

# たぐひつかあひらるる ねごとごんべ

第30号(平成22年秋号)

発行日 平成22年11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。

## 30号目次

1	在宅サービス室 お化粧品療法のご紹介
2	
3	養護サービス室 行事報告 敬老祭 他
4	生活サービス室 書道活動の紹介
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 配食サービスについて
7	ボランティア むすんでひらいて
8	事務企画室 お知らせ 他

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/>

## お化粧品療法の紹介

### テイサービスセンター

今回は「お化粧品療法」とお化粧品  
をしてくださるボランティアさん  
のご紹介をしたいと思います。



### 最近注目される「お化粧品療法」

在宅サービス室では新しい活動とし  
て、今年の四月から各曜日二回ずつお  
化粧品療法を始めました。

お化粧品療法は、最近注目をされてい  
る療法です。そもそもお化粧品は人類発  
祥からまもなく誕生したといわれて長  
い歴史があります。古代エジプトでは  
「医療行為としての肌の保護と魔除  
け」という意味を持っていました。ま  
た「富や権力の顕示」の意味もあり、  
エリザベス一世が、傷んだ肌を隠すた  
めに厚く白粉を塗っていたという逸話  
も有名です。つまり心身の健康を図る

目的や自己表示などの  
意味があつたと考えら  
れています。現代では、  
「変身する」「装う」と  
いう自分らしさを他者  
にアピールする手段と  
しての意味が大きいと  
いえます。



たくさんのお化粧品

お化粧品をする事で、  
気分を変えるさまざま  
な効果があると考えられています。例  
えば、若い時には「人に会いたくなる」  
「外に出たくなる」など活動性を高め  
る効果があります。中高年になると  
「くつろぐ」「穏やかになる」などいつ  
もの自分に戻れることにより不  
安感や違和感が解消するという  
効果があります。高齢者の方々



にお化粧品をすると気分が活性化したり、  
身体接触時間が増えたり、微笑時間が  
増えるという効果が生まれるといわれ  
ています。また、多種の色味を用意す  
る事で五感の刺激となります。きれい  
な色や変化する自分を見る視覚、いい  
香りを嗅ぐ嗅覚から、またお化粧品をす  
る人から触れられる触覚、「きれい」と  
いった周囲の人からの反応を聴覚から  
と五感から受けた刺激  
は、脳にとってもよい  
刺激となります。こう  
した刺激を受け続ける  
事により、心が安定し、  
体も良好な状態が保た  
れ、五感が研ぎ澄まさ  
れるというよい循環と  
なります。



リラックスした状態  
でお化粧品スタート!

# お化粧品療法の紹介

## ティサービスセンター

ティ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

在宅サービス室でもお化粧品療法に参加された方々から「お見合いしなくちゃね」「こんなに綺麗になって、またお嫁に行かなくちゃ」など周りの方々のコミュニケーションも促進されておりその場の雰囲気も華やかになります。様々な効果をもたらすお化粧品療法をどのように実施しているかを紹介していきます。



### 活動の風景

前髪を留めて準備完了!



まずリクライニングソファでゆっくりとして、首から額に向かって、肌の汚れを落とし、ホットタオルで拭き取ります。そして、首からマッサージを行っていきます。この時には気持ちよさから眠ってしまうご利用者の方々も多くいらっしゃいます。ホットタオルでクリームを取り除き、薄くお化粧品をします。また、マニキュアを塗っておしゃれに磨きをかけます。



鏡を見て、普段と違うお化粧品にビックリしながらも、周りから「綺麗ね」と言われて自然と笑顔になります。その素敵な笑顔を写真に収めてお渡しをし、ご家族にも素敵になった写真を見ていただけようようにしています。



拭取り用のタオルはホッカホカです



お二人とも気持ち良さそう...

### お化粧品ボランティアさんより

皆様こんにちは。お顔のマッサージとしてお化粧品をさせていただいている綿貫(中)・多田(右)・坂本(左)です。

皆様の笑顔に会いたくて、私たちが毎回楽しみながら施術させていただいています。



マッサージの気持ち良さにうっとり!



マッサージ&マニキュア同時進行!



