

きんぎょのりんご

第25号(平成21年夏号)

発行日 平成21年8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。

25号目次

1	特集 養護老人ホームとは？
2	
3	楽々介護のつぼ
4	『音楽療法』のご紹介
5	支援センターのしごと
6	むすんでひらいて
7	食事サービスのおしらせ
8	会計報告 他



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

養護老人ホームとは？

吉祥寺老人ホーム

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

吉祥寺老人ホームとはどんな所？
前号では、職員の動きを通して一日の流れをご紹介しました。今号では、ご利用者の楽しみに行っている行事のひとつ「バスハイク」を紹介したいと思います。

バスハイク

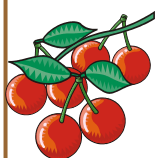


毎年、春と秋にバスハイクに出かけます。当ホームには比較的元気な方が多いのですが、歩行の速さや脚力は人それぞれ。そこで団体行動がとりやすいように、健脚コースと車椅子コースの二つの行き先を設定します。健脚コースではやや長距離の歩行も可能な方を前提に行程が組まれます。例えば、市中散策の自由行動や、観光スポット巡りです。

それに対し車椅子コースは、できるだけ移動距離が少なくすむよう組まれます。また途中で疲れたご利用者がいても無理なく楽しめるように車椅子も多めに持って行きます。



さて、今年のご利用者の皆様から「果物狩りに行きたい」という声が多くあがりました。毎年、二つのコースの行き先は違うのですが、果物狩りをより多くのご利用者に楽しんでもいただくようと、今年は両コースとも「さくらんぼ狩り」になりました。六月という季節はいちごは終わってしまい、桃には早過ぎる……となると、どんな果物があるだろうか。と職員が調べたところちょうどさくらんぼのシーズンでした。



ホームからバスで無理なく行ける山梨県の甲州市で、手頃な農園があったので、「山梨県さくらんぼ狩り」に決定されました。

『健脚コース』当日の天気はあいにくの雨。しかし、さくらんぼ畑は屋根がついておりほとんど濡れることなく楽しめました。採りたてのさくらんぼはとても甘く、ご利用者も職員も夢中になって食べていました。農園の方も、高齢者の参加とあって、様々な配慮

どれから
食べてみよう...

