

やむおちふる えいじゅんぐ

新年のご挨拶

ホーム長 三上 義樹

新年のご挨拶

吉祥寺ホーム・ホーム長 三上 義樹



多くの皆様の支えにより、無事新年を迎えることができ、厚く感謝申し上げます。皆様は、どのようなお正月を過ごされたでしょうか。昨年の十二月三十一日は、嵐のような風が吹きましたが、明けて一月一日は、うって変わって穏やかな良いお正月でありました。

吉祥寺ホーム開設から、今年で十六年目となりますが、介護保険の導入や、吉祥寺老人ホーム、吉祥寺ナーシングホームの自主運営などが続き、なんとなく慌しい十五年間でした。今年ほど穏やかな気持ちのお正月も久しぶりのような気がいたします。



第27号(平成22年新春号)
発行日 平成22年2月1日
発行 高齢者総合福祉施設 吉祥寺ホーム

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。

27号目次

1	新年のご挨拶
2	養護サービス室 お正月の風景
3	介護サービス室・施設サービス担当 楽々介護のつぼ
4	介護サービス室・デイサービス担当 リズム音楽
5	介護サービス室・支援サービス担当 在宅支援センターのしごと
6	ボランティア担当 むすんでひらいて
7	サービスサポート室・食事サービス担当 ちょっと真面目なお食事辞典
8	サービスサポート室・事務管理担当 おしらせ

至誠学舎東京シンボルマーク



「心」モチーフに
真心・丁寧・信
頼・協創を4つの
色で表現しました

真心=ピンク 丁寧=緑
信頼=青 協創=黄

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

広報誌に関するお問合せ 0422-20-0800
吉祥寺ホーム・サービスサポート室まで

ここ数年は、ご利用者の皆様と一緒に過ごす職員の確保がなかなか上手く行かず、また、定着もあまり思わしくない時期が続いておりましたが、昨年位からやっと落ち着いてまいりました。そんなこともあり、少し穏やかな気持ちでいることができたのでしょうか。

さて、職員が力を発揮できるようにするには、三年～五年程度の期間がかかりますが、ここ最近是一年～二年近くで退職してしまう職員も多く、ご利用者の皆様やご家族の皆様、また一緒に働く職員にも、心配や迷惑をかけてしまったのではないかと心を痛めております。職員が定着し、先輩職員から良き伝統を受け継ぎ、サービス内容をしつかり理解することで、初めて丁寧な利用者本位のサービスが提供



できるのではないかと思うのです。そして、そこから更なる発展が望めると考えますが、職員の入れ替わりのある時期は、長く働いている職員に大きな負担をかけてしまいました。制度的な混乱や福祉業界全体に対するイメージの低下などに、国もやっと対応し始めました。制度が安定し、職員が安心して働く環境が整うことで、ご利用者の皆様により安心して生活していただけるサービスが提供できるよう国や自治体に期待しております。

今年も忙しい年になりそうですが、地域の中で信頼される施設を目指し、職員一同努力してまいります。どうぞ今後とも、ご利用者の皆様、行政の皆様の変わらぬご支援、ご理解をお願いいたします。



お正月の風景

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

年が明けて早一ヶ月が経ちますが、今号ではお正月の風景をご紹介します。

今年の抱負



新年を迎え、ご利用者に今年の抱負を伺ってみました。

「今年も健康で過ごせるように、また皆様も健康で穏やかに過ごせますように。」「元気で過ごせることが一番です。」といった声が聞かれました。やはりご利用者にとって、健康で過ごせることが一番のようです。

職員の抱負も聞いてみました。

「少しずつでもご利用者のお役に立てるよう、日々勉強していきたい。」「化粧っ気を出して女らしくなりたい。」とのことでした。

若い職員も増えましたので、仕事もプライベートも充実した一年になるよう頑張つて欲しいですね。ところで、昨年職員一人一人に聞いた「抱負」は果たして実現できたのでしょうか？



阿理事長が新年のご挨拶におみえになりました



新年の茶話会

一月三日(日)は、新年の茶話会でした。今年のご利用者の方が自ら名乗りをあげて「黒田節」を披露してくださり、大いに盛り上がりました。職員は、男女とも着物姿といういでたちで「羽根つき大会」。スミで黒くなった顔にご利用者も職員も大笑いでした。



