に行く、というもの。

バスも毎日ご利用いただいているバス、運転手さんも毎日運転して下さるジャパンリリーフさん。慣れているものを使って楽しい事をご提供できたら嬉しいな、ということなのです。一度のバスハイクは4人~10人と少人数の活動なので、順番に公平にお誘いするように努めております。



春の善福寺公園です。
こいのぼりが見事です。



善福寺公園の紅梅が
満開できれいです。

行き先は本当にいろいろなところ、例をあげてみます。善福寺公園、中央公園、井の頭公園、北町自然観察園、木の花公園、吉祥寺美術館などなど。どこそこの桜がきれいに咲いた、と聞けば「それっ」と出かけていき、あそこの藤がすごいと聞けば「はいっ」と出かけていきます。

これからはバラの季節ですね。職員も町を歩けばきよるきよる。どんな所がおもしろいかな、きれいかないつもアンテナと立てています。ご利用者の皆様は花を見るのも大好きですが勉強するのも大好き。最近、好評だったのは吉祥寺美術館の「鳥の巣展」でした。

車窓から待ち行く人を眺めては「あんな服着てるよ。私の若い頃、流行った服ね。」美味しそうなケーキ屋さんを見つけては「今度、娘と来てみよう。」とおしゃべりにも花が咲きます。

みなさんのお話を伺うことは、職員が一番楽しみにしていることです。バスにゆられてのんびりしていると、いつのまにかホームに到着。美味しいおやつで一息入れます。

ぜひ、皆様もバスハイクを楽しみに吉祥寺ナーシングホームのデイサービスをご利用してみませんか？



近所の武蔵野大学構内にも
バスハイクでおじゃまします。

デイサービスの送迎車は、吉祥寺の大正通りや中道通りなど人通りの多いところも走っております。



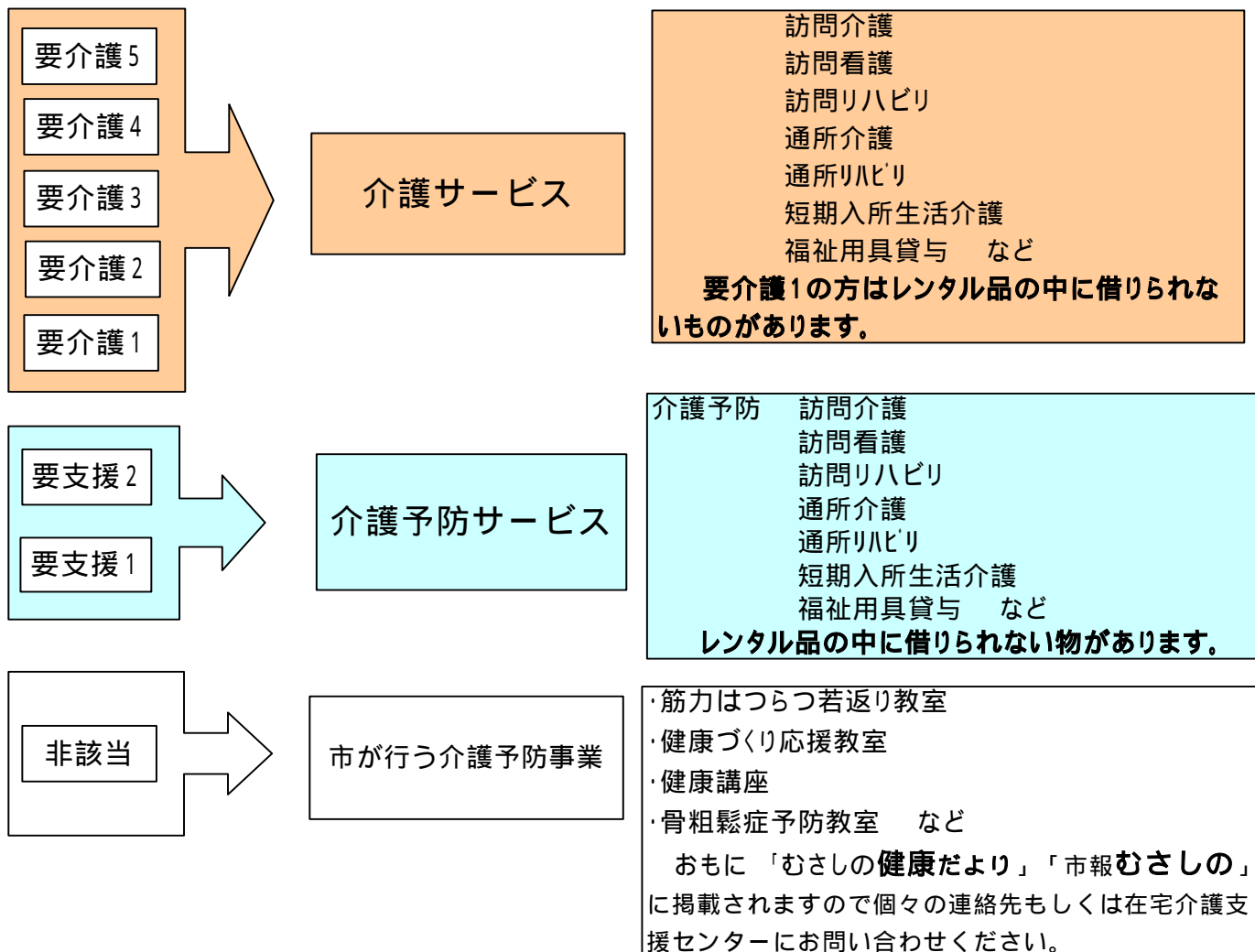
デイの送迎バスは静かにゆっくり安全に走ることをモットーとしております。そのためか、歩行者の方にあまり気付かれず振り向いて驚かれる方が多くいらっしゃいます。安全第一の運転で頑張っておりますのでどうぞよろしくお願い致します。