これは甘いかな？！



養護老人ホームとは？

吉祥寺老人ホーム

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

をしてくださり、とても充実したバスハイクとなりました。

一方、『車椅子コー

ス』は曇り空。暑く

もなく寒くもなく、

ちょうど良い気候で

楽しむことができま

した。さくらんぼは

低い木にも実がなっ

て座ったままでも自

分の手で取るこ

とができるんですよ。

また、バスハイク

のもう一つの楽し

みは昼食です。今

回の山梨県名物あ

つこの「ほうとう」

も大変好評でした。

こうして春のバス

ハイクは無事終了

しました。

さて、バスハイク

にはボランティア

さんの支えが欠か

せません。毎年大

勢のボランティア

さんにご協力いた



山梨名物「ほうとう」

ボランティアさん大活躍！

さて、バスハイクにはボランティア

さんの支えが欠か

せません。毎年大

勢のボランティア

さんにご協力いた

しています。今回

健脚コースでお世

話になったボラ



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

「以前にもご一緒

したご利用者と今

回はまたお会い

できた。お元気

そうで良かった。」

バスハイクはとて

も貴重な時間、外

に出て空気を吸

えるのが良いと思

う。「赤い宝石と言

われるさくらんぼ

が食べられて良

かった。貴重な

体験ができた。」

等々のお声があり

ました。私たち職

員が見落として

いることも新鮮

な目で気付いて

くださることも

あるのです。ボ

ランティアさんの

意見は大変重要

です。また次回

もぜひよろしく

お願いします。



同行いただいた
ボランティアさん

トマト栽培中！

さてもう一つの話題は、

ご利用者のTさんが栽培

しているトマトです。

毎年、この時期には

トマトやすいかを

丹精込めて栽培

しています。



今年は五月末にト

マトの苗を植えました。

七月上旬の時点で

一メートル程度に

苗は育ち、青々とした

実が日に日に大

きくなっています。

「梅雨が明け、

日差しを十分に浴

びると赤く熟して

くるよ」とTさん。

今から真っ赤な

トマトが収穫でき

るのが楽しみです。

吉祥寺老人ホーム

では、Tさんの他

にもベランダで植物

を栽培している

方が何人かいます。

一年を通して色

々な花が咲き誇

り、ご利用者の

目を楽しませて

られています。現

在はKさんが育て

ている朝顔が見

頃を迎えています。



立派なトマトです！



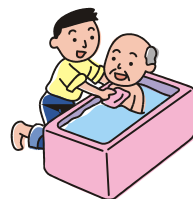
トマトの世話を
するTさん



可憐な白い朝顔です！

入浴方法のご紹介

吉祥寺ナーシングホーム(特養)には、ご利用者の状況に合わせて入浴していただけるよう、機械浴・介助浴・個別浴・歩行浴の四種類の入浴方法があります。



今回はその入浴方法や浴槽のご紹介を致します。

機械浴



こちらの入浴機は寝たまま入るお風呂です。ストレッチャーの上で体を洗った後、そのまま台を横にスライドさせると、入浴出来る仕組みとなっています。何分入ったか時間の表示もされる優れもの。ご利用者には三分を目安で入浴していただきます。もちろん泡風呂にも出来るバブル機能も付いていますので、皆さんとても気持ちよさそうに入浴されています。



介助浴



介助浴とは、座った姿勢を保つことができるご利用者向けの機械浴槽です。入浴する人は専用の椅子に座り、そのまま椅子ごと浴槽内に入ります。こちらも泡風呂にできるので、ご利用者から「マッサージしてもらっているみたい」と好評です。

個別浴



個人用の浴槽で、片側の壁面が半分の高さまで下がる様になっています。ご自分で浴槽を跨げる造りになっています。浴槽内に上下動する座面が有りますが、家庭用風呂の感覚に一番く、「のんびり入れる」とこちらの浴槽もご利用者に好評です。



歩行浴



こちらは、歩行が出来る方専用の大浴場です。歩行介助が必要な方も職員がお手伝いし入っていただいています。思わず泳いでしまう方もいらっしゃるほど広くて気持ちの良いお風呂です。「草津の湯」や「いい湯だな」など自然と歌も聞こえてきます。

ご自宅でのケア



ご自宅で入浴が難しい時には十分ぬらしたタオルを電子レンジで温めて、それで身体を拭くだけでもさっぱりします。(火傷に注意!) 顔から首・腕・胸・背中・足・陰部と上から下へ移るイメージで拭いていきます。一度に全身を拭くのが大変な時には、二日に分けるなどの工夫をするのも良いかもしれません。この時、あまり強くこすらないのがポイントです。是非お試しください。

『音楽療法』のご紹介

テイサービスセンター

テイサービスに関するお問合せ 0422-20-0886
介護サービス室・テイサービス担当（能丸・坂本・幸尾）まで

今回は音楽療法と亀田夏子先生をご紹介させていただきます。亀田先生の音楽療方は毎週木曜日の午後に行われています。毎回十五名程の方が参加され、季節にちなんだ歌や懐かしい歌を歌っていらっしやいます。

では、講師の亀田先生から音楽療法の時間について紹介していただきますしう。

亀田先生より



みなさまこんにちは。木曜日の音楽療法の時間を担当させていただきます。亀田夏子と申します。音楽の

不思議な力を利用して、心と体、そして魂までもが、元気で、明るく、きれいになっていくことを目指して、一時間のセッションを行っています。主に歌唱、手話、歌と楽器による鑑賞、体操を行っています。例えば「過ぎ去った日々を思い出そう」という様なテーマに沿って、季節にちなんだ曲や様々な曲を歌っていきます。



歌っているうちに

会場のみなさまから、素敵な思ひ出のエピソードなどをいただくことができます。このように、音楽を通して、みなさまとたくさん対話しながら、会場全体の心が一つになるように導いたら良いなと思っています。何よりも歌うほどに元気に明るくなっていくみなさまの笑顔に出会えることが私自身の大きな喜びとなります。

これからみなさまの期待とリクエストに応えながら、充実した一時間を作っていききたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。最後に、いつも支えてくださっているスタッフの方々、ボランティアの方々に心から感謝申し上げます。

活動の様子

みなさまからのリクエスト含め、亀田先生に八曲程度選んでいただきます。ボランティアの方のピアノ演奏や亀田先生の歌声、参加されているご利用者

ピアノ伴奏中の先生



の方々の歌声でそれぞれの歌の情景が目には浮かんできます。大きな歌詞カードを見ながら歌いますので、その歌にちなんだ思ひ出などもお話ししながら、昔のことを思い出したり、季節を感じたりしていらっしやいます。

