



さくせすふる えいじんぐ

第14号(平成18年秋号)

発行日 平成18年11月1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/>

今号は、養護サービス室で、男性でいちばんのご長寿さん小林善作さんをご紹介します。小林さんは、明治42年3月生まれで今年97歳になります。お顔を拝見してもわかるように、若々しいでしょう。若さの秘訣を教えてくださいましょう！

若さの秘訣は何ですか！？



善作さんは、特にこれぞと言う日は背広姿がダンディです。髪も7・3にわけ、いつも清潔にきちんとしています。

昔から穏やかで温和な性格の善作さんも、辛い過去もありました。奥さんが、40歳のとき、亡くなり、一人息子も40歳で亡くなったそうです。孤独に耐えながら72歳まで電気工事の仕事をしていました。

その後青梅の老人ホームに入所し、集団生活の中から、絵を描く楽しみを見つけ、今も色紙に絵を描き、吉祥寺ホームのさつき祭りに出品しています。スポーツ観戦もお好きで、次の北京オリンピックを楽しみにしています。

今まで色々な方のお世話になり、みなさん親切にしてくれたという事ですが、善作さんの前向きな姿に周りの人が好感をもたれたのだと思います。

さくせすふるえいじんぐ14号目次

特集「若さの秘訣は何ですか」	1/2
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

善作さんの周りには、若くてきれいな女性が寄ってこられます。「ほとんどのの方が僕より若いんだけどネ、きれいな人を眺めているのはいいね」と、若さの秘訣をこっそり、そしてにこやかに話してくれました。



善作さんの描く絵は
色のきれいな花鳥風月です。

特集 若さの秘訣は何ですか！？

10月12日秋晴れのなか、運動会を開催しました。皆さん、張り切りました。職員もね！特に職員による恒例の相撲大会は、利用者皆様大喜び！園田室長が優勝しました。



力強く宣誓です！



応援も若々しく元気に



養護ピチピチガールズ参上



養護職員揃い組



さすが横綱今年も優勝です



選抜職員揃い組



急げ！！急げ！！



女尻相撲優勝者は誰だ！！



こちらも負けていません！！



楽しい笑顔が若さの秘訣です



紅組がんばれ



土を踏みしめ青空にほえろ

ナーシングホームでは毎月第1、2、4水曜日の午前中にカトレアという音楽療法を行っています。カトレアは、音楽に触れ歌を歌ったり手を使ってリズムをとったりすることで心身の活性化を目的とした音楽療法です。今号は、いつもお世話になっている歌の川田さん、ピアノ伴奏の大塚さん、ボランティアの小宮さん岡田さんに音楽療法の楽しく実施する秘訣などをインタビューをしました。

～音楽療法カトレアで元気に楽しく若返り～



ご利用者の横に寄り添って一緒に歌っています。

歌が作られたその時代の出来事を話かけています。

身振り手振りを交えハーモニカ伴奏をつけて盛り上がります。

Q始めたのはいつ頃ですか？

6年前からです。長く続けてこられたのは4人の役割分担が出来ていて、チームワークが良かったからです。

Qどのような内容のプログラムですか？

主にご利用者の若い時代の思い出の曲や懐かしい曲を歌い、若い頃を思い出しながら笑顔や感情が湧き出すよう誘っています。その日のご利用者との会話ややりとりの中でプログラムを作ったり変更しながら進行していきます。

Qどのような事を心掛けていますか？

言葉を掛けたり横に寄り添って一緒に歌うようにし、触れ合いをととても大事にしています。又、私たちの服装やジェスチャーを目で楽しんでもらうようにしています。

Q実際の感想は？

いつも楽しんでます。私達が元気に楽しめばこそ、ご利用者にも楽しんでもらえます。ご利用者の皆様が好きですし、もっと好きになりたいと日々思っています。

先生方の熱い気持ちが伝わってくるととてもいいお話を聞かせていただきました。カトレアに参加しているご利用者の表情は柔和で笑顔も絶えません。声を出したり、短時間何かに集中するということは良い刺激になるようです。毎週この日を楽しみにしている方もたくさんいて、終わった後は「今日もとても良かった楽しかったねえ」と話す声が聞こえてきます。

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



きり絵：金曜日の午後、他の曜日も時間を見つけては楽しんでいます。



絵手紙：4人の先生のご指導のもと毎月1回火曜日に行われます。



折り紙：手先の器用な方も、そうでない方もご自分のペースで作られます。



盆パルクス：毎月1回、各曜日順番に行われます。鈴木先生がっこいい！



リズム音楽：毎月第4木曜日は結城先生です。みんなでいい汗をかきます。



音楽：火曜日午前中、嶋田先生と懐かしい歌や民謡を歌い体を動かします。



フラワーアレンジメント：毎月第4月曜日にきれいなお花を生けてます。



茶道：美味しいお菓子とお抹茶で優雅なひとときを過ごします。



書道：毎週水曜日の午前、布目先生と書を楽しみます。



バスハイク：ほとんど毎日、午後お出かけしています。行き先はいろいろです。



園芸：天気の良い日にテラスの花壇で土や緑と過ごします。



クリスマス：皆でケーキに飾り付け。今年も予定しています。お楽しみに！

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

支援センターでは今年4月の介護保険改正をうけ、これまでも開催してきた介護教室、痴呆相談などに加え、積極的に要介護状態になることを予防し（予防介護）高齢者の生活の質の向上を目指す、というビジョンのもと新しい試みに取り組んでいきます。