人間は、肩・腰が凝る(こる)ように、お顔も目・口・鼻・あご等も凝っています。この凝りをほぐし、疲れをとっていきます。お顔にもたくさんのおツボがあります。お肌の表面を撫でるのではなく、指圧を利用したつぼ押しマッサージで血行をよくしリンパの流れを促します。心地よい適度な刺激により、お顔の凝りがほぐれてスッキリとします。そのスッキリ気持ちよくなったお肌にメイクをしていきます。若若しい美女に変身!!メイク後の皆さんは見た目だけでなく心も明るく...とっても素敵な笑顔を見せてください。その笑顔を見ると私が私たちにとって一番うれしい時です。これからたくさんの方々の笑顔にお会いし、元気を頂きたいと思っています。



まだ体験したことのないご利用者にも、是非一度この気持ちよさを体験して欲しいと思います。

敬老祭

九月二十日(月)は「敬老の日」でした。今年も養護サービス室では「敬老祭」を開催しました。現在、養護老人ホームでの一番のご長寿は、九十九歳のSさんです。



ご祝辞を頂きました  
穂積けい子先生

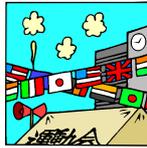
Sさんは今年当ホームに入所されたばかりですが、穏やかな性格と、明るさを十分に発揮され、今では存在感抜群です。以前、踊りを教えていたそうで、時々素敵な踊りを披露してくださいます。また歌もお好きだとのこと。「都々逸」も披露してくださいます。若い職員は「どどいつ」を聞いたことがなく、その独特の節回しにただただ感心するばかり。一番のご長寿だけあって、たくさんのお話を教えてくださいませんか。これからも笑顔の素敵なSさん、末永くいつまでも元気で暮らしていただきたいと思います。



養護最高年齢は  
こちらのSさん

その他にも、養護老人ホームには年度内に八十八歳以上になれる方が二十八名いらっしゃいます。百三十人のご利用者のうち、およそ五分の一の方では八十八歳以上になる計算です。世間では高齢化社会が進んでいるといわれていますが、養護老人ホーム内も例外ではありません。しかし、皆さん比較のお元気で過ごされていることが何よりだと思えます。今後も健康に気をつけて、穏やかに過ごしていただきたいと思えます。

運動会を開催しました!



去る十月十五日(金)、今年も体育祭が行われました。朝は雨がぱらついていましたが、開催できるか心配でしたが、何とかお天気も回復し、無事に開催することができました。日頃あまり外へ出る機会がないご利用者も、外の空気を吸うことで気分がリフレッシュされますね。競技に参加できなくても、外に出るだけでも一つの運動になっているので、来年もたくさんのご利用者に参加していただきたいと思えます。



毎年恒例の  
男性職員の相撲



応援合戦  
気合十分です!



ご利用者代表  
選手宣誓!



見事な  
一本投げ!



女性職員による  
応援です



女性職員の尻相撲  
気合が入っています!

運動会ベストショット!!

# レクリエーションの紹介《書道》

## 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

### 大人気の書道レク

生活サービス室では、木曜日の午後に書道のプログラムを行っています。参加は自由ですが、意欲的にこの時間を楽しみにされている方が大勢いらっしゃいます。



真剣な表情！

お昼ご飯が終わってしばらくすると、ボランティアさんがテーブルにマットを敷き、その上にすずりや筆を置いて準備が整います。

ご利用者は、まず各々が書きたい文字のお手本選びから開始！このお手本も、ボランティアさんが季節にあったものを毎回考えてきて用意してくださっています。



ある夏の日には『酷暑』と書いているご利用者がいました。まさに今年の夏に相応しい内容ですよね。



今日は何を書こうか・・・と迷うのもご利用者にとってはまた楽しいご様子。

お手本が決まって筆を持つと、皆様本当に真剣な表情。真っ白な半紙を前にされると、それからは驚くほどの集中力で書き上げられます。

出来上がった作品は、『吉』のてん刻を押し完成。

墨が乾いたら、廊下やお部屋に飾ります。作品を飾ることで、「見て楽しむ」こともできそこからまた話題が広がっていきます。

ご利用者のHさんと、「昔のこと（小学校一、二年生の頃）を思い出しながら書いているんだ」また、「自分より上手な人がいると“負けん気の血が騒ぐ”でも何人か俺より上手い人がいる」と笑顔で話をしてくださいました。



書道の時間を楽しみにされています



短歌や俳句を模写することもある...



様々なレクリエーションがある中で、集中して取り組む書道の時間は、生活のメリハリをつけることにもつながっています。

また準備から後片付け、時には書き方のアドバイスにものってくださるボランティアさんも、書道の時間には欠かせない存在です。

こんな感じで廊下に飾っています



姿勢を正して、半紙にむかっています



たくさんのご利用者が参加しています



書道のように静かに紙に向かい字を書くことは、気分転換やストレスの解消にもなりますね。自宅で「書道を準備するのは大変ですが、筆ペンやマジックなどを使えば簡単にできます。みなさんもぜひご自宅で字を書くことを楽しんでみてはいかがでしょうか。

# 「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

## 男性介護者の会

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。前回、会の紹介をさせて頂きましたので、今回はその後と称して会の模様をご紹介します。