「ある日の歌」

- 1・涙そうそう 2・いつでも夢を
- 3・水色のワルツ 4・仰げば尊し
- 5・たなばたさま 6・サンタルチア
- 7・瀬戸の花嫁 8・むすんでひらいて

亀田先生の音楽の時間は、一つのテーマに沿って、曲が構成されています。右のテーマは「感謝」です。ただ歌を歌うだけではなく、心から歌を感じ、昔を振り返ったりすること、さらに音楽を楽しむことができます。みなさまもどうぞ、音楽のもつ不思議な力を体験してみてください。



活動の様子



「在宅介護支援センター」のし・ご・と

在宅介護支援センター

吉祥寺ナーシングホーム 在宅介護支援センター
介護サービス室・支援サービス担当 0422-20-0847

在宅介護支援センターに

「地域包括支援センター」
の機能が加わります！

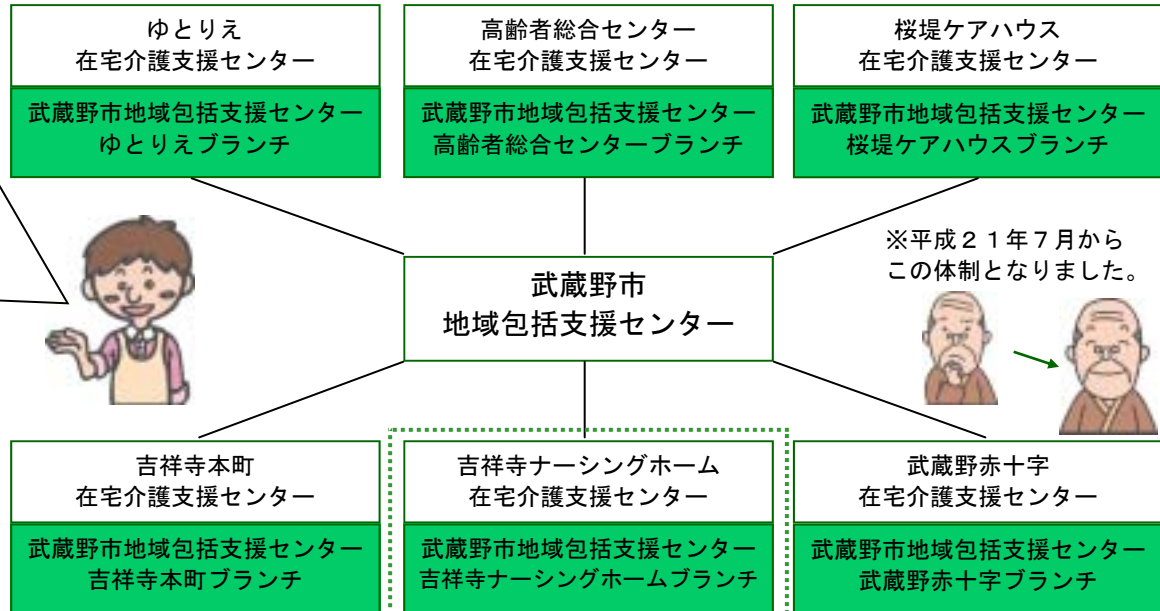
武蔵野市ではこの七月一日より、今まで市内三カ所にあった地域包括支援センターを市役所内に統合直営化することになりました。

武蔵野市地域包括支援センターの開設に伴い、在宅介護支援センターに地域包括支援センターの機能が加わりました。『地域包括支援センターブランチ』となります。

特定（虚弱）高齢者から重度の介護が必要な方まで、地域に根ざした市民の総合相談窓口として、今まで以上に地域の安心の拠点として充実して行きます。

◆地域包括支援センターとは：

平成十八年、介護保険法の改正に伴い、全国的に創設された機関です。地域の高齢者の心配事や悩みなどの総合的な相談窓口です。高齢者虐待への対応など権利擁護も含みます。また、要支援の方や要介護状態になるおそれのある方の支援を行います。



在宅介護支援センター 職員の日

今回は、在宅介護支援センターの職員のある日の一日をご紹介します。

8:30～	ミーティング・情報共有
10:00～	新規訪問（ご家族が認知症かも…というご家庭を訪問）
11:30～	住宅改修の事後確認 （介護保険を利用した住宅改修が完了したとの報告を受け確認）
13:00～	サービス担当者会議 （ケアマネジャーとして担当している方のサービス事業者間の顔合せ・打ち合せ）
18:00～	支援事例検討会（武蔵野市内の在宅支援センター全職員が集まって事例検討会）