職員も晴れ着で新年を祝いました！



羽根つき大会
失敗した職員に×

新年の茶話会を皮切りに、今後も二月【節分】三月【ひな祭り】など、季節の行事を楽しむ茶話会が行われます。子供の頃を思い出し、懐かしく感じていただけたら嬉しいです。



恒例の初詣

そしてもう一つ、毎年恒例といえは初詣のお参りです。

今年も府中市にある大國魂神社に二日に分けて行ってきました。

『神社の参拝後デパートで昼食』というコースは、参拝はもちろん外食も楽しみのひとつです。グループごとに好きなお店に入り、ご自分の食べたいものを選んで昼食に大満足の様子でした。お天気にも恵まれ、ご利用者はそれぞれの初詣を楽しめたようです。



寒い中
初詣に行ってきました



こちらがメイン？
デパートでの昼食

ご利用者が健康に楽しく生活できるよう、しっかりサポートできたらと思います。よろしくお願い致します！



口腔ケアのすすめ

口腔ケアの目的と効果

吉祥寺ナーシングホームでは、毎食後に口腔ケアを行っています。全身の中でも最も多くの常在菌がある口腔内の清潔を保つ事によって、様々な効果が得られる為です。その効果は主に以下の様なものが挙げられます。

- ① 虫歯の予防
- ② 嚥下（えんげ） 性肺炎の防止
- ③ 口臭の予防

ホームでの口腔ケアの実施方法

- ① 通常の歯ブラシで歯を磨き、口をすすいで貰う。
- ② 歯磨きが出来ない時は、クルリーナブラシを用いて口の中の食べカス等をかき出し、その後口をすすいで貰う。
- ③ 口を自分ですすげない時は、歯ブラシ等で口腔内を磨いた後に、イソジン等を薄めた液に浸したガーゼで口腔内を清拭する。



※義歯は週1回、義歯洗浄剤にて消毒洗浄しています。

口腔ケアの留意点

- ① 歯を磨く時は力を余り入れず、軽く磨く様に行います。歯ブラシにより歯茎を痛める予防にもなります。
- ② 歯茎と頬の間には、食べカスが溜まり易いので、口をすすいだ後などにカスが残っていないか確認します。
- ③ 舌表面も歯ブラシで軽く磨くと、表面に付着する苔防止になります。
- ④ 歯磨きやガーゼで口を拭う際に口を閉じてしまい、ブラシや介助者の指を噛んでしまう時は、噛ませ棒（割り箸にガーゼ等の柔らかい物を巻き、輪ゴム等で留める）と一緒に指してから行うと安全に出来ます。
- ⑤ うがいをして貰う時には、水にむせて仕舞わない様に姿勢を整えて行います。水分でむせ易い時は、ガーゼで清拭を行います。
- ⑥ 歯科医師・歯科衛生士に、自分に合った歯の磨き方や義歯の取り扱い方法などを指導して貰い、定期的に口腔内の状態を見て貰うのも、健康な生活への助けになると思います。疑問点等を歯科医師・歯科衛生士に相談するのも有効だと思われれます。



口腔ケアの使用物品紹介

噛ませ棒



イソジン液



クルリーナブラシ



ヘクルリーナブラシ

口腔内に溜まっている食べ残しの力を掻き出し易く、口腔内の清掃をします。

ヘイソジン液

口腔内の洗浄・消毒をします。薄めて使用します。



その他

● 歯ブラシは持ち易い物を選びます。またスポンジや割り箸等の物品で、柄の太さや長さを調節しても良いと思います。

● 電動歯ブラシはホームでは使用していませんが、自動で動く為、本人の負担軽減になります。

自分に合った歯ブラシや磨き方を見つけ、口腔ケアを実践し、健康的な身体を作りましょう。



『リズム音楽』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
介護サービスマス室・テイサービス担当（能丸・坂本・幸尾）まで

