

わくわくふんふん えいじゅんぐ

第29号(平成22年夏号)

発行日 平成22年8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。

29号目次

1	生活サービス室 レクリエーションの ご紹介 他
2	
3	養護サービス室 行事報告(バスハイク)
4	在宅サービス室 墨絵活動の紹介
5	地域サービス室 在宅支援センターのしごと
6	食事サービス室 ちょっと真面目なお食事辞典
7	ボランティア むすんでひらいて
8	事務企画室 会計報告・お知らせ

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/>

レクリエーションのご紹介

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

今回の特集は、ナーシングホームで月に一回行われている園芸療法「ラベンダーの会」についてご紹介致します。園芸療法といっても、特別難しいものではなく、季節毎のお花を楽しんで頂くことが目的です。



『ラベンダーの会』の流れ

まず最初に、鉢植えのお花を目で見て楽しみます。花や葉に触れたり、匂いをかぐことで五感が刺激されます。四季折々のお花は、昔の懐かしい出来事を思い出すきっかけになることもあり「ほおずき市に出掛けたいわ」「朝顔を子供と育てたことがあった」など、会話に花が咲くことも。



鉢植えのお花を楽しまれた後は、フラワーアレンジで花を自由に生けて頂きます。かごに入ったオアシスにお花を挿していくので、どなたでも気軽に行えます。このアレンジの時間を楽しみにされていらっしゃる方も多く、「今日は何色のお花かしら?」「どんなふうに住けようか」とあれこれ考えて迷うのも楽しいひとときです。用意されるお花も毎回季節を感じるもので、お正月には松の枝や南天、夏にはほおずき、秋にはすすきなどがありました。出来上がった作品は、それぞれのお部屋や食堂に飾られて、皆様の目を楽しませてくれます。自分で生けたお花に、毎日お水をやり手入れをして大切にしている方もいらっしゃるようです。



このラベンダーの会も、毎月素敵なお花をご用意してくださる東京有機の杉田さんのお陰で毎回好評です。いつも笑顔で様々な鉢植えの紹介もしてくださいます。花の名前だけでなく、その花の特徴や名前がいわれなどを交えて、優しく分かりやすくお話ししてくださいます。長くラベンダーの会を支えてくださっている杉田さんは「初めの頃は、お花のアレンジメントに参加される方も少なかったけれど、この頃は楽しみにして積極的に参加される方がとても多くなりました。生け方も、個性があつていつも素敵だなあと感じているんですよ」と笑顔でお話くださいました。今後も、ボランティアさんをお招きして皆様に楽しんで頂けるラベンダーの会を続けていきたいと思っております。

はじめました! 打楽器レク



こちらの写真をご覧ください。何をしているところだと思えますか? 皆さん鈴やタンバリンを使っています。しかし、ただ叩いているだけではありません。

これは、「ヘルスリズム」というものです。

ヘルスリズムはアメリカで生まれた科学的研究に基づいた健康増進のプログラムで、様々な国のパーカッション(打楽器)を使って、十から二十人程度の人が輪になり、リズムを打ち出すものだそうです。

実はこの「ヘルスリズム」、ボランティアさんの主導で始まりました。

ナーシングホームでは、他の音楽レクリエーションでも使っている鈴やタンバリン、ラッパ、でんでん太鼓、また段ボールで作った手作りの太鼓等を使用してこのプログラムを行っています。



活動の一例をご紹介します。まずは玉を一人一つずつ持ち、ボランティアさんのかけ声に合わせて隣の人にそれを回していきます。かけ声を止めると・・・あれ? 玉を二つ持っている人や、一つも持っていない人がいます。簡単そうに見えて案外難しい・・・ここで笑い声が聞かれます。

次は、一人ひとり鈴などの楽器を持って、音を出してみます。そして参加している人の名前を使ってそれをリズムに表したりします。あるいは誰かが先に出した音に合わせてみんな同じリズムを刻んでみたり、また自分の気持ちを音で表現したりします。

