高齢者総合福祉施設　吉祥寺ホーム

さくせすふる えいじんぐ

第28号（平成22年春号）
発行日　平成22年5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。

新年度を迎えて・・・

ホーム長　三上　義樹

新年度のご挨拶

吉祥寺ホーム・ホーム長　三上　義樹

新年度を迎え一言ご挨拶させていただきます。

吉祥寺ホームを運営しております社会福祉法人至誠学舎東京では、毎年四月第二土曜日に創設者墓参を多磨霊園で行うことが恒例となっております。今年も、去る四月十日（土）に墓参をして参りました。参加者は至誠学舎東京と至誠学舎立川（※）の二法人の、役員、施設長です。創設者である「故稲永久一郎翁」に、今日までの無事のご報告と、利用者の皆様、職員、地域の方々の、益々のご健勝をお願いして参りました。

お参りの後、創設者の四女であり、至誠学舎立川の橋本冨美子顧問より、創設者が菓子製造業の傍ら、私財を投げ打ち、当時の非行少年を更生させるべく、菓子製造の技術を身に付けさせ社会復帰を図るという活動に心血を注いだことなど、創設時の貴重なお話を拝聴することが出来ました。

介護保険制度が、施行されて十年。この間、漠然と制度に翻弄されてきてしまったように感じます。制度が頻繁に変わり、その対応に追われ、私自身、その場しのぎに、目を奪われてきてしまったようです。創設者が、非常な努力と、私財を投げ打って、社会福祉に尽力されてきたことに思いを馳せれば、社会の変革に惑わされている訳にはいきません。法人の理念「誠の心」を具現化し、人々がいかに安心を抱き、幸せに暮らすことができるか、心をくだき考えながら、事業を継承していくことが、創設者の意に適うことになるものと思います。

「創設者墓参」という催事により、新年度当初に、自身の進むべき方向性を再確認できましたことは、社会福祉に携わるものとして、この上ない喜びとなりました。

皆様どうぞ今年度もよろしくお願いいたします。

※至誠学舎立川と至誠学舎東京とは、元は一つの法人であり、「社会福祉法人至誠学舎」と称しておりました。
平成十年に地域性や規模を適正にすることを目的として発展的に法人を分割いたし今日に至っております。

広報誌に関するお問合せ　0422-20-0800
吉祥寺ホーム・事務企画室まで

２８号目次

1	新年度を迎えて・・・ 各施設長ご挨拶	
2		
3	養護サービス室	行事報告
4	生活サービス室	施設の自助用具あれこれ
5	在宅サービス室	ご利用者作品紹介
6	地域サービス室	在宅支援センターのしごと
7	食事サービス室	ちょっと真面目なお食事辞典
8	事務企画室	ボランティア・行事報告

至誠学舎東京シンボルマーク

「心」モチーフに眞心・丁寧・信頼・協創を4つの色で表現しました

眞心－ピンク　丁寧－緑　信頼－青　協創－黄

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

新年度を迎えて・・・

各施設長

広報誌に関するお問合せ　0422-20-0800
吉祥寺ホーム・事務企画室まで

新年度のスタートに…

吉祥寺老人ホーム・施設長
祭田　志保美

新緑が陽光を浴び、眩いほどの季節になりました。桜の開花の後でも、時には冷たい雨もあり、コンディションの維持の難しい中で、新年度を迎えることになりました。

新しい制度のもとの養護老人ホームが船出して、早四年の月日が流れました。この間、福祉環境の変化に伴い、ご利用者の支援・介護ニーズが一層高まり、今日更に介護予防の重要性の取り組みに着手しているところです。

今年度も、ご利用者お一人おひとりが、ご自分の夢や希望に向かって「目標」を持ち、日々喜びに満ちた生活が送れることを何よりも願って、人生のアシストをさせて頂きたいと思っております。先日、ご利用者との何気ない会話の中より「何をするにも、『間』って本当に大切ですよね。」と言う言葉が聞かれ、思わずハッとさせられました。

新年度のスタートに当たり、日々の惰性に流されることなく、『間』の大切さ（生活のメリハリ・人生の豊かさ）を皆様と共に考え、この一年が実りのある年になるよう、研鑽を重ねたいと思います。

