



挿絵ボランティア藤森さん作品

## さくせすふる えいじんぐ

第15号(平成19年春号)

発行日 平成19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/>

今回は、終戦までの昭和の時代について、俳句ボランティアの大窪さんの体験談とレクリエーション補助ボランティアの佐藤さんの史実説明を伺いました。ご利用者の大半は大正、または昭和の一桁生まれです。ご利用者の時代背景を学ぶことは、ご利用者への理解を深め、ボランティア力を高め、より良いボランティア活動につながります。

### ボランティア講座「ご利用者の時代背景に学ぶ」

このシリーズの講座を進めて下さる佐藤さんは、半藤一利著「昭和史1926 - 1945」(平凡社)を資料に、満州事変から太平洋戦争終戦までの20年間を簡潔に説明して下さいました。

「昭和は、満州を日本が領土にしようとして始まる。最終的にはその満州にソ連軍が攻め込んできて、戦争が終わるという昭和史とは、なんと無残にして徒労な時代であった」と著者の総括から私たちは歴史を正しく、きちんと学ばなければそこから教訓を得ることができないとお話下さいました。



定年は下り列車の始発駅  
(市民文化祭川柳大会特選)

大窪さんは民の立場での体験談です。山梨県の塩山で生まれ育ち、昭和18年上京し第3師範学校に入学し、翌年中島飛行機工場(武蔵野市役所近く)で勤労奉仕、20年2月千葉県松戸の陸軍士官学校に入学。出征のとき、母親が「体に気をつけなさい」とそっと耳打ちしてくれたそうです。軍国の母としては送別の人目もあり「死ぬなよ」とは言えなかったのだと後になって母の思いを感じた

#### さくせすふるえいじんぐ15号目次

特集 ボランティア講座 「ご利用者の時代背景に学ぶ」	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
新型養護老人ホームのご案内	6
結んでひらいて	7
ちょっとまじめなお食事辞典	8

そうです。当時は皆、軍国主義に洗脳されていたのではないかと考えるそうです。20年8月15日終戦になり、夏冬服各1着、米1升、かんぱん1袋などをもらい、千葉から塩山まで歩いて家に帰られたそうです。当時の心境を「埋火(うずみび)を開けてもてなす山の宿」と詠んで下さいました。



偶然にも佐藤さんの母校で国語教師として教鞭を取られていました。左の句は、NHK全国俳句大会入選句です。

## 特集 ボランティア講座「ご利用者の時代背景に学ぶ」

今回のボランティア講座は、ボランティアさんによる講座開催でした。戦前戦後その時代を生きた参加者は、過去の体験と現在の思いを語り、戦争を知らない世代の参加者は、未来に向けて語って下さいました。次回のボランティア講座は、昭和23年頃までの時代を取り上げ、勉強してみたいと思います。(文:ボランティアコーディネーター本木)



川村さん(囲碁将棋ボランティア):戦争が終わってよかった。勝っていたら、国は悪い方向に向かっていったと思う。



雇地さん(レクリエーション補助ボランティア):今の高校生の意見が聞けて本当に良かったです。



内田さん(わだん苑お客様):東大航空機体学科から建築学科に転科。自分で自分の進路を決められない時代であった。(医学部希望)



成和会(見守りボランティア):実際の体験談を聞くことが大切と思った。もっと聞いてみたいと思いました。



吉田さん(レクリエーション補助ボランティア):在米小学生だった時真珠湾攻撃記念日は複雑な気持ちでした。



中沢さん(レクリエーション補助ボランティア):出征時の母の本音の思いにぐっとくるものがありました。



GFS(レクリエーション補助ボランティア):教科書には書かれていない人間らしい生活や気持ちを聞くことができた。周りの友達にも伝えていきたい。



沼田さん(囲碁将棋クラブボランティア):満州にいたが小学生だった当時は「負けて悔しい」という思いであった。



長田さん(見守りボランティア):上から見る歴史、下から見る歴史に感慨深いものを感じます。兄の出征時の母の姿を思い出しました。



## コーヒーの香りが誘う日曜喫茶「はなみずき」

ナーシングホームでは毎月第3日曜日に「日曜喫茶」を行っています。日曜喫茶は、ナーシングホームの食堂で利用者の皆様にコーヒーとクッキーを召し上がっていただくという試みです。もちろん施設内には「わだん苑」という本物の喫茶店がありますが、自力で飲食をするのが難しく介助を必要とする方にも安心してゆっくりと喫茶店の雰囲気味わってもらえるように、又、自立されている方にも普段過ごしている食堂でくつろぎながらコーヒーを飲んでいただけるようにという願いを込めて企画しました。