例えば、どのように音を出しているのか「分からない」でも、それはその時のその人の気持ちなので、♪分からない♪とリズムを叩けばいいのです。自由にそれぞれの思いを楽器で表現し、参加者全員で即興音楽の楽しさを味わいます。



気分に合わせてリズムを叩きます♪

はじめは、どうしたらよいのか分からず戸惑う方もいましたが、だんだん表情が和らぎ笑顔で楽しむことができました。

このように大勢で実施するときには、参加者が「一体となって音を作り出す」とにより、自分一人ではないということを確認できたり、ストレスの発散ができ、不安感の軽減にもつながっていくそうです。楽譜や特別な楽器も技術も必要なく、誰にでも無理なく楽しむことができる活動です。

ヘルスリズムそのものは数人が集まって行うプログラムですが、なかなか何人も集まって音を鳴らすというのは、難しいかもしれません。でも自分の気持ちをダンボール箱を叩いてリズムで表現してみる:これだけでもきつとストレスの発散になりますよね♪皆さまも気持ちをリズムに乗せて口ずさみながらうまくストレス発散をして、暑い夏を乗り切ってください。



大勢でつくりだす音楽は楽しいですよ

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
 養護サービスマン (園田・高島) まで

バスハイクに行ってきました！



毎年恒例春のバスハイクに行ってきました！

今年は車椅子・健脚コースとも「浅草」が目的地でした。車椅子コースはまずは仲見世の散策後、昼食は天ぷらとお刺身のついた「うどん定食」でお腹を満たし、その後「木馬亭」という演芸場で、漫談やマジック、喜劇を見てきたそうです。この演芸が大変好評だったようで「とても面白かったよ」とご利用者はニコニコ顔で帰ってきました。感想を尋ねたご利用者がみな口をそろえて「楽しかった」と話されていたので、企画した担当者も一安心。浅草を満喫した一日となりました。



車窓から激写！
建設中のスカイツリー

梅雨の晴れ間で、散策も楽しく過ごせました

健脚コースは、「旧岩崎邸」散策後、「浅草演芸ホール」で寄席を見て、さらに車窓から今話題の「東京スカイツリー」と、見所満載の行程でした。ご利用者は「スカイツリーが大きかった」「すごく良かった」とこちらもご満悦の様子でみなさん帰ってきました。両日とも梅雨の晴れ間でお天気に恵まれ、(ただし、とても暑かった！)バスハイク日和となりました。一年に二回の行事です。ご利用者は毎年楽しみにされています。毎回企画を担当する職員も良いバスハイクにしようと頭を悩ませていますが、今回のように喜んでいただけると「悩んだ甲斐があった」と思うものです。次回、秋のバスハイクは一体どこに行くのでしょうか。またその様子もご紹介できればと思っています。



こちらは洋館



旧岩崎邸の和館にて



演芸ホールまで
浅草散策しました！

浅草散策は大好評でした！



皆さんお楽しみ♪
演芸ホールの寄席

Tさんのトマト

さてもう一つの話題は、昨年もお伝えしましたTさんのトマトの成長記です。五月頃より苗を植え、現在順調に育っています。今年は雨が少なかったため、Tさんが毎日朝・晩お水をあげていました。その甲斐あってか、今年も立派なトマトが続々と実っています。赤くなったトマトの実を早速職員におすそ分けしてくださったTさん。職員みんな美味しくいただきました。



たわねに実ったトマト



墨絵活動の紹介

テイスサービスセンター

テイス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

今回は、「墨絵」と脇坂典子(わきさかのりこ)先生をご紹介したいと思います。在宅サービス室では、昨年の三月から新しい活動として月二回、木曜日の午後に「墨絵」を活動の一つとして始めました。墨絵とは、墨の濃淡だけで描いた絵を水墨画といい、また墨で輪郭だけを描いた絵を白描画という二種類あります。在宅サービス室では水墨画の方を指し、先生が描かれたお手本を見ながら、墨を水で薄めて調整しながら絵を描きます。