皆様、今年度もご支援・ご協力の程、よろしくお願い致します。

新年度のご挨拶

吉祥寺ナーシングホーム・施設長
大久保　みのり

吉祥寺ナーシングホームの中庭には色とりどりの春の花が咲き、施設の周りは満開の桜が春の訪れを感じさせてくれています。

吉祥寺ナーシングホームでは、今年も初々しい新卒の職員一名と他施設から異動して来た中堅職員一名が加わり、平成二十二年度が順調にスタートしました。どうぞよろしくお願いいたします。

昨年度は武蔵野市から「介護サポーター養成・受け入れ事業」を受託し、たくさんのサポーターさんたちに助けて頂く事ができました。ご利用者の中にはサポーターさんのご来所を心待ちにしている方が多く、サポーターさんたちのご活躍により、ご利用者のたくさんの笑顔に出会う事ができました。

今年度もご利用者・ご家族の皆様や地域の方、ボランティアさんにご指導・ご支援を頂きながら、皆様のご希望に添えるような施設運営を心がけていきます。

新入職員のご紹介

今年も一名の新入職員が入職しましたのでご紹介致します！

生活サービス室
大野　麻実

皆様初めまして。これから利用者の方々が楽しく過ごせるように生活のお手伝いをさせていただきたいと思っております。全力で頑張りますのでよろしくお願い致します。

行事報告

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

今号では**茶話会**の様子をご紹介します。

「節分」の茶話会

二月には「節分」の茶話会を行いました。当ホームでは節分の茶話会に鬼役の職員と豆まき役のご利用者が登場します。毎年、年男・年女のご利用者に依頼をし、代表して豆をまいていただくのが恒例です。鬼役は「鬼になりきる」という演技力が必要です。強い鬼が豆をまかれてスゴスゴと退散するという演技をしなくてはならないのですから。若い職員は少し恥ずかしいという思いがあるようですが、敢えて若い職員を選ぶようにしています。何事も経験が大切ですからね。今年は養護に異動して間もない職員が見事選ばれ、無事に大役を務めることが出来ました。そんな微笑ましい光景を眺めながら、豆を食べ、今年の健康を祈願しました。

赤鬼に扮してがんばる職員！

「ひな祭り」の茶話会

三月には「ひな祭り」の茶話会も行いました。桜餅とお茶をいただきながら、立派な七段飾りのお雛様を鑑賞しました。

毎年雛人形を飾るのですが、所々間違えてしまいます。そんな時はご利用者に助けていただき、飾り付けを行っています。すると、地域によって飾る位置が少し違うようだということが分かりました。季節の行事一つ一つにも小さな発見が色々あります。

皆さんで楽しく歌を歌いました♪

五月五日には端午の節句の茶話会もあります。今は食堂に立派な兜が飾られています。どんな茶話会になるか楽しみです。これからもたくさんの茶話会で季節を感じましょう！

兜を飾ってお祝いします！

我が家のペット紹介♪

今号もう一つの話題は職員のペットについてです。当ホームには動物好きの職員が何人かいます。今回はそのうちの一人のペットをご紹介します。

S職員の飼っている猫はもうすぐ三歳になるメス猫です。三年前に知り合いにもらったそうですが、毎日猫を溺愛しているとのことです。仕事で疲れている時も猫を見ると元気になるそうです。家に帰ってから、癒されるものがあるのは良いですね。「とっても利口な子です」と〝親バカ〟ぶりを発揮していたSさんでした。

動物の好き嫌いは人によってそれぞれですが、動物好きな人は癒されるのでしょうね。またご紹介できる時があれば他の職員のペットもご紹介したいと思います。

こちらが主役のちょびちゃんです！

施設の自助用具あれこれ

吉祥寺ナーシングホーム

吉祥寺ナーシングホーム（特養）に関するお問合せ　0422-20-0869
生活サービス室（篠宮・清水）まで

自助具の紹介

自助具とは、身体の不自由な方が、出来るだけ快適に自分の力で日常生活を送るための助けとなる道具です。自助具を使うと、今まであきらめていた事や、人に頼んでいた事を自分で出来る可能性も高まり、生活の幅が広がります。ナーシングホームでは、お食事の際に、主に片麻痺がある方に自助具を使用しいただいています。そこで、今回は自助具を紹介したいと思います。