初回は、事前に日曜喫茶のポスターを作成し、廊下に貼って宣伝しました。すると皆様の目にもとまったようで、第1回目は大盛況でした。コーヒーもインスタントではなく、レギュラーコーヒー(挽いた豆)をコーヒーメーカーで入れているのでとてもおいしくできています。日曜喫茶のボランティア、マスターの井波さんや成和会の方々にもお手伝いしていただき、まだ始まって3回目ですがとても好評をいただいております。その日は、食堂に限らずホーム全体がコーヒーのなんともいえない良い香りに包まれるんですよ。書面で香りを伝えられないのが残念ですね。



おひげがダンディな日曜喫茶  
マスターの井波さん

コーヒーを飲みながら、キーボード演  
奏に耳を傾けるご利用者さま

ボランティアグループ成和会の皆さん  
と井波さん。交流が深まります。

## 大好評です。「大人のぬり絵」

最近流行の「大人のぬり絵」を午後のレクレーションのなかで行っています。利用者さんに人気のプログラムのひとつで、利用者の皆さんが「ぜひやりたい」と自らおっしゃるプログラムです。季節の花や風景が書いてある下地に思い思いに色を付けるのです。眼や手を動かして自分で色や配色を決め、ボランティアさんや職員と話しながら行っています。自分からすすんで体を動かすことで、体や気持ち活発になっていくようです。実際に色使いを考えながら線画に合わせて手を動かすぬり絵には、脳全体をリフレッシュし、脳を活性化させ、老化防止効果があるといわれています。できあがった作品は、各自の居室や廊下などに飾ります。ぜひ見に来てください。



脳を鍛える「脳トレ」ぬり絵もグループで行うと更に効果がアップです！！

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

## セラバンドで、いきいきとした毎日を！！

セラバンドとは医療リハビリ用に開発された高品質の伸縮自在のラバーバンドです。米国理学療法士協会の認定を受けています。当センターで使用している物は黄色でほんのりバナナの甘い香りがします。盆パラビクスでお馴染みの健康運動指導士鈴木孝一先生のご指導により「日常生活体操(D.L. Dance)」が2月から始まりました。毎日、午前中の体操にとりいれています。

深呼吸から口すぼめ呼吸と言って1.2で鼻から息を吸って口笛を吹く形に口をすぼめ3~8で息をゆっくり長めに吐きます。セラバンドをふーと吹き揺らします。

持ち方が大事です。幅の狭いタオルのようなもので、手のひらに一巻きします。

背中を丸め、背中と腰の筋肉を伸ばし、上に伸びる事で腹直筋と肩関節のストレッチに



なります。肩関節の保護のために、セラバンドが目に見える位置までとします。

肘を固定してお腹の力でバンドを伸ばすことで腹筋の強化に繋がります。

背中の贅肉がとれ、姿勢が良くなります。お風呂で背中を洗う時の形ですね。

最後はセラバンドをたたみます。指先のこまかい動きも必要です。



ウエストをひねることにより、手摺りを使って階段を上がる動作を容易にしたり、バンドを足にかけ背中で引き押しすることで自分で靴下や靴を履く動作に繋がります。他にもいろいろトレーニングがあります。セラバンドに慣れてきたら段々とメニューを増やしていく予定です。

## 機能訓練のご案内

デイサービスに他動性トレーニングマシン「モタサイズ」(コンビウエルネス社)が設置されました。機能訓練として皆様にご活用いただきたいと思っています。ご利用に際しては以下の手順になります。

ご利用者様から担当ケアマネジャーに機能訓練の要望を出していただきます。(\*)

ケアマネジャーが主となり指定された用紙や医師の指示確認書等を準備し、ケアプランを立てていただきます。

ケアプランを基に当センターで看護師を中心に体力テスト等を行い、その方に適した運動プログラムを決定します。

プログラムを行い3ヶ月ごとに体力測定評価を行います。



5種類のマシンを順番に使用していきます。

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

(\*)機能訓練については、相談員からケアマネジャーにお勧めする事もあります。



## 平成18年度 ケアマネジャー『地区別ケース検討会』報告

支援センターでは毎月市内、近隣のケアマネジャー約30名程が集まり勉強会を開いています。テーマは事例検討・施設見学・サービス紹介・講演会等多岐に渡ります。利用者の方々により良いケアをするにはどうしたらいいかを軸に、毎回のテーマ以外にも情報、意見交換等により1人で孤軍奮闘しがちなケアマネジャーをサポートしています。下記は18年度開催した検討会の内容です。

