

むすんでひらいて えいじんぐ

第22号(平成20年秋号)
発行日 平成20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。

22号目次

1	特集 茶道・華道クラブ紹介
2	
3	敬老祭・運動会ほか
4	バスハイク
5	おたっしや健診紹介
6	むすんでひらいて
7	お知らせ
8	



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

特集 “茶道・華道クラブ紹介” デイサービスセンター

デイサービスでは、ご利用者の皆様に毎日いろいろなプログラムをご用意させていただいています。

■ デイサービス週間プログラム ■

	午前	午後
月	ADL体操	レクリエーション フラワーアレンジメント(第4週)
火	音楽療法	レクリエーション 絵手紙(第2週)
水	ADL体操 書道	レクリエーション 茶道・華道
木	ADL体操	レクリエーション
金	ADL体操 革細工	カラオケ レクリエーション
土	ADL体操	レクリエーション

月1回盆パラビクスあり

各プログラムはたくさんさんのボランティアの方や講師の方に支えられています。



前回は火曜日の音楽療法をご紹介しましたが、今回は水曜日の午後に行われている華道・茶道の講師 石渡正子先生と活動の様子をご紹介します。

石渡先生より

「吉祥寺ホーム」と「私」
「デイサービスにおける
茶道・華道の活動」

私が、デイサービスに茶道と華道を通して奉仕するという役目を頂いてから、かれこれ十三年にもなります。常日頃、



自分に出来る事で、世の中、人の為に少しでもお役に立てたら嬉しいと願っていましたので、このお話をいただいた時、真から幸せと感じました。

私は、生まれ育った家の環境から六歳の六月六日、茶道と華道の稽古を始めました。以来、一筋に学び続けて来て得た結論は、どちらも本当の目的は「心を磨くこと」「魂を磨くこと」ということです。

日本の伝統の文化は「道」(どう)の世界です。茶道も華道もはじめは形から入ります。形を完全に自分のものにする為には修練を重ねなければなりません。そしてやがて「ものの根源を知り、原点に帰る」姿勢が大事という結論に至ります。吉祥寺ホームの方々はそれぞれ、さまざまな人生経験を重ねて来た人生の先輩ばかりです。その方々と共に過ごす時間は私にとっても弟子達にとっても、とても貴重です。

「心を磨く」ことは「やさしい心をつくること」、そして少しでも真善美の方向に向けて進み最後まで、一生懸命生きる事だと思っています。

「茶道の日」は実際にお抹茶を点て京菓子を味わい、感謝の気持ちを実感します。堅苦しい形にとらわれず、楽しくゆったりとした時間を過ごせるよう願っています。



では、真剣に取り組まれている
ご利用者の、実際の
活動風景をご紹介します。
たしましょう。



活動の様子

表千家茶道 石渡正子
池坊華道 (宗雅)
(正華)

「華道の日」は四季の美しい
花々を様式にとらわれることな
く、個々の感性で「いけばな」と
して自由に表現していきます。花
と向き合う時間を持つことで集中
力が身に付き、心のゆとりが生ま
れます。生けあがった美しい花々
に囲まれて皆と語り合いお茶を頂
く時間、それは至福の時と云えま
す。今の若者には見られなくなっ
た暖かな時間と空間がここにはあ
ります。「お先に」「頂戴します」
「きれいですね」「美味しいです
ね」といった
美しい心配り
が自然により
がえって来る
のです。



『花寄せ』
お花をめでながら
お茶を頂きます。



心静かにお茶と
向き合っています。



海外からの留学生も
参加してくれました。



今日のお点前は
見事です！



石渡先生と
お弟子さんたち

茶道も華道も毎回二十名以上の
ご利用者が参加され、熱心に先生
方と一緒に取り組まれています。
その中には長年お茶やお花に親
しんでこられた方はもちろん、初
心者の方もいらつしやいます。ど
うぞ皆様、これからもお茶やお花
を身近に置きつつ、良い時間をお
過ごしくださいませ。



月一回はフラワー
アレンジメントです



皆さん真剣な
まなざしです。



手元に注目！



～ 茶道 ～

～ 華道 ～

デイサービスに関するお問い合わせ 0422-20-0886
介護サービス室・デイサービス担当(能丸・阿・原田・幸尾)まで

敬老祭

去る九月十五日（月）の敬老の日に吉祥寺老人ホーム（養護）の敬老祭が行われました。

今年も多くの利用者が出席されました。また、武蔵野市長をはじめ、多くの関係者の方の出席も賜り、大変賑やかなものになりました。



ご来賓ご挨拶

今年度の養護の最高齢は百三歳の阿武満子様です。その他、七十七歳（喜寿）の方が、八名、八十八歳以上になる方が二十九名いらっしゃいました。年齢層が段々と高くなってきましたが、皆さん変わりなくお元気に生活されています。