滑り止めトレー

茶碗を持てない方のために使用します。表裏に滑り止め機能があり、テーブルの上でも動かず、上に置いた皿も固定されます。

自助皿

皿の一方の縁に高さがあり、食材がすくいやすいようになっています。大きさや種類も多数あります。

自助皿（大（上）小（下））

スプーン・フォーク

すくいやすいように先端が曲がっています。左利き、右利き用があります。柄が太くなっている物もあり、つかみやすくなっています。

自助具（番外編）

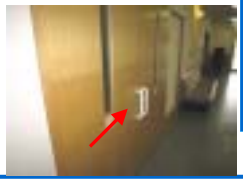
一般用品も使い方によっては、自助具として活用する事が出来ます。

一例として、ソースなどの調味料を入れるプラスチックボトルに飲み物を入れて使用しています。持ちやすく、こぼれ難いなどの利点が有ります。

「手すり」の紹介

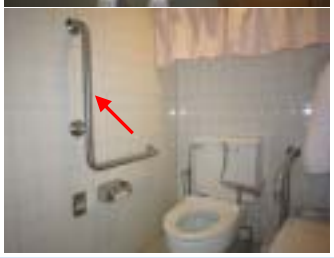
ドアノブ

施設内でご利用者が使用する扉は、全て引き戸を用いており、下の写真の様な引き手が付いています。これは指先の力が弱くなった方にとって、小さい掘り込み把手では開閉が困難なためです。そのため、手を掛けやすい引き手を付けています。



手すりの種類

手すりは目的別に、階段や廊下で身体の位置を移動させる際に使用する「ハンドレール（上写真）」と、玄関、浴室、トイレなど立ち座りなどの動作の際に、しっかりとつかまる事が出来る「グラブバー（下写真）」の二種類が有ります。



手すりの直径

廊下や階段には直径三十二～三十六ミリの物を使用します。しっかりと握らずに手を滑らせるので、ある程度の太さが有った方が安定感が増します。トイレや浴室には直径二十八～三十二ミリの物を使用します。しっかりと握って移動するのに適しています。

手すりの設置高さは、腰の骨が出っ張っている所（大腿部大転子部）が目安です。（右ハンドレール写真黄色い矢印位置）

ご利用者作品紹介

デイサービスセンター

デイサービスに関するお問合せ　0422-20-0886
在宅サービス室（能丸・坂本・幸尾）まで

デイサービスでは毎日、色々なプログラムが行われています。
午前中は主に体操や音楽療法などの集団プログラムや書道、革細工など、午後は貼り絵や手芸を中心とした手工芸を行うコスモス倶楽部や絵手紙、墨絵、園芸、また、茶道や華道といったクラブ活動が曜日ごとに行われています。外出プログラムとしては、市内をドライブするバスハイクが毎日行われています。
そんな中から今回は、コスモス倶楽部や絵のプログラムなどで、ご利用者の皆様が作られた作品をご紹介致します。

貼り絵

大きな模造紙に折り紙などの紙を細かくちぎり、下絵に合わせてのりで貼っていきます。色合いやバランスを皆さんで考えながら作っていきます。季節に合わせた作品の出来上がりは、絵画のように繊細で素晴らしいものです。

まさに芸術作品！

絵手紙

毎月第二火曜日の午後にボランティアの先生生方に来ていただき、その季節の果物や植物などの題材で筆をとります。筆の持ち方も独特で、皆さん最初は「難しい」とおっしゃいますが、それぞれに深い味わいの作品が出来上がります。

素敵な作品と一緒に記念写真♪

革細工

毎週金曜日の午前中にボランティアの先生方に来ていただいています。印鑑ケースやブローチ、眼鏡ケース、長財布、大きな物としてはカバンなども作っています。革を形に合わせて切り、染めたり刻印をしたりと時間をかけて丁寧に仕上げていきます。皆さん熱心に取り組まれていて、一時間があっという間に過ぎてしまうようです。

作品制作に集中！

墨絵

月に一、二回程度、木曜日の午後にボランティアの先生に来ていただいています。先生のお手本を元に毎回、和の雰囲気が漂う素晴らしい作品が出来上がっています。

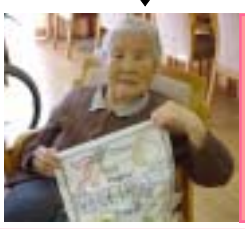
モノトーンの素敵な作品に…

手芸

ご利用者の中には昔から和裁や洋裁をやっていた方がたくさんいらっしゃいます。フキンの刺繍やデイサービスで使っているクッションカバーなども作っていただいています。
今回ご紹介させていただいた作品以外にもたくさんの作品がコスモスフロアを華やかにしてくれています。毎回出来上がる作品が楽しみです。作品は五月のさつき祭でも展示します！