活動の風景

始めは「絵なんて描けないわ」「墨絵はやった事がないから無理よ」と拒んでいた方も、先生の描かれた絵を見ると「描いてみよう」という思いになるようです。最近では、墨絵がやりたいて希望される方が多くなり、日によっては八名ほどが集中して描かれています。題材は季節に合った物を選んでいきます。



活動の様子



例えば、春なら筍や梅とうぐいす。秋なら葡萄、といったように季節感を感じながら、楽しんで描けるようにしています。「難しいね」と言いながらも真剣な眼差しで、一人一人味のある墨絵を描かれています。



筆を持つ手も真剣

「脇坂先生」より

みなさまこんにちは、脇坂です。



墨絵(水墨画)をご希望のご利用者がいらつしやるのとこととで二〇〇九年三月より月

一、二回木曜日の午後お伺いしております。

きっかけは、サポーター講座を受講中、吉祥寺ホームデイサービスへ実習に参りました折り、ボランティアコーナーディネーターに水墨画を描いているとお話をした事でした。私は趣味として長年水墨画と接してきましたが、人様に手ほどきをするのは全く初めてです。

水墨画は筆と水と墨の力を利用して和紙に絵を描きます。基本の筆使いがあるのですが：手本は準備してあります。季節の花・野菜など、以前水墨画を経験された方が何人かい

らつしやるようで、木曜日の午後の墨絵の時間を心待ちにしてください。さる笑顔が嬉しいです。

一時間足らずのお付き合いで時間内に仕上げるのは忙しいです。作品に一人一人名前を書いていただき、私の手製のゴム印を押して提出です。作品は展示しているので一度ご覧ください。素晴らしいですよ。

参加者のみなさまに申し上げておりますことは「手本にこだわらず自由に思いのまま描いてください」です。このわずかな一時を少しでも楽しんで頂ければ幸いです。



ご利用者も先生のお手本に見入ります



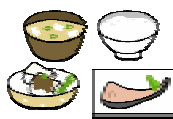
活動中の脇坂先生

男性介護者教室

地域で孤立しがちといわれる男性介護者に集まって頂き、情報交換や交流を通して介護について考える会を開催しています。

.....
 昨年の十一月からスタート。これまでに講演会、座談会を開催してきました。参加者の皆さんを中心に会を創るという考えのもと、興味のある事や知りたい事、困っていることなどを中心にテーマを決めて取り組んでいます。

五月は、食事のことで悩むことが多いとのこと、高齢者の配食をしている民間業者の試食をしながら、自宅ではこんなものを作っている。こんな工夫をしているなど、皆さんで話して頂きました。



そのなかで、もっと栄養面、食事のバランスなど専門的な話を聞いてみたいとの話が多くありました。

そこで七月は、管理栄養士さんを招き、講義をして頂きました。

個別のアドバイスなどもあり、皆さんも真剣に耳を傾けていました。



今後九月・十一月・一月・三月と隔月の開催を予定しています。ぜひ男性介護者の皆様の参加をお待ちしております。

現在死亡原因の上位を

ご存知ですか？

死亡原因の上位をご存知ですか？

第一位 ガン

第二位 心疾患（心筋梗塞など）

第三位 脳卒中（脳血管疾患）

.....
 今回はクイズ形式で第三位

脳卒中の予防のための知識を学びましょう！



- 一. 手始めに 高血圧から治しましょう
- 二. 糖質を放っておいたら怖い残る
- 三. 不整脈 見つけ次第すぐ受診
- 四. 予防には たばこを止める

意思をもて

- 五. アルコール控えめは薬 過ぎれば毒
- 六. 高すぎる 血圧コントロールも

見逃すな

- 七. お食事の 塩分・糖質控えめに
- 八. 体力に合った運動 続けよう
- 九. 万病の引き金になる 肥満すぎ
- 十. 血圧、起きたらすぐに 病院へ

脳卒中は脳に血液がいかなくなり、脳の組織を破壊してしまう怖い病気です。まずは、予防が大切です。また、頭痛・吐き気がずっと続くなどおかしいなと思ったら診てもらうことも重要です。

さて、クイズの回答はこちら...