あるご利用者に、「おめでとう



ご長寿万歳！！

ございます。」と声をかけたところ「あまりめでたくはないけれど、年をとったことを嘆いても始まらない。

今まで健康でこられたことに感謝をして、これからも楽しく暮らせるように頑張ります。」とお返事がありました。はつらつと答えてくださったお顔を見て、職員も笑みがこぼれました。

体育祭



去る十月十日（金）に素晴らしい秋晴れの中、今年も体育祭を無事に終える事ができました。ご利用者の参加する競技も盛り上がりましたが、やはり人気なのは男性職員による相撲大会です。今年も例年通り、武蔵関（園田室長）に軍配が上がりました。



「ご利用者参加で盛り上がる玉入れ



とりやあ！

参りました・・・



応援合戦



運動会 ベストショット集



観戦中！！



「ご利用者忘年会のお知らせ

来る十二月二十六日（金）にご利用者忘年会を行う予定です。

こちらも毎年恒例行事で、劇団「とっくり

座」さんによる劇と、

職員による「大喜利」を行います。

今年もたくさん笑っていただけるよう、練習を積んでいるところです。どうぞお楽しみに！



吉祥寺老人ホーム(養護)に関するお問い合わせ
0422-20-0873 養護サービス室（園田・高島）まで

お楽しみバスハイク♪



十月八日（火）、待ち

に待ったバスハイクの日です。しかし、あいにくの曇り空。午後からの天

気を期待し、ご利用者七名、ボランティア六名、職員三名、総勢十六名で九時半に出発しました。

行き先である、西東京市の多摩六都科学館では、科学の不思議や宇宙空間の体験コーナー等の体験型や、動物の視覚・昆虫の標本や実際に昆虫が見られる見学型があります。そして、今回は残念ながら見る事ができなかったのですが、プラネタリウムがあり、神秘の世界を感じることが出来ます。



十時頃到着し、初めて訪れたご利用者はどんな所かわくわくされているようでした。

その後、各ペアに別れて頂き、体験コーナーに行かれる方、ボランティアさんとゆっくり見学される方と、それぞれ楽しんで頂けたのではないかなと思います。

十三時頃、近くにある和食亭で、お寿司を召し上がりました。

普段はなかなか食べられないご馳走だったの、皆さんの目が見えました。その為、「無我夢中



で食べちゃったわ。」と口いっぱいに話される方や、ゆっくり味わって召し上がる方、皆さんそれぞれ満足そうに完食



されていました。

当日はあいにくの雨でしたので、予定していた田無神社には残念ながら行くことが出来ませんでした。



しかし、普段体験できない様なことを体験できて楽しかったという声が多く聞かれました。また食事でも美味しかったという感想も多く聞かれ、充実した一日を過ごされていたようでした。同行した職員一同とても嬉しく感じました。今後もまた色々な行事を行えたらと思います。



集合して記念撮影！
皆さんの笑顔から、
楽しかった様子がうかがえますね♪

多摩六都科学館

西東京市芝久保町五十一・六四
電話 042-469-6100

休館日 月曜日（臨時休館有）

大人 五百円／千四百円

見学・体験はいつでも自由に行えます。一度訪ねてみてはいかがでしょう？

吉祥寺ナーシングホーム（特養）に関するお問い合わせ 0422-20-0869
介護サービス室・施設サービス担当（篠宮・清水）まで

在宅介護支援センターって こんなこと やってます！！

介護サービス室・支援サービス担当

介護予防健診

「おたっしや21」 実施！

「介護予防って大事！」って聞くけど、どんなことをすればいいの？

平成十八年に介護保険法が大きく改正され、それを機に介護予防の視点を重視した事業がたくさん創設されました。この考え方の基本は、『高齢者の方に住み慣れた地域でいつまでも元気に、安心して暮らしていただきたい』ということです。そのため、生活していく上で必要な様々な機能の低下を早期に発見して、その状態の改善に取り組んでいただけるようにすること。まずは、『ご自身の身体を知っていただくこと』です。そのための取り組みが今回実施しました、