九月に男性介護者の会を開催しました。参加者の方も父親・母親・両親・妻と介護されている方は様々です。認知症の対応などで悩んでいるなど話がありました。それに対しての気持ちや苦労などを共有し、『こうしたら良いのでは』『出来る所を一緒にやるようにした』など意見も活発に交わされていました。

介護されている中で、葛藤があったり、思い入れがあったりとサポートしている我々も考えさせられることが多いありました。参加された皆さんも、何か確実な答えを求めているのではなく、『話せる場』があることが重要と考えているようです。



今後も継続して、男性介護者の会を開催していきます。次回は十一月です。ご参加お待ちしております。

## ご案内

### 認知症相談会

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答えします。お気軽にご相談ください。(相談無料)

場所 吉祥寺ナーシングホーム

日時 平成二十二年十一月十七日(水)

①十時 ②十一時 ③一時 ④二時

ご都合の良い時間にご予約ください。

お問い合わせ 吉祥寺ナーシングホーム

0422-20-0847

### 悪質商法にご注意

「高齢者を悪質商法から守るのは周りの目」

高齢者を狙う悪質商法はあとを絶ちません。見慣れぬ人が度々出入りしている。格安で



買えると高齢者が集まる会場へ毎日出掛ける。振り込め詐欺、架空請求、儲かり話等々『あれ?』と思ったら、まず一声!周りの目が被害を防ぎます。

#### 催眠(SF)商法

「無料配布の『日陰屋安サシ』健康講座が危険!

健康食品、羽毛布団、健康器具

「催眠があなたの心の扉を開く!」

会場の特選品にのまれて、高額な商品を買わされてしまう!!

- 気づきのポイント●
  - 催眠が何日何回か続くと、いっせいに目覚めさせられる。
  - 催眠(誘)の間に、高額商品が買ってしまう。
- 対応のしかた●
  - 「何か悪いものを売られるんじゃないか?」と断る。
  - 会場前を急いで、トラブルを回避する。

#### 次々販売

「やさしくて親切な販売員」に注意!

布団、浄水器、住宅リフォーム

「次々販売員! 一人で買物!」

手厚いサービスを覚え、次々と契約を持ちかけてくる!!

- 気づきのポイント●
  - 買物員が、おまけの品を差し入れてくれる。
  - 購入品が、おまけの品にすりかわる。
- 対応のしかた●
  - 本人に悪質商法がないことを、周りの目を通して確認する。
  - 「おまけの品を差し入れてくれる」といふ言葉を、高額商品に対しても使う。

東京都消費者総合センター

高齢者被害 100番

(高齢者本人からはこちら)

03-3235-3366

高齢者見守りホットライン

(家族、ケアマネからはこちら)

03-3235-1334

訪問販売・電話勧誘販売などの契約解除には、クーリングオフ制度を利用しましょう。まずは、お気軽に右記に電話にてご相談ください。



# 配食サービスについて

## 配食サービスについて

吉祥寺ホーム開設時から実施しております「配食サービス」の担当エリアを十月から拡大いたしました。

地域密着型のサービスを実施するため、これまで吉祥寺北町、吉祥寺本町に加え、御殿山、中町、西久保、緑町が担当となりました。

これまでは、すべて「直配方式」と呼ばれる利用者宅に直接お届けする方法を実施しておりましたが、この十月からは「ステーション方式」を引き継ぐことになりました。これはコミュニティセンターやマンションなどの協力をいただき、その場所を拠点にボランティアの方々が利用者宅にお届けする方法です。エリアの拡大とステーション方式を引き継いだことにより、食数も増え、土曜日の配食が新たにスタートしました。



ある日の配食のお弁当

# 食事サービス室

おせちも配食しています



季節にあった献立を心掛けています♪

## 歳時にあわせた配食

いろいろな節句やイベントにあわせた配食をしています。ここでは九月九日「重陽の節句」の配食をご紹介します。旧暦では菊が咲く季節であることから菊の節句とも言われ、菊酒を飲んだりします。「菊」飯、清まし汁・いわしの蒲焼・厚揚げの煮物・小松菜の生姜醤油和え・金時豆の甘煮・香の物』を提供致しました。



天ぷら献立



## 配食ボランティアさん募集!

配食車輛に添乗して、ステーションやご利用者のお宅にお弁当を配っていただけるボランティアさんを募集しております。

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

現在は土曜日にご活動いただける方を募集しておりますが、年末（十二月三十一日）のおせち料理配食に協力していただけるボランティアさんも大歓迎です。また、活動してみたい、興味がある、などのご相談にも随時応じております。

配食サービスは栄養確保とご利用者の方々の安否確認が重要な役割となっております。とてもやりがいのある活動だと思っております。お気軽にお問合せください。お待ちしております。



西久保ミセンステーション ボランティアさん「今日は六食配ります」



配食添乗 ボランティアさん「これから、吉祥寺ホーム出発です」

お問い合わせ・ご質問は...