このように、日々あちこちへ自転車でお出掛けしています。



むすんでひらいて

ボランティア担当

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（0422-20-0800）まで

ささやかな提言（発信）

いわゆる団塊と呼ばれる世代は八百万人。その前後を加えると一千万人。今後の超高齢社会にむけて、吉祥寺ホームボランティア活動からもささやかな提言。

デイサービスで活動している佐藤博信さんからの誘いと施設介護サポーターモデル事業の紹介です。

無理せず続け楽しむボランティア （デイボランティア 佐藤博信）

第十回「お父さんお

帰りなさいパーティ

（おとば）が六月十四

日武蔵野スイングホー

ルであり百三十六名が

参加しました。ボラン

ティアセンター武蔵野

（VCM）が定年前後

の男性の地域デビュー

を後押ししようと毎年開いています。

お医者さんの講演「『健康がすべて』み

たいな人生でいいんですか」、そして地

域活動団体の紹介、続いて参加者が



実行委員長の佐藤さん

グループに分かれて

「定年後の時間あなた

は何に使いますか？」

をテーマに活発な意見

交換をしました。

実は私も5年前に

「おとば」に参加

し、VCMの紹介の吉

祥寺ホーム夏祭りボラ

ンティアが「地域デ

ビュー」でした。ボランティア活動は

人のためと思っていましたが、半分以上は自分の為になっていることを実感

させられています。尚、VCMでは中

高年の人が集まり情報交換する「おと

ばサロン」を毎月第二土曜日に開いて

います。仲間づくりの為に気軽に参加

してみませんか。



活動を紹介する
雇地さんと吉田さん

ボランティアからサポーターへ

「高齢者施設の活性化を推進する」

ことを目的のひとつとして生まれた事

業が施設介護サポーター養成事業です。

東京都から武蔵野市に委託され吉祥寺

ナーシングホームにてモデル事業とし

て講座開催されました。

ボランティア歴のあ

る方のご協力を得て、

座学実技・実習の養成

講座に四十九名が受講

し、三十六名がサポー

ターとして誕生いたし

ました。

ご利用者の「安心・

安全・満足」の介護の

一端を定期的・継続的にサポートしてい

ただけることは、私たち介護施設の願

いであり、力強い支えとなります。現

役時代に得た知識と知恵を持つ中高年

の方の力は計り知れないものがあり、

その力をいかんなく発揮していただ

けるようなサポーター活動になればと

思っています。

ウィズエイジングは

「さくせすふるえいじんぐ」

平成二十七年の認知症高齢者は、約

三百二十万人と推定されています。

ひとりひとりが尊厳ある人生を送れる

ような社会を創るために、『はじめの一

歩』としてボランティア活動に

参加なさってみませんか？



サポーター実習中

人気のバイキング第四弾！

平成二十一年六月十日

(水)、養護ご利用者を対象にバイキングを行いました。今回はご利用者からの要望をうけて”和食バイキング”といたしました。



『さわらの西京焼き』『玉子焼き』
『新じゃがの煮物』『ひじきの煮物』
『卵の花』『冷奴』『冷やしトマト』
『もろきゅう』『デザート』

等、色とりどりのおかずが並びました。もちろんご飯とお味噌汁も付いてます。

旬の食材を使用し、初夏を感じられるよう趣向を凝らしました。ご利用者からは「いつももっと食べたいという料理をたくさん食べることが出来て良かった」「煮物の味がしっくり

ついて美味しかった」と嬉しい感想を頂きました。次回は十一月頃を予定しております。

お楽しみに！



夏バテ予防 簡単レシピ

照りつける太陽に本格的な夏の訪れを感じる季節になりました。蒸し暑く誰もが体調を崩しがちです。「食欲がない」「疲れがとれない」「やる気がおきない」など夏バテの症状に悩んでいませんか？そこで、この暑い夏を元気に乗り切る為に、夏バテ予防に効果のある「鰻」を使った簡単レシピをご紹介します。



鰻といえば【土用の丑】。この習慣は江戸時代、物知りとして知られた平賀源内が、夏に売り上げが減ってしまう鰻屋から相談を受け、「丑の日に『う』の字がつくものを食べると夏負けしない」という言い伝えをもとに、「本日丑の日」と店先に貼りだすよう提案したところ、大繁盛したのがきっかけといわれています。(ほかにも幾つか説があるようですが...) 鰻は、たんぱく質や