介護予防健診

「おたっしや21」です。

健康に安全に暮らすには予防が一番大切です！



会場では、身長・体重

血圧 握力 歩行速度等々の測定をしていただきました。その結果

や今まで受けられた基本健診の数値から、どんなところが弱くなっているのか、今後どんなことに気を

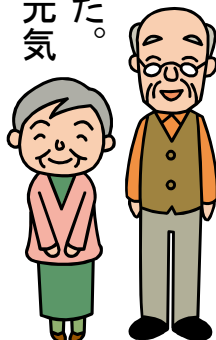
をつければよいのかといったことがわかり頂けたようです。

また、後半では歯科医の和田先生に口腔機能

向上についての講演をして

いただきました。

「いつまでも元気



大好評でした！！

和田先生の「口と健康のお話」



な心と体で！誰でも望むことだと思えます。老化の危険なサインを早くキャッチして予防に取り組みましょう！



「認知症サポーター」って

「ご存じですか？」

最近、新聞でも時々見かけるようになりました。認知症サポーター養成講座」ですが、ご存じでしょうか？

認知症について正しく理解し、認知症の方にどのように接したらよいかを知っていただくための講座です。この講座の受講者が「認知症サポーター」と呼ばれます。是非多くの方に「サポーター」になっていただきたいと思います。少人数でも大人数でも：ぜひ一声かけてください。在宅介護支援センターの職員が出向いて講座を開催いたします。この講座を受講しサポーターになった方には「オレンジリング」が配布されます。



現在、「認知症サポーター」百万人キャラバン」というキャンペーンが行われています。六月末に半数である五十万人を突破しました。是非、皆さんも認知症サポーターの一員になってみませんか？

吉祥寺ナーシングホーム 在宅介護支援センター 予防介護・在宅介護のご相談は
介護サービス室・支援サービス担当 0422-20-0847 0422-20-0857 まで

“むすんでひらいて”

サービスサポート室ボランティア担当

New Hope Youth (NHY)

ニュー・ホープ・ユース (NHY) は、社会人を中心としたボランティアグループです。



活動は、月二回の週末。活動内容は、ナーシングホームでの「日曜喫茶」と「歌の会」です。
グループリーダーを中心に、活

動前は「人類一
家族平和世界」
というグループ
ミッションの確
認、活動後は振
り返りのミー
ティングを開く
などしてグルー
プ活動の充実を図り、ボランティア
ア力を高めてくださっています。
赤いエプロン姿の彼らがチャーム
ングな笑顔でさくら食堂に入ると、
ご利用者から自然に拍手がおこり
ます。若い皆さんの活動、これか
らもよろしく願います。



平和の響き

北町コミセン
文化祭の出展作品
を、今年のご利用
者とボランティア
さんが共同で制作
してみました。
皆でわいわいと



タイトル「平和の響き」を墨で書
いていたいただきました。その作品を
明るい太陽の色
(オレンジ)の
模造紙に貼りま
した。「未来を創
る子供達に平和
を！」という
メッセージを願
うハーモニーが
皆様に聴こえた
ら大成功です。



楽しく楽器を奏
でる風景の作品
です。ご利用者
に楽器演奏者の
ぬりえを色鉛筆
できれいにぬっ
ていただき、

ボランティア研修 その一

十月三十日(木)に、「昭和時代前半の生活様式を学ぶ」というテーマのバス研修に参加しました。埼玉県川島町にある遠山記念館で伝統的日本人建築見学やSPによる音楽鑑賞、川越モダン亭太陽軒にて大正ロマン洋食セット会食、午後は小江戸自由散策。国登録有形文化財に触れることで昭和初期の時代にタイムスリップ。ご利用者の生きた時代を少し懐かしく感じることが出来ました。

ボランティア研修 その二

来る十二月六日(土)の、ボランティア佐藤博信さんによるボランティア講座「歴史に学ぶ」は、昭和二十三年頃の時代を取り上げます。

昭和二十三年に全国から募集した平和百人一首の入選作を「百のうた千の想い」という本に編集した大竹桂子氏からお話をうかがいます。



茶話会では、平和への想い、命の大切さをテーマに世代間交流が出来たらと思います。

体験ボランティアも受付しています。お問い合わせ・お申し込みは、
ボランティアコーディネーターの本木までご連絡ください。

Tel 0422-20-0800

kjjmotoki@kichijoji-home.com

お料理は心をこめて・・・



六月二十日、サンメール尚和で四十年以上調理員としてご勤務された「米澤チヨ氏」をお招きして、料理研修会を実施しました。きめ細やかな心配りと料理への熱意を間近で拝見することができました。