補助器具センターの機能と住宅改修（講師：市補助器具センター作業療法士）

痴呆と精神（講師：精神科医春日武彦先生）

嚥下障害について（講師：言語聴覚士 田村洋子先生）

事例検討1（講師：慈雲堂病院精神科医 柳井清先生）

事例検討2（講師：北町診療所医師 藤川いずみ先生）

事例検討3（講師：松井外科病院整形外科医 周豪奎先生）

福祉用具の選び方（講師：理学療法士 望月彬先生）

施設見学（ヘルスケアヴィラ府中・デイサービスそよ風）

事業者紹介ヘルパー事業所・福祉用具レンタル事業所等



## 松井外科病院整形外科医 周豪奎先生 講義『関節リウマチとは』



第10回地区別ケース検討会に松井外科病院整形外科医の周先生をお招きし学習した「関節リウマチ」についてレポートしました。

関節リウマチとは、多発性関節炎を主徴とする原因不明の慢性炎症性疾患です。病変の主座は関節骨膜ですが、進行すれば軟骨・骨を侵し、関節組織の破壊や変形へと至ります。発症当初にかなり効果の高い薬(ある程度の副作用がある)の投与で軽減することがいわれており、それでも骨破壊まで及んでしまった部所に関しては関節の置換術によりかなりの改善が見込まれます。痛みに関してはその原因(炎症)を抑えることと、‘痛い’と感じる 脳 へ心地よい刺激(たとえば落語や音楽をきき気持ちをリラックスさせる)を与えることにより痛みを感じる度合いが少なくなります。「不治の病」と言われてきたリウマチではありますが現在では完治とはいかなくとも症状の進行を送らせ、自立した日常生活を送っている人も少なくありません。

「医者との信頼関係が築けたら、患者さんは離れていきません。病院に出向かない人の中にこそ在宅医療が必要な人がいます。それを一緒に考えていきましょう！」と軽快に話していただいた周先生。この日ケース検討会に参加したケアマネジャーは医療との連携の手応えを感じていました。

在宅介護のご相談は、0422-20-0847 0422-20-0857まで

### 何が新型なの？ 養護老人ホーム制度改正のポイント

平成18年4月の介護保険法、老人福祉法の改正により、以下の点が変更されました。

養護老人ホームへの入所措置事由が、「身体上若しくは精神上又は環境上の理由及び経済的理由」から、「環境上の理由及び経済的理由」により居宅において養護を受けることが困難なものと改められました。（入院加療を要する病態で無いことや、家族や住居の状況など、現在置かれている環境の下では在宅において生活することが困難であると認められる場合に入所できます。）

利用者が自立した日常生活を営み、社会的活動に参加するために必要な指導および訓練その他の援助を行うことが目的に加えられました。

養護老人ホームで生活されているご利用者の介護ニーズに対して、介護保険サービスで対応する「外部介護サービス利用型施設」に転換されることになりました。養護老人ホーム入所中の方でも要介護度が認定されれば介護保険事業者が提供するサービスを利用できるようになりました。

### 吉祥寺老人ホームにおける介護保険サービスの利用について

吉祥寺老人ホームを利用中の方で、要介護度が認定され、介護保険サービスを利用していく方に対しては、専門職（介護支援専門員）が利用計画を作成します。従来の養護老人ホーム固有のサービスとの組み合わせで様々なケースが想定されます。

事例：吉祥寺老人ホーム利用者Aさん（要介護2）  
「歩行が不安定で入浴の介護が必要な場合」

Aさんは、居宅介護支援事業所と契約をします。

契約した居宅介護支援事業所の介護支援専門員が、Aさんの要望を確認し、入浴介護を行う為に訪問介護サービスを週2回利用するケアプランを作成しました。

吉祥寺老人ホームに生活するAさんの所に、訪問介護サービス事業所のホームヘルパーが訪問し、入浴の介護を行います。

介護保険サービスの利用にあたっては、自己負担金が発生します。

今回の法改正にともなう「新型養護老人ホーム」について、ご不明な点がございましたら、お気軽に下記担当者までお問い合わせ下さい。よろしくお願いいたします。



#### 吉祥寺ホームヘルプセンター

平成19年3月より吉祥寺ホームヘルプセンターの事業を開始します。左記の事例の中にあるような訪問介護サービスの提供を事業の主体として行ってゆきます。問い合わせは下記担当者まで。