今回は、リズム音楽と結城和代（ゆうきかずよ）先生をご紹介します。



結城先生より

リズム音楽（音楽療法）と名付けて頂き、はや四年！月に一回第四木曜日の午前中、四十分程のカリキュラムで行っています。ポールモリアのオリブの首飾りの音楽にのせ、「手」から順番にリズムに乗り音楽を聞きながら、「身体全体」をほぐして参ります。次に道具を使い、別の曲で、ゆっくりとしたリズムや脳に一番良い働きをするエイトビートのリズムなどに乗ってダンスを行います。



思わず、動きづらそうになさっていらしゃったご利用者の方が楽しそうにマラカスをふりながら歌ってくださいる姿に私の心もなごみます。つまり、むずかしく申しますと、音楽に内在する人の心に直接訴える力を用いて、精神的・身体的・社会的に楽しく健康の回復や改善、維持のために、意図的に音楽を用いる療法、たのしく生きようとする意欲を持って頂く時間です。

結城先生と
村石先生（右）

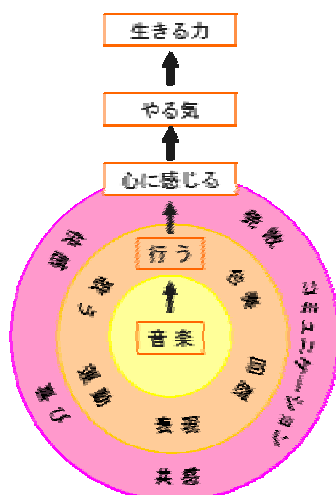


水分補給時には、ピアニストの村石和子さんにクラシックを演奏して頂き、再び、大だいこ、小だいこ、ハンドベル、すず、マラカス・・・あらゆる楽器をその季節に合わせて使用。最後には必ず指揮者をはじめ、ご利用者の皆さんで演奏をして、達成感を味わって頂いています。

ご利用者の皆さん御自身が心から楽しいと思える良いひと時を作るのが私の目的です。「病は気から」と言います様には、数量化できない「心」と言うものは、目には見えないのにも関わらず大きな力となつて心身に微妙に左右します。そのための道具として、音楽はこの上なく有効です。



結城先生の考える 音楽療法のイメージ

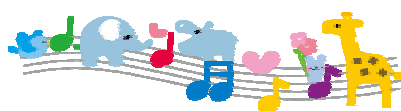


参加の風景

結城先生のリズム音楽は、歌をうたうだけではなく、楽器を使用したり、時には、大きな風船やペットボトルなどの道具も用いて、体全体で音楽を楽しみます。



腕を高く上げて
踊っています！



種類の違う「すず」
で演奏中です



ボンボンを手に
音楽に合わせます♪

結城先生の明るく、元気なご指導で、ご利用者の皆さんの表情もさらに元気になっていくようです。最後に行う歌と楽器の演奏では、皆さんの一体感本当に素晴らしいものだと思います。音楽を通して、心や体に大きな力を感じる素敵な時間となっています。

「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

男性のための介護者教室 開催

前号でお知らせいたしました、参加者を男性だけに限定した介護者教室が平成二十一年十一月に開催されました。

先生のお話を熱心に聴く参加者



グループに分かれて思いを語り合います



で、同じ境遇の方達と悩みや諸々の気持ちを吐露しあっていたきました。

参加された方が、

「親を介護されている方達」と「奥様を介護されている方達」に分

かれていただくことができ、本当に同じ立場でお話しをしていただくことができました。「悩みを抱えているのは自分だけではない」「自分より大変な人もいる」等々の感想が聞かれ、皆さん参加して良かったと感じていただけたようです。



またこのような機会があったら是非参加したいという言葉もいただきました。

そこで、第二弾！

前回同様、男性だけの四方山話会を開きます。

日時 平成二十二年二月十三日（土）

十三時三十分～

場所 吉祥寺ナーシングホーム会議室

男性介護者の方、

どうぞ是非ご参加ください。

（お問い合わせ・お申込みは

0422-20-0847）

※たくさんのご参加お待ちしております！



こんなサービスご存知ですか？

その1

武蔵野市には介護保険サービスに加えて、市独自のサービスが数多くあります。シリーズでご紹介していこうと思います。今回はその第一回目ということで、『認知症高齢者見守り支援事業』についてご紹介致します。