第一回目として「だしのとり方」「南瓜のそぼろ煮」「冬瓜の煮物」を実演いただきました。今後も継続的に開催する予定です。

今年の冬至は十二月二十一日、太陽の高さが最も低く、また日照時間も最短となる日です。

この日に南瓜を食べると『風邪をひかない』といわれています。

南瓜はビタミンや食物繊維が豊富な栄養価の高い食材で、肌をつやつやにしたり、動脈硬化の予防にも効果があると言われています。



そこで六月に料理研修会を実施した際、教えていただいた「南瓜のそぼろ煮」の作り方のコツを皆様にも伝授させていただきます。



「南瓜のそぼろ煮」の作り方

- ① そぼろの挽肉をボールに入れ塩でもみ、五、六分おいておく。
 - ② 水を少々いれて丁寧ほぐす。
 - ③ カットした南瓜を鍋に並べて、ひたひたの水を入れる。
 - ④ 調味料と②の挽肉を鍋に入れ、落し蓋をして弱火でことごと煮る。
 - ⑤ 南瓜に火が通ったところで生姜汁を入れて出来上がり。
- 挽肉がだまにならず、しつとりと煮上がる調理法です。



炊き出し訓練

十月十六日(木)、大地震発生という想定で、ご利用者をゲートボール場へ避難誘導し、非常時の炊き出し訓練を実施いたしました。



職員並びに、ご利用者にも多数ご参加いただきましたが、皆さんとても落ち着いて行動されていました。

地震の際、一番大切なことは、『身の安全を守ること』です。その為には日頃より家具の転倒防止などを確実にしておくべきです。

きたいものです。いつ起こるかかわからない自然災害への対応を、日頃から考えておくようにしましょう。



個人情報保護研修



去る九月二十六日(金)吉祥寺ホーム集会所にて、日本社会事業大学准教授の松井奈美先生による「福祉

サービスにおける個人情報保護」と題した研修が行われました。

個人情報とは何か、またその取り扱いについての注意など詳しく教えていただきました。自分の立場で考えてみるなど、とてもわかりやすく為になるお話をいただきました。今後の個人情報保護活動に役立てて行きたいと思えます。

シンボルマーク募集♪

来る二〇一二年に、社会福祉法人至誠学舎東京は、創設百周年を迎えます。

これを機に、至誠学舎東京の、「シンボルマーク」を定めることになりました。

つきましては、その作品を、この法人を育んでくださった、関係者の皆さんにお願いして、多くの方に「シンボルマーク」を募ることに致しました。

＜作品のテーマ＞

- 至誠学舎東京
- 〇歳から百歳へ

＜募集期間＞

平成二十年十月一日～

平成二十年十二月三十一日



＜入選作品の発表＞

平成二十一年一月下旬

(ホームページ・掲示板・

本人へ通知)

＜作品の規格・提出用紙＞

指定応募用紙(色彩4色以下)

吉祥寺ホームは

エントランスに

応募用紙があります。

＜作品応募先＞

どちらにも必要事項を記入の上、応募してください。

『必要事項』

- 氏名・年齢・住所・電話番号
- 職業・作品応募先・施設との関係・作品の簡単な説明
- 直接提出の場合

近接の当法人の各施設

(吉祥寺ホームは

エントランスに投函箱が設置してあります。)

- 郵送の場合

〒二〇二一〇〇二三

西東京市新町一―二五

社会福祉法人至誠学舎東京

一〇〇周年記念事業

法人シンボルマーク

審査委員会宛

＜表彰＞

- 表彰状

- 副賞(旅行券十万円相当)



募集の詳細は吉祥寺ホーム、エントランス設置のパンフレットをご覧ください。施設との関係問わず、たくさんの方からのご応募を心よりお待ちしております。

※素敵な「シンボルマーク」をよろしくお願い致します。



感染症予防について

感染症の流行する季節がやってきました。吉祥寺ホームでは、インフルエンザウイルスやノロウイルスなど、高齢者へのリスクの高い病原体を施設内に持ち込まないよう、予防に努めています。

まず第一に行っているのが「うがい」と「手洗い」です。これは病原体を持ち込まない為にはとても重要なことです。職員はもちろん、ご利用者、外来者にもご協力いただいています。



その他には、衛生管理の徹底の為、食器や機材、テーブルや手すり等の消毒も行います。また、感染症予防の研修、嘔吐物の処理方法等の手順書の作成と、職員への周知徹底等も行っています。

これからの季節は特に感染症予防が重要です。皆様も感染症予防に常日頃から心掛けましょう。

編集後記

そろそろ紅葉の季節になりました。旅行やお散歩に最適な季節です。ので、お友達を誘って「紅葉狩り」などいかがでしょうか？



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まで