- 一. 高血圧 二. 糖尿病 三. 不整脈
- 四. たばこ 五. アルコール
- 六. コレステロール 七. 塩分・脂肪
- 八. 運動 九. 太りすぎ 十. 脳卒中

いかがでしたでしょうか？日々の生活の中でも意識的に注意して病気を予防しましょう。（クイズ索引 日本脳卒中協会）

認知症相談開催予定

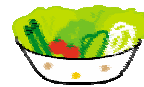
次号までの間（八月～十月）の吉祥寺ナーシングホーム在宅支援センターでの認知症相談は、**九月十五日（水）午前10時～12時・午後1時～3時**の開催予定となっております。電話でご予約の上、当施設までいらしてください。お待ちしております。

電話 0422-20-0847



大好評!! パン・麺バイキング

平成二十二年六月五日(土)・十七日(木)・二十九(火)に在宅サービス室のご利用者を対象にバイキングを行いました。昨年度より新たな試みとしてバイキングを取り入れ、年に一度、各曜日でパンか麺のバイキングを行ってきました。昨年度パンバイキングを行った曜日は、今年度は麺バイキングというように、ご利用者に両方楽しんでもいただけるよう計画しています。献立や使用する食材は、開催する時期に合わせ調整をし、趣向を凝らすよう工夫をしています。



今回、六月五日(土)・十七日(木)にパンバイキングを、二十九日(火)は麺バイキングを行いました。

パンバイキングメニュー

パン(二種)・ピラフ・シチュー・野菜サラダ・スクランブルエッグ・ウインナー・ほうれん草のソテー・フルーツ・飲み物



麺バイキングメニュー

そうめん・そば・薬味・天ぷら(かき揚げ・海老・ピーマン)・玉子焼き・ほうれん草のお浸し・新じゃが芋の煮物・フルーツ



メインのパン



天ぷら



新じゃがの煮物



どちらもバイキングでも色とりどりのおかずが並びました。ご利用者には、自分の好みの量を召し上がっていただきました。

ご利用者からは、「いろいろな物が入っているので楽しい」「量が多くて食べ切れなかった」「どれもおいしかった」「パンよりご飯が好き」などのご意見をいただきました。次回のバイキングもどうぞお楽しみに!!



夏野菜は夏食べるべし!

旬の野菜は栄養価が高く、季節に合った効能を持つので、体調管理に最適な食材です。



夏野菜には、太陽に照らされた身体の熱を冷ます効能があります。暑さで夏バテしそうな時には、水分とビタミンを野菜から摂取すると効果的。また、利尿作用を持つ瓜系の野菜(きゅうり、冬瓜、西瓜など)も効率よく摂ることで、のぼせた熱を追い出すことができます。しかし、注意してほしいのが、冷蔵庫で冷やす調理法を避けるということです。熱を冷ます力が強い食材をサラダや冷製で食すと、胃腸に負担をかけてしまいます。生野菜だけではなく、火を通したのもや、生姜など身体を温める食材と組み合わせるように心がけましょう。

お勧めメニュー『夏野菜の揚げ浸し』

お好きな夏野菜を素揚げし、温めた麺つゆに生姜の絞り汁を入れたものに熱いうちに漬け込みます。かぼちゃ・茄子・オクラ・いんげん・ズッキーニなどがオススメです!是非お試しください。

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

ありがとう、園芸活動！

正面玄関と生活サービ
ス室中庭の一部を担当し
てくださるのは柳沢さん。
一年間の花計画のもと土
壌づくり、種まき、植え
付けなど草花の世話をし
てくださいます。四季お
りおり咲くお花は色や香
りで癒しを、その実は時
に収穫の楽しみをもたら
します。和みの空間を創
る園芸活動ありがとうございます。