ビタミンA、B、D、E、カルシウム、鉄分、EPAとDHA、さらにコラーゲンなど、さまざまな栄養素が含まれた、優れた食材です。特に夏バテに良いと言われるのは、ビタミンB1が疲労物質の乳酸を排除して、疲れを

緩和するためであり、ビタミンAが、体の免疫力を高め、風邪の予防にもなるからです。しかしながら、鰻にはビタミンCが含まれていませんので野菜も一緒に摂ることをお勧めします。そして鰻だけを食べていれば夏バテしない、というわけではなく、基本はやっぱり「栄養バランスの良い食事」です。しっかりと食べて暑さを元気にのりきりしましょう。

鰻と卵のどんぶり

【材料 2人分】

ごはん 茶碗2膳分

鰻の蒲焼 1尾

胡瓜 1本 卵 1個

蒲焼のたれ(市販) 適量

【作り方】①鰻の蒲焼は一口大に切る。鍋に蒲焼のタレと酒を適量加え温め、さらに鰻を加え温める程度に火を通す。②胡瓜は輪切りにし、塩もみをし、水気を絞る。③卵は水溶き片栗粉を少量加え溶きほぐし、薄く焼き冷めたら細切りにする(錦糸卵)。④器にご飯を盛り、胡瓜・錦糸卵・鰻の順に盛り付ける。お好みでいり胡麻をふる。簡単なのでぜひお試しください。



平成二十年度会計報告

平成二十年度会計決算が確定致しましたのでご報告致します。

- 一、吉祥寺老人ホーム
 (一) 養護老人ホーム 定員百三十名
 (二) 指定訪問介護・

指定介護予防訪問介護

主な収入項目	単位:千円	主な支出項目	単位:千円
介護料収入	13,660	人件費支出	200,985
措置費収入	256,331	直接介護費	113,577
補助金収入	93,852	一般管理費	68,544
寄付金収入	21	その他支出	1,154
受取利息	66	合計	384,260
雑収入	389		
その他収入	1,153		
合計	365,472		

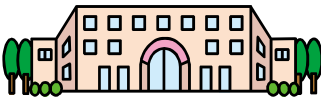
貸借対照表の概要(単位千円)

借方		貸方	
流動資産	93,257	負債	34,809
固定資産	35,425	純資産	93,873
計	128,682	計	128,682

二、吉祥寺ナーシングホーム

(一) 介護老人福祉施設

(特別養護老人ホーム) 定員五十名



主な収入項目	単位:千円	主な支出項目	単位:千円
介護料収入	254,736	人件費支出	268,804
利用者利用料収入	50,535	直接介護費	57,333
補助金収入	27,174	一般管理費	67,548
受託収入	60,442	その他支出	1,846
寄付金収入	24	合計	395,531
受取利息	31		
雑収入	2,157		
その他収入	2,518		
合計	397,617		

貸借対照表の概要(単位千円)

借方		貸方	
流動資産	125,036	負債	42,321
固定資産	16,736	純資産	99,451
計	141,772	計	141,772



- (二) 短期入所生活介護・
 介護予防短期入所生活介護
 (ショートステイ) 定員三名
 (三) 通所介護・介護予防通所介護
 (デイサービス) 定員四十名
 (四) 居宅介護支援
 (ケアプラン作成・介護認定調査)
 (五) 受託事業
 (配食サービス事業・地域交流事業)
 (六) 在宅介護支援センター
 ※ (五) (六) は武蔵野市受託事業

第十五回吉祥寺ホーム

『夏祭り』が開催されます♪

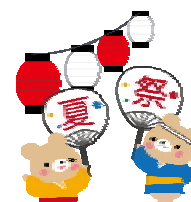
平成二十一年八月七日

(金)、吉祥寺ホームにて

第十五回吉祥寺ホーム夏祭

が開催されます。

ゲーム・模擬店・和太鼓・琉球民謡・盆踊りなど、たくさんの催しを予定しています。



第一部(十四時～十七時)

ご利用者・ご家族向け

第二部(十七時～二十時)

地域の皆様とのふれあい

ご利用者・ご家族の方々はもちろん地域の皆様など、多数のご参加を職員一同お待ちしております。是非足を運んでみてください。