そこで今年度は“自分の健康状態を知ろう！”ということから予防介護を進めていきたいと思えます。注目を集めている“食べることの大切さ”の講話とあわせての二日間、是非お越し下さい。

いつまでもイキイキ生活

『おたっしゃ健診』のおしらせ

要介護状態に陥ることなく、いつまでも生き生きと生活を送りたいのが、私たちの願いです。健康に自信がある方も、不安をお持ちの方も、自分の老化の危険サインを調べてみませんか？そして、その対処法をお話します。ご自分の健康状態を識り、活動的な生活を送りましょう。

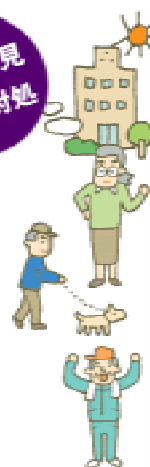
『おたっしゃ健診』とは？

いつまでも元気で生活できるための生活機能評価と健康教育の為に、主に「おたっしゃ21」というスケールを用いて**老化の危険なサインを発見**していきます。在宅支援センターはその実態を把握し介護状態にならないように**予防支援**をしていきます。

そこで、当吉祥寺ナーシングホーム在宅介護支援センターは高齢者総合センター地域包括支援センターと協力して北町地区にお住まいの高齢者(要支援・要介護認定を受けていない75歳以上)の方を対象に、この秋、『介護予防～おたっしゃ健診』を開催いたします。

	日時	内容・持ち物・注意点
1日目	11月17日(金) 10:00～12:00	おたっしゃ健診(老化の危険なサインの発見)
		健康体操(運動実技) 動きやすい靴・服装(ズボン)・老眼鏡・基本健診結果表
2日目	11月24日(金) 10:00～12:00	食べることの大切さ (栄養・歯科の話と口の体操)

早期発見
早期対処



会場：吉祥寺ホーム 集会室

定員：30名(申込み順)

申込み先：吉祥寺ナーシングホーム在宅支援センター
0422-20-0857・0847
11月15日までにお申し込みください。



在宅介護のご相談は、0422-20-0847 0422-20-0857まで

私の生い立ちを振り返ると、悲しいドラマのようで、自分でも、よくやってきたなぁと思います。父は郵船関係の仕事で、全国を転々とし、ほとんど家にはいませんでした。私は生まれて百日目に、「脳膜炎」にかかり、隣町の医者に来てもらい、少し後遺症が残ったものの、命拾いしたとの事でした。母は、私が三歳のとき妹を出産し、産後のひだちが悪く亡くなりました。ですから、母の記憶はほとんどありません。すぐに祖母がきてくれて、兄と私、妹の面倒をみてくれました。しかし、三年後父は、二人の女の子がいる人と再婚し、私達三人兄弟と、祖母、父、母、母の連れ子二人との壮烈な人間関係の始まりでした。

母は美容師でしたので、早速店を構え、人も雇いました、私も祖母も働き手の一員でした。父は相変わらず家にはいませんでしたので、母のやりたいほうだいでした。気性の荒い人で、いつもガミガミとどなりちらし、皆ビクビクしていました。実の妹は、連れ子の下の子同じ年頃で遊び相手に丁度よく、可愛いがられていました。幼いなりの生きる術だったのでしょう。しかし私に対しては、厳しく、やり方が気に入らないと、殴る、蹴るでした。祖母は私が小学校に行く頃亡くなり、それからは特にエスカレ-トし、自分の手が痛くなるからと、物をなげるのです。あるときはまな板を放り投げられ、頭にあたり、出血したのですが、医者には連れて行ってくれませんでした。幸い血はとまり、傷口にタバコの灰を塗られました。またあるときは、竹箒でたたかれ、穂先が目に入り激しく痛み、しばらくチカチカしていました。それも医者に連れて行ってはくれませんでしたので、今でも見えにくいです。おしおきで三日も食事を食べさせてもらえないこともありました。父が気がついて食べさせてくれましたが、それを知った義母は、「誰が食っていいといった」と、カンカンでした。父もその後妻さんには、負けてしまうほどでした。

私は我慢できず、家をでた時もありましたが、お金もなく惨めな思いしかできませんでした。上野でフラフラしていたのを父が探し出してくれました。父は私の事が特に気になっていて、父の勧められるまま、婿取り結婚をしましたが、道楽もので、父の金目当てでした。二人の男の子を産みましたが、離婚しました。長男は、夫が連れていき、次男と一緒に暮らし始めました。自活もできないので父の助けが必要でした。父は羽振りがよかった為、アパートを何軒か持っていて、私が集金の仕事を任せられました。金額があわなかったり、留守で集金できななかったり、結構たいへんでした。