活動中の柳沢さん



収穫作業に参加



バス研修のテーマは…

「渋沢栄一と養育院」です。養護
サービス室は、かつての養育院に流れ
を汲みます。養育院の設立にかかわり、
長く院長をしていた渋沢栄一は、日本
の資本主義の父とも言われています。
経済と福祉の道を歩んだ渋沢栄一につ
いて佐藤博信さんのガイドで生まれ故
郷深谷市の生家を訪ねます。風光明媚
な長瀬で癒しと和みのひとときも
楽しみたいと思っています。



みにぎやうりー六月

「鮎」を題材とした水
墨画です。額も手彫りの
自作です。作者は生活サ
ービス室ご利用者の武蔵
さま（左側写真中央）で
す。娘さんがパッチワ
ークも合わせて持ってきて
くださいました。「まあ
なんで私のものがこんな
ところに」と喜んでくだ
さり、お孫さんともお話
が弾まれたようです。



四人展開催の皆様

「和・輪・わ」取材を受けました

在宅サービス室「絵手
紙クラブ」で活動中のボ
ランティアさん達が武蔵
野三鷹ケーブルテレビか
ら取材を受け、十日間放
映されました。記念して
「四人展」をみにぎやう
りーで七月に開催しまし
た。たくさんの方にご覧頂
き、大好評のもと終了致し
ました。



今年もサポーター養成研修！

平成二十一年度から
始まった基礎研修も、七
月に七回目を無事終える
ことができました。武蔵
野市高齢者支援課による
講座（写真右）もあり、
高齢者福祉を考える良い
機会ととらえてご参加く
ださる方もいらつしやい
ます。今年度は九月から
十月にかけてもう一回予
定しています。

また活動中のサポー

ターさん対象のステッ
アップ編は、黒川由紀子
先生の講座（写真左）を
皮切りに毎月一回のペ
ースで開講します。

ご利用者様の安心・安
全・満足を守る為に、
ますます援助力をつけてく
ださる皆様には感謝の気持ち
が絶えません。本当にありが
とうございます。これからもよろ
しくお願い致します。

＜サポーター養成講座＞

武蔵野市
高齢者福祉の実態



＜ステップアップ講座＞

ボランティアとして高
齢者の話を聴くために



平成二十一年度会計報告

平成二十一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

主な支出項目	単位:千円
人件費支出	198,687
直接介護費	88,856
一般管理費	51,236
その他支出	1,176
合計	339,955

主な収入項目	単位:千円
介護料収入	12,683
措置費収入	256,286
補助金収入	88,241
寄付金収入	0
受取利息	90
雑収入	843
その他収入	1,711
合計	359,854

貸借対照表の概要(単位千円)

借方		貸方	
流動資産	121,144	負債	47,355
固定資産	33,989	純資産	107,778
計	155,133	計	155,133

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



- (二) 短期入所生活介護・
- 介護予防短期入所生活介護

(シヨートステイ) 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

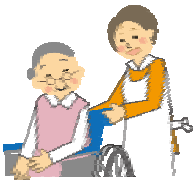
※ (五) (六) は武蔵野市受託事業

主な支出項目	単位:千円
人件費支出	268,448
直接介護費	51,910
一般管理費	56,006
その他支出	1,730
合計	378,094

主な収入項目	単位:千円
介護料収入	258,434
利用者利用料収入	52,646
補助金収入	25,670
受託収入	60,438
寄付金収入	120
受取利息	66
雑収入	2,118
その他収入	2,301
合計	401,793

貸借対照表の概要(単位千円)

借方		貸方	
流動資産	149,142	負債	43,365
固定資産	14,744	純資産	120,521
計	163,886	計	163,886



「夏祭り」開催のお知らせ

平成二十二年八月六日(金)、

吉祥寺ホームにて第十六回

吉祥寺ホーム夏祭りが開催

されます。ゲーム・模擬店・

和太鼓・盆踊りなどのほか、今年は初

めて盆パラも企画し、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

夏祭りは雨天時も決行します!但し、盆踊り・花火は中止となります。

皆様のお越しを職員一同お待ちしております。