認知症高齢者見守り支援事業

認知症と思われる症状が見られる高齢者の方に、見守り等介護保険ではできない支援——話し相手・散歩の付き添い・一緒に歌を歌って過ごす・編み物をする等——を行うことで、その方を介護しているご家族の負担の軽減を図ると共に、そのご本人の在宅生活が継続でき、生活がその方らしく送れるようにということを目的としたサービスです。



平成二十年七月から始まったサービスですが、開始当初はメディアでも取り上げられ、全国的にも注目されました。今後も期待されるサービスです。市が指定する「武蔵野市認知症ケアヘルパー認定研修」を受講した、専門的知識などを持つホームヘルパーが派遣されます。

ご利用に当たりましては、要件がありますので、詳細は当支援センター、または担当のケアマネジャーにご相談ください。

（お問い合わせ先

吉祥寺ナーシングホーム在宅介護支援センター

0422-20-0847）



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

ボランティア感謝の集い

来る平成二十二年二月

二十七日（土）にボラン

ティア感謝の集いを開催

致します。今年度は末盛

千枝子さんをお招きしま

す。末盛さんは美智子さ

ま「橋をかける」タシャチューダー

「すばらしい季節」まどみちお「どう

ぶつたち」などを出版しているすえも

リブックス代表の方です。また近々

「ピアノ調律師」「ゴールディのお人

形」の著者であるゴフスタインの「Y

OUR LONE JOURNEY」

を出版なさるそうです。感謝の集いで

は「私が人生で大切だと思うこと」と

題してご講演いただきます。

また今回から、五年、十年に加えて

活動十五年のボランティアさんへの感

謝状贈呈もあります。

活動時間、活動内容の違うボ

ランティアさんが集う会「ボラ

ンティア感謝の集い」を実行委

員一同で感謝の気持ちを込めて

準備を進めています。



ご講演いただく
末盛千枝子さん



ボランティア入門講座案内

ボランティアセンター

武蔵野（VCM）主催の

「ボランティア入門講

座」を平成二十二年三月

十八日に開催致します。

ボランティア活動へ「初

めの一步」を踏み出して

いただくための入門講座

です。

活動を始めて三年未満

のボランティアさん五人

の体験談が中心ですが、

ボランティアをより身近

に感じていただくとうと活

動写真のプロジェクト

撮影や、活動五年以上の

施設介護サポーターさん

の案内による活動場所の

見学もあります。ご関心

がある方は

是非ご連絡

ください。



木田さん



内藤さん



高田さん



橋本さん



横山さん

ボランティア活動という種

一月カレンダーに「夢はでっかく根はふかく」という相田みつをさんの詩が書かれていました。「でっかい夢」をかなえるためには「根がふかく」伸びていくような環境が必要です。ボランティア活動も誠の心で整えていく施設環境が必要条件です。吉祥寺ホームではこれに加えてボランティアさん自身も共に育てようと協力してくださるのでもいつも感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。



若い力

成蹊大学3年生の山口

さんは、授業の前に配食

車で高齢者宅にお弁当を

届けてくださいます。ご

利用者は学生さんから受

け取ったお弁当。山口さ

んは活動終了後にわだん

苑のランチ。皆さんそれ

ぞれ美味しさ倍増だといのですが。

（ボランティアブログより）



配食ボランティアの
現役大学生山口さん

新年を祝う「おせち料理」

「おせち料理」は、平安時代に宮中で行われていた「お節供（おせちく）」の行事料理に由来しています。「お節供」とは、節日（一月一日、一月七日、三月三日、五月五日、七月七日、九月九日）に行われる宴（節会（せちえ））の席で振舞われるご馳走をいいます。この節日に、お祝いのご馳走を神に供えた後食べたものが、いつの頃からか一月一日だけを重視するようになり、正月料理に限り「おせち」と呼ぶようになったといわれています。



一品一品に五穀豊穡、無病息災、子孫繁栄の願いや祈りを込め、縁起の良い食材の名にことよせて、今なお伝え継がれている日本の伝統食でもあります。海の幸、山の幸を豊かに盛り込んだおせち料理は、栄養の面からもなかなか優れた料理です。