そんな私に相変わらず、義母も辛くあたります。この頃、今までの心労で、精神的にまいってしまいどうしようもなくなっていました。周りの人の勧めで、気がついた時は、息子は施設へ、私は保養院に入院しました。私は疲れていて、義母から離れられると思うと何だかほっとしていました。兄が半年位だからといていましたが、なんと7年も入院していました。集団生活の中、私は比較的元気でしたので、100人分の布団の上げ下ろし、食事の配膳等の手伝いをしました。兄夫婦がいつも面会に来てくれていて、退院した時も、義母には、会わないほうが良いと配慮してくれ、兄夫婦の近くにアパートを借り、作業所に通いながら、暮らし始めました。やっと平和な穏やかな暮らしでした。近所に話し相手の友達も出来、お茶を飲みながらレース編みや毛編みをするようになりました。そして吉祥寺ホームに入所してからも、手芸をしたり買い物に出掛けたり、友達の家にも泊まりに行ったりもしています。

今が一番“しあわせ”と心から思います。



『結んでひらいて』

サービスサポート室 品質管理担当

五感を総動員 ~創造の喜び~

革細工ボランティア レンガの会



革細工は、ほとんどの方は初めての経験とあって、最初はとまどいがちですが、二回三回と回を重ねるうちに時間の経つのを忘れるくらいすっかり夢中になって取り組むようになられます。模様を決め、革に写し、刻印を打ち、色を染め、成型して、最後にかがるという、多くの手順を踏んで、初めて自分の作品が出来上がります。じっくり一つのものに取り組む方、次々と新しいものに挑戦する方、個性はいろいろですがどなたも創造する喜びに溢れておられます。出来上がった作品を手に満面の笑みを見せて下さる時、私達も喜びと元気を頂いております。

配食サービスボランティア 四小お母さんグループ



私達は、火曜日と木曜日の配食を担当している武蔵野市市立第四小学校の卒業生と在校生の母親グループです。年に数回集まり、学校行事予定に合わせて当番決めをしています。年間を通して車窓から季節の移り変りを眺めるのも楽しみですが、暑さ寒さが厳しい時期や悪天候の日に食事をお届けした際、高齢者の方々から温かい言葉をかけていただく時など、こちらが嬉しい気持ちになります。これからも、軽快なフットワークで笑顔を添えて、美味しいお弁当をお届けしていきたいと思っております。

ボランティア講座のご案内(年10回開催・参加者募集中)

今年度第7回のボランティア講座が10月19日当施設医師の呉屋先生より「みる力・きく力」を学びました。(右写真)

次回のボランティア講座は来年1月20日(土)です。「戦前の昭和を学ぶ」というテーマでボランティアの佐藤博信さんが準備を進めて下さっています。太平洋戦争時の実体験を中心にお話を伺い、学び語り継ぐ事が出来ればと思っています。(参加無料です。)



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。

ちよつ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

秋から冬にかけて胃腸の働きを高め体を温める働きのある「根菜」がうまみを増してくる時期です。お肉やお魚のタンパク質を上手に組み合わせ免疫力を高め、寒さに負けない体を作りましょう。

11月から2月に旬を迎える『ごぼう』はキク科の植物で独特の香りと歯ごたえのある食材です。初夏には新ごぼうが出回りますので旬が2回ある食材のひとつでもあります。アクが強いので包丁の背で軽く皮をこそぎとり、適当に刻んだ後酢水に浸してアクを抜いてから調理します。食物繊維が豊富で便通をよくする不溶性食物繊維(セルロースなど)と血糖値の上昇を抑える水溶性食物繊維(イヌリンなど)を両方含んでいます。吉祥寺ホームではおなじみの「きんぴらごぼう」や「豚汁」、「しぐれ煮」、お正月には「たたきごぼう」をお出ししております。



私もきんぴら大好きです。今日も元気な一日が始まります。

ボランティアさんありがとう！！ベストフォトショット



ナーシングホーム誕生会で素敵な踊りと衣装を披露してくださったワフォーグダンス同好会の皆様。感謝です。



養護陶芸クラブ堤先生のお孫さんもお手伝いに来てくださいました。ご利用者様も思わずニコリ。



養護サービス秋旅行は江戸東京博物館と小江戸「川越」です。ボランティアさんの優しい仕草にご利用者様もにっこり。



ナーシングホームご利用者様のお話相手をして下さっているボランティアさんは職員のお母様です。お顔もそっくり！



北町保育園児がナーシングホームの中庭をお散歩訪問。103歳のご利用者様も大感激でした。



ナーシングホームの書道クラブは、いつもボランティアさんの笑顔でいっぱいです。

広報誌に関する問い合わせ：0422-20-0800 吉祥寺ホーム サービスサポート室(阿部)まで