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

さて今回は、4月からメディアを賑わしている『介護保険制度改正』のおもな“改正点”についてお知らせいたします。

要介護状態区分

介護の度合いに応じて、以下のように分けられます。この区分によって利用できるサービスや一ヶ月の限度額などがとなります。



支給限度額(目安)

この限度額内で使った介護保険料に関しては利用者負担は1割となります。

要介護状態区分	1ヶ月の支給限度額
要支援1	5万1,700円
要支援2	10万8,200円
要介護1	17万2,500円
要介護2	20万2,600円
要介護3	27万8,200円
要介護4	31万8,300円
要介護5	37万2,700円

1ヶ月に利用できる支給限度額内で、在宅サービスなどを組み合わせて利用できます。

利用者はケアマネジャーと相談して介護(介護予防)サービス計画を作成し、それにもとづいてサービスを利用します。

こんな時は
ご連絡を！

他の市区町村に転入出したとき
市内で住所が変わったとき
世帯や名前が変わったとき
被保険者が死亡したとき

在宅介護のご相談は、0422-20-0847 0422-20-0857まで

「私の大切な思い出をお話ししましょう。」

当時恋愛結婚がめずらしかった頃、私は大恋愛をして、六人家族の長男宅へ嫁ぎました。しかし、結婚生活は甘くはなく、六人分の洗濯、掃除、食事の支度で日々忙しく時間が過ぎていきました。特に洗濯は、たらいと洗濯板での手洗いでしたので、冬の寒い日は辛かったです。しかしやさしい大好きな主人の為に思いがなりました。

ある日銭湯に行った時、激しいお腹の痛みを感じました。何とか家に帰り、義母に伝えると、強い痛み止めを飲まされました。しばらくすると痛みは止まりました。しかし次日再び激痛がきました。義母から又痛み止めを渡されました。私は「これは異常な痛み、ここにいたら死んでしまう」と直感しました。私は「病院にいきたいので、兄の所で休養させてほしい」と義母に頼みました。すると義母は、「だったら、二度と帰ってくるな」との言葉、悩んでいる時間はありません、無一文でタクシー - に乗り、兄の所へ行きました。夜十二時過ぎにつき、兄はびっくりしましたが、近所の医者(小児科)で診てもらったところ、婦人科系の病気ではないかとの事、とりあえず応急処置をしてもらい、翌日紹介してもらった産婦人科にきました。診断は、子宮外妊娠で卵管の所で破裂し、出血しているとの事。もう少しこのままにしていたら命が危なかったらしいのです。早速姉に付き添ってもらい手術をしました。妊娠はできない体になりましたが、兄、姉に面倒を見てもらい、順調に回復しました。兄達からは、離婚を勧められましたが、主人が強ク「戻ってくれ」といいますし、私も主人に対しては未練がありましたので、新しい気持ちに置き換えて、元に戻りました。

ある日義母が主人を呼んで話しをしているのが聞こえました。「あの嫁は、子供ができないのかい、どうしょうもないね、出て行ってもらおう」と義母の声、主人がどう答えるか、私は耳をそば

だてていました。すると「かあさんのそんな考えが変わらない限り、どんな嫁がきても、何人きても、うまくやれない、子供がいなくても、幸せに暮らしていけるはず、嫁を追い出すなら、僕も出て行く」ときっぱり言ってくれたのです。私は主人の勇気ある言葉に感激し泣きました。そして主人と手を取り合って少しの身の回り品を持ち、出て行きました。