## “五感でボランティア活動”ブルガリア編 ボランティア吉澤さん

2000年から2年間、ブルガリアの地方都市で青年海外協力隊として活動しておりました。博物館での本業の傍ら、日本文化展を開催したところ、地元の老人ホームからも観に来てくれました。はじめて見る着物などに大興奮で、来られなかった仲間にもと依頼されてホームにも赴き、30人程いる全員に鶴の折り紙も贈りました。それがきっかけで仲良くなり、時々押しかけては下手なギターを無理やり聴いてもらったりしていました。

ブルガリア人は歌と踊りが大好き。どこでも輪になってホロという伝統のフォークダンスを踊ります。初心者の方は賑やかなホロの曲は弾けませんが、逆に異国情緒が新鮮らしく、赤とんぼなど静かな日本の曲も人気でした。この踊りのおかげか皆元気で、なんと結婚式を挙げたカップルまでいました。この若さを見習いたいです。



## ボランティアさん紹介 ピマストリングス（和里田さん、妙円蘭さん）

「時代背景を学ぶ」のボランティア講座では、昭和6年から14年頃の「丘をこえて」「椰子の実」「かもめの水兵さん」「一杯のコーヒーから」を参加者みなで歌いました。

その伴奏をして下さったお二人、ピマストリングス(和里田さん、妙円蘭さん)は大学でのギターサークル時代からのお付き合い。第二の青春時代を謳歌なさっている様子です。誕生会や忘年会などで素敵なギターデュオを聴かせて下さっています。



## ボランティア感謝の集い 3月15日(木) 10時～13時

ご利用者の為に職員と共に協同でご活動下さったボランティアさんに感謝の意をお伝えする「ボランティア感謝の集い」を3月15日(木)10時から開催致します。今年度は、上智大学名誉教授アルフォンス・デーケン先生をお招きし、講演会を行います。(＊ボランティアさんを対象とした講演会となります。問い合わせは下記まで)



アルフォンス・デーケン先生  
主要著書「生と死の教育」  
「ユーモアは生と死の妙薬」  
「よく生き、よく笑い、よき死と  
出会う」「生と死を考える会  
全国協議会」名誉会長  
上智大学名誉教授

体験ボランティアも受け付けてしています。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

### =「きんかん」の甘煮=

「きんかん」はビタミンCが豊富に含まれ、カロチン・ビタミンA・ビタミンEなども多く、またカルシウムも含み、風邪の予防や喉の痛みの緩和に適した果物です。

材料・作り方：(4人分)・きんかん(500g)・砂糖(250～300g)

きんかんはよく洗った後、皮を切り離さないように5mmぐらい程の間隔で切り込みを入れる。

鍋の水が沸騰したらきんかんを入れる。沸騰開始から5分ほどで火を止めざるにあげる。

きんかんの切り込みから竹串で種を取る。

沸騰したお湯にきんかんをいれて、3回ぐらいにわけて砂糖をいれる。40分ぐらい弱火で煮る。火を止めて冷まし、煮沸した清潔な容器に入れて冷暗所に保存する。

シロップをお湯で割ってもおいしくいただけます。



## 男性ボランティアさん大活躍です！！



今号トップを飾っていただいた佐藤さん。バスハイク付き添いボランティアでも活躍。笑顔が素敵です。

渥美二郎さんデビュー30周年おめでとうございます。年に1度のピックアップ、ご利用者の方も夢心地でした。

配食サービスの添乗ボランティア井口さんと元配食サービスの運転手さん。山が大好きなお二方盛り上がりしました。



ボランティアの藤沢さんが、武蔵野市男女平等情報誌「まなこ」から取材を受けました。66号(3月30日号)が楽しみです。

傾聴ボランティアの青野さんです。ご利用者のお話を笑顔で聴いて下さいます。「楽しみながらやるのがコツ」とアドバイスをいただきました。

見守りボランティアの本田さん。読売ウィークリー1/28日号"定年後ライフ"40代からの設計賢いお父さんの「地域デビュー」と題して紹介されました。

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