作成中

↓



作品完成！

「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
地域サービス室　0422-20-0847

今年も開催：認知症相談

認知症についての疑問や質問に、経験豊富なベテランの専門相談員がお答えする「認知症相談」が今年も予定されています。但し、昨年度まで行われていた電話での相談がなくなり、各在宅介護支援センターまたは市役所での面談のみとなります。

こちらの相談は、相談者または対象者が武蔵野市民の方がご利用いただけます。また、全て事前予約制となっております。

予約先　武蔵野市　高齢者支援課
TEL　0422-60-1846

例えばこんなご相談

●わたし、最近物忘れがひどいけど、もしかして認知症かしら？

●うちのおじいちゃん、前よりも怒りっぽくなっちゃって、どうやって接すればいいのかわからない…

秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。わからないことは何でも聞いてください！

認知症相談スケジュール

在宅介護支援センターでの面談相談スケジュール

毎月第一・第三水曜日
午前十時～十二時・午後一時～三時

吉祥寺ナーシングホーム在宅介護支援センター
0422-20-0847

在宅介護支援センターでの面談相談				
月	日	会場	日	会場
5	6	ゆとりえ	19	桜堤ケアハウス
6	2	武蔵野赤十字	16	吉祥寺ナーシング
7	7	高齢者総合センター	21	吉祥寺本町
8	4	ゆとりえ	18	桜堤ケアハウス
9	1	武蔵野赤十字	15	吉祥寺ナーシング
10	6	高齢者総合センター	20	吉祥寺本町
11	4	ゆとりえ	17	桜堤ケアハウス
12	1	武蔵野赤十字	15	吉祥寺ナーシング
1	5	高齢者総合センター	19	吉祥寺本町
2	2	ゆとりえ	16	桜堤ケアハウス
3	2	武蔵野赤十字	16	吉祥寺ナーシング

市役所での面談相談スケジュール

毎月第二木曜日
午前十時～十二時・午後一時～三時

月	日
5	13
6	10
7	15
8	12
9	9
10	14
11	11
12	9
1	13
2	10
3	10

おいしく食べよう健康教室

【対象】
六十五歳以上の武蔵野市在住の方
【日程】
各回とも木曜日開催
時間　午前十時から十二時

①五月十三日　②五月二十七日
③六月十日　④六月二十四日
⑤七月一日　⑥七月十五日
⑦十月十四日（全七回コース）

【場所】武蔵野市立保健センター
【費用】無料
【持ち物】筆記用具
飲み物（お水やお茶など）

軽い体操やバランスのよい食事。簡単レシピの紹介などお楽しみください。いつまでも元気で過ごすために、楽しく健康的な食生活を初めてみてはいかがでしょうか。

お問い合わせ・申し込み
武蔵野市健康課
TEL　0422-51-0700

ちょっと真面目なお食事辞典

食事サービス室

広報誌に関するお問合せ　0422-20-0800
吉祥寺ホーム・事務企画室まで

大好評！お弁当セレクト！

平成二十二年二月二十四日（水）養護ご利用者を対象に初のお弁当セレクトを行いました。今回用意したお弁当は、『幕の内弁当』『わっぱ飯』『味噌カツ重』の三種類です。どのお弁当も食材を吟味し、日々の食事ではなかなかお出しすることの出来ないものを取り入れるなど趣向を凝らしました。

今回は事前に写真入りのメニュー表を作成してご利用者の希望を伺い、当日はそれぞれが選択されたお弁当を召し上がっていただくようにしました。一番人気は『幕の内弁当』で、ほぼ半数の方が選んでくださいました。

メニュー表

一番人気の幕の内弁当

野菜もたっぷりわっぱ飯

柔らかさが自慢の味噌カツ重

ご利用者からは「量がちょうど良かった。また企画してほしい。」「すごく楽しみにしていた。とてもおいしかった。」「味噌カツ重のお肉が柔らかくおいしかった。」など嬉しい感想をたくさんいただきました。今年度も工夫をこらしたメニューを作成していきたいと思います。