そして、主人は私の弟から、印刷技術を学び私は経理を勉強し、小さいながらも、印刷屋を経営しました。主人の誠実さで、お客さんがたくさんでき、順調でした。ゆとりができた頃には、二人で休暇をとり、日本中旅行しました。主人は8ミリ映写機をいつも持ち、帰ってきてからの編集が趣味になりました。

その主人も20年前、胃がんで亡くなりました。定期受診はしていたのですが、発見された時は余命3ヶ月との事でした。主人の残した8ミリフィルムが4つの引き出しいっぱいにあったのですが、全部処分しました。ひとりで見るのは辛いです。それより、あの時の言葉がなかったら、私の人生は変わっていたかもしれません。あの時の言葉を思い出すと、今でも涙がでます。それが私の大切な思い出、それだけで充分です。今では天国にいった主人と義母のお墓を大切に守り続けています。



挿絵ボランティア 藤森さん作品

『結んでひらいて』

サービスサポート室 品質管理担当

デイサービス茶道クラブ ボランティア 「五感を使った茶道」

一週おきの水曜日。午後は茶道の時間です。今日も20人ほどの方が参加なさっています。ところで、茶道のお茶は苦そうに見えますね。ボランティアをさせていただき始めたとき、先生が立ててくださったお茶をおそるおそるいただきました。「えー！まるやか！」なるほど、皆さんが楽しんでいるわけです。

まず初めに先生がていねいに立て方の説明をしてくださって、お手前。その後何人かが交代でお茶を立てられます。ちょっと緊張の瞬間です。そして、今日のお菓子は？なんとかわいい(おいしそう)緋色と、淡い緑の「こいのぼり」でした。お口直しにめいめいお茶をたてて召し上がります。今日も十分に「五感を使った茶道」の時間でした。



(写真「たんぼとりお」：吉田さん、前田さん、和田さん、お名前に「田」が付くトリオです。)

ランドリーボランティア 今も乙女心の三人娘



第一月曜日のランドリーボランティア三人は、仲良し三人組み。6本の手は、山のような洗濯物を手際よくたたむ魔法の手。わだん苑での三つの口は生活の知恵や楽しい話が出てくる玉手箱。温かなまなざしのやさしい笑顔にはいつも元気をもらいます。



ボランティア感謝の集い&ボランティア講座

ボランティア感謝の集いを3月18日に開催致し、三上ホーム長よりお礼のご挨拶、10年・5年活動者に感謝状を贈呈させていただきました。またボランティアさんのご子息春風亭笑松さんの落語で平成17年度の疲れを癒して頂きました。ボランティア講座として、5月21日さつき祭ではAED講座6月末に各サービスの主任による「高齢者とのかかわり方」を、また8月25日に「団塊世代・定年日和」という「夕涼み会」を予定しています。お問い合わせは下記担当者までご連絡下さい。



春風亭笑松さん



ボランティア感謝の集い69名参加



鏡味正二郎さん

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

武蔵野市委託事業配食サービスについてのご案内

武蔵野市の委託事業として、吉祥寺ホームでは月曜日から金曜日まで(祝祭日と年末年始(大晦日を除く)はお休み)お昼食(お弁当)をお届けする配食サービスを行っております。敬老の日の近くには「お祝い膳」、大晦日には「おせち料理」を行事食として配食しております。

一食一食、ボランティアの方々が利用者様のご自宅で手渡して下さいます。配食サービスは食事をお届けするだけでなく、在宅高齢者の安全を見守る重要な役目も担っているのです。

サービスの受給者は概ね65歳以上のひとり暮らし又は高齢者のみの世帯で、心身の状態から買い物や炊事が困難な方となっております。(費用1食500円) サービスを希望される方には、在宅介護支援センターの地区担当職員による訪問調査があります。詳しくは**武蔵野市役所高齢者福祉課**もしくは**各地域の在宅介護支援センター**にお問い合わせ願います。(食事サービス担当では直接のお申し込みはお受けできませんのでご了承下さい。)



配食ボランティアの井口様いつも温かい笑顔で配っていただいております。



吉祥寺ホーム配食・献立例
ちらし寿司

配食サービスお申し込みは各地区支援センターへ

施設名称	電話
吉祥寺ナーシングホーム 在宅介護支援センター	20-0847
ゆとりえ 在宅介護支援センター ・包括支援センター	72-0313
高齢者総合センター 在宅介護支援センター ・包括支援センター	51-1975 54-4300
桜堤ケアハウス 在宅介護支援センター ・包括支援センター	36-5133
武蔵野赤十字 在宅介護支援センター	32-3155
吉祥寺本町 在宅介護支援センター	23-1213

〒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/>