おせち料理の由来

黒豆：一年中まめ（元氣、勤勉）に働けますように
数の子：子孫繁栄
田作り：五穀豊穡
きんとん：財宝（豊かに暮らせますように）
海老：長寿（夫婦共に腰が曲がるまで...）



吉祥寺ホームでは、お正月の三が日お昼におせち料理とお雑煮を提供しております。おせち料理は黒豆、数の子、栗きんとん、海老など縁起を担ぐ料理が盛り付けられ、お雑煮は地域性や郷土色、各家庭の個性があるように、吉祥寺ホーム風、京風、東北風と三日間異なる味付けで提供しております。

お餅は伸びと粘りが特徴で、のどにつまる危険性のある食材の代表とされていますので、ご利用者に安心して召し上がっていただけるように工夫をしています。それぞれの噛み砕く力（咀嚼（そしゃく）力）と飲み込み状況（嚥下（えんげ）力）に合わせた大きさに切って提供するほか、お餅が召し上がれない方には、豆を入れた白玉団子を小さく作って代用しております。

一月一日
吉祥雑煮



一月二日
京風雑煮



一月三日
東北風雑煮



ご利用者の皆さんからは、「お雑煮が美味しかった」「煮しめの味付けが良かった」など嬉しい感想を多く頂きました。今年もたくさんの方の賞賛をいただけるよう努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

ナーシングホーム誕生会のデザート

毎月第一木曜日に、ナーシングホームのさくら食堂で『誕生会』が開かれています。その月に誕生日を迎えられるご利用者を、ボランティアによる音楽の演奏や踊り・手品などの余興と、誕生日ケーキでお祝いたします。このケーキは、毎月調理職員が趣向を凝らして季節に合うものを作りしています。まずは目で楽しんでいただき、そのあと口で味わっていただけるよう、果物と生クリームなどで美しくデコレーションしています。ご利用者にたいへん好評で、「きれいでおいしかった」とのお言葉に私達も嬉しくなります。

次回の誕生日、何が出るかは楽しみに！



おしらせ

サービスサポート室 事務管理担当

広報誌に関するお問合せ 0422-20-0800
吉祥寺ホーム・サービスサポート室まで

吉祥寺ホーム自衛消防隊

が表彰されました！

表彰される
三上自衛消防隊長



平成二十一年十一月十二日（木）に武蔵野消防署主催による「防火のつどい」がスイングホールで開催されました。十五日までの秋の火災予防運動の一環で、防火協力者の表彰と啓発イベントが行われました。

我が吉祥寺ホーム自衛消防隊は、日頃から訓練に励み、災害防止に寄与した功労から表彰をいただきました。

今後とも積極的に訓練に励み、ご利用者が安心して生活できる施設にしていきたいと思えます。

祝！ 永年勤続表彰

平成二十一年十二月一日（火）の吉祥寺ホーム開設記念日（十五周年）に、永年勤続表彰式が行われました。勤続三十五年の祭田施設長、勤続二十年の三上ホーム長を先頭に、十五年、

十年、五年の計十一名が表彰されました。

賞状・記念品の贈呈の後、お祝い会が行われました。表彰された皆様、おめでとうございました！

永年勤続者代表挨拶
祭田施設長



高齢者虐待防止研修

去る平成二十一年十一月三十日（月）

吉祥寺ホーム集会室にて、上智社会福祉専門学校専任講師山本由紀先生による高齢者虐待防止全体研修が行われました。

高齢者虐待は、家族を取り巻く様々な要因が重なり合っ

講義中の山本先生



緊急地震速報装置を設置しました

緊急地震速報装置



吉祥寺ホーム事務室に緊急地震速報装置が設置されました。震度三以上の揺れが予測された場合にこの装置が自動的に起動し、最大音量のアラーム音とアナウンス、光で地震が来ることを知らせてくれます。地震が発生する時間も力ウン卜ダウンで知らせてくれるようです。この装置をうまく利用できるといふならば、ご利用者さんに安全に避難していただくことができるようになるのでは……と期待しています。



編集後記

突然、春めいた陽気になったかと思うと、また急に寒さがやってくる……。天候の変化が著しい今日この頃です。体調管理をしっかりと、風邪などひかぬようにしたいものです。

すっかり影をひそめたインフルエンザにも油断せず予防に努めましょう。