春の食材　グリンピース

春から初夏にかけ旬を迎えるグリンピース。えんどう豆の若い未熟な実のことをいいます。未熟といってもその栄養価は高く、ベータカロテン、ビタミンCはえんどう豆より多く含まれています。生のものは缶詰に比べ、風味もよく、色もずっと鮮やかです。空気に触れると硬くなりやすいので、なるべくさやや入りのものを選ぶことをおすすめします。

そこで今回は、グリンピースを使った簡単レシピ【グリンピースご飯】を紹介します。

春を感じるグリンピースご飯

【材料　四人分】
グリンピース（さや付き）…三〇〇ｇ
米　…二合
昆布　…一枚
日本酒　…大さじ一
塩　…小さじ一

【作り方】
①グリンピースはさやから出して、洗い塩で少しもむ。
②米は研いでざるにあげ、炊飯器にいれる。
③適量の水加減をし、日本酒を加える分の水を減らす。
④日本酒を加え軽く混ぜ、昆布を入れて三十分間浸す。
⑤塩を加えて混ぜ、グリンピースを全体にちらし炊く。ご飯が炊き上がったら昆布を除き、全体を混ぜ器に盛る。

生豆ならではの色と香りが楽しめます。生のグリンピースが出まわるこの時期にぜひ一度お試しください。

豆知識

グリンピースの熟したものを収穫し、それを甘く煮詰めたものはパンやお菓子でおなじみの「うぐいす豆」と呼ばれます。

ボランティア・事務報告

事務企画室

広報誌に関するお問合せ　0422-20-0800
吉祥寺ホーム・事務企画室まで

ボラポエム〈ボランティア詩集〉

ボランティアさんの活動に対する思いを五七五で詠んでいただき、ボラポエムという詩集をつくりました。そのポエム集からいくつかご紹介します。

●「また来てね」
　明るい笑顔でいわれると
（*）やってよかったボランティア
※以降（*）は繰り返しです

●ナーシング触れ合う心暖かく（*）
●人生の大先輩の話聞き（*）
●助け合い活動続け友ができ（*）
●家にいて夫婦喧嘩をしてるより（*）
●ありがとう
　ふるさとの母の声聴こゆ（*）

活動間もないボランティアさんも

●はじめての施設への道　晴れ渡り
　やって良かったボランティア

と詠んでくださいました。

みなさまの思いを大切にボランティア環境を整備していきたいと思います。

平成二十二年度　苦情相談第三者委員のご紹介

新年度を迎え、改めまして吉祥寺ホーム苦情相談第三者委員の皆様をご紹介致します。

○穂積けい子氏　地域代表
（前ボランティアセンター武蔵野運営委員長）

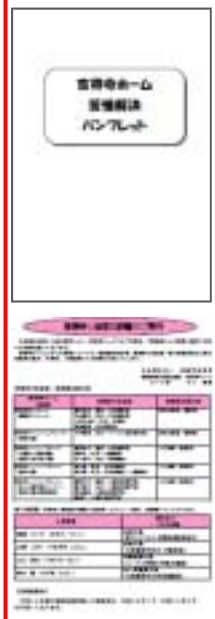
○山崎フミ子氏　地域代表
（元武蔵野市民生・児童委員）

○山口麻衣氏　学識経験代表
（ルーテル学院大学専任講師）

○鈴木隆氏　法人評議員代表
（元武蔵野市立保育園園長）

苦情解決パンフレットはエントランス等各所に設置しております。

平成二十二年度の面談希望者様との面談会は平成二十二年七月・平成二十三年三月を予定しております。



『さつき祭』開催のお知らせ

平成二十二年五月二十三日（日）十時～十四時三〇分、吉祥寺ホームにて**第十四回さつき祭**（テーマは「ふれあいハーモニー」）が開催されます。

昨年は残念ながら新型インフルエンザの影響で中止となってしまいましたが、今年は作品展示、音楽、フリーマーケット、バザー、ゲームなどのコーナー、また、一昨年もご好評いただきましたお弁当販売など盛りだくさんの催しを企画しています。

さわやかな五月の一日を是非さつき祭でお楽しみください。

バザー物品提供のお願い

◇受付　五月六日～五月二十日
◇提供していただきたい物
・日用雑貨・ギフト用品
（ハンカチ・タオル・石鹸等）
・衣類（新品・新品同様）
・食品（缶詰・海苔など）
※賞味期限切でないもの
・園芸用苗木
・手芸品　など

※ご協力お願い致します。