ボランティア担当 本木

0422-20-0800

食事サービス室 諸岡・寒河江・井上

0422-20-0870

# 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

### いつもお世話になってます

#### （北コミセン）

吉祥寺北コミュニティ

テイセンターを練習

会場にしている北祥

会（老人クラブ）民謡

クラブが、九月誕生

会でお祝いの歌を披

露していただきました。

メンバーの一人がラン

ドリーボランティアさん

というご縁です。

他にもアンサンブルW

INDS、武蔵野シニア

アンサンブルの演奏、

「じゅるびあん」から絵

画クラブへのご指導など、

またコミセン文化祭に於い

てはご利用者の作品展示、

さわやか祭りの時にはこ

も神輿が立ち寄ってくれま

す。地域とのこのご縁、こ

の絆を大切に温めていき

たいと思います。地域の皆様

よろしくお願い致します。

北祥会民謡部の皆さん



「指導ありがとうございました  
いますじゅるびあん」



ご利用者作品展示



### みにぎやうりー

#### 「鉄道記念日を記念して」

「昭和二十二年吉祥寺

駅」（左写真）のお話を

撮影者 藤縄達夫様から

伺いました。

当時の日本はまだ連合

軍総司令部（GHQ）の

監督下、国鉄は鉄道輸送

司令部（RTO）の管理

下でした。撮影者の藤縄さんは十八歳

でRTOに勤務し、鉄道用地内に自由

に立ち入る事が出来る立場

であったそうです。

毎日利用している吉祥寺

駅の助役さんをモデルに、

蒸気をいれた汽

車の前で記念写

真的に撮影した

のがこの写真と

のお話でした。

この写真は、今

でも吉祥寺駅駅

長室に飾ってあ

るそうです。

撮影者の藤縄さん



### 施設介護サポーター養成研修

#### ステップアップ編

施設介護サポーター研

修 基礎編受講者の為の

ステップアップ編として

「認知症の理解と対応」

と「高齢期を健やかに生

き活きと過ごすためにー

心身機能の科学的視点か

ら」の講座を開催しまし

た。

また、今年の施設見学

は、ステップアップ講座

講師黒川由紀子先生のご

紹介で青梅慶友病院を学

びの場所として予定して

います。

「施設の風」のボラン

ティアさんが、このサ

ポーター講座受講後には

『安心して暮らせる街』を

共に考える「地域の風」に

なっっていらっしや

るような気が致し

ます。

認知症人と家族の会  
杉山孝博先生



聖路加看護大学  
山本由子先生



ホーム長を囲んで  
夕涼み会



### 自衛消防隊訓練審査会 準優勝！

平成二十二年九月十七日（金）秋晴れのすがすがしい青空の下、都立武蔵野中央公園にて、東京消防庁武蔵野消防署・武蔵野防火管理研究会主催の、平成二十二年度自衛消防隊訓練審査会が開催されました。今年度は吉祥寺ホーム自衛消防隊も参加致しました。

我が消防隊と同じコースには六チームが参加しましたが、見事準優勝に輝きました！今年は例年以上の猛暑でした。その暑さの中、八月より消防署職員の指導も受けながら、毎週欠かさず訓練に励みました。十月の防災訓練ではご利用者の前で成果のお披露目も致しました。すばらしい成果を収めた山縣職員・速水職員おめでとうございます。

訓練成果を發揮しました



表彰された隊員



### 感染症予防研修

平成二十二年八月三十一日（火）吉祥寺ホーム集会室にて感染症予防全体研修が開催されました。四年に渡りご指導いただいている、東海大学八王子病院 感染管理認定看護師 桂田元春氏より

講義中の桂田先生



「彼を知り、己を知れば、百戦して殆うからず」改めて感染症対策の必要性について」と題しましてご講義いただきました。

感染症は治療をすることよりも、予防することが基本であり、その何よりも一番大切なことは標準予防策（手洗い・防護用具の使用・環境整備）の実施であるということです。

これから冬に向かいインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が増えて来ます。「感染しない・させない」を基本に、手洗い・うがいを徹底し、一人ひとりが感染予防に努めて行きましょう。



### ストレス対策講座

平成二十二年九月三十日（木）吉祥寺ホーム会議室にて「ストレス対策講座」が行われました。講師は、介護人材コンサルタント・産業カウンセラーの栗原知女先生です。

講座の様子



この講座は少人数制のため、受講できる職員は限られていましたが、前回、大変好評だったので、受講していない職員を対象に、今回も同じ内容の講座をお願い致しました。

講座では、職員一人一人に自己紹介の時間が設けられ、どんな時にストレスを感じているかを話してもらいました。ストレスに感じる時は個人差があります。ストレスを感じる事があつた場合はものの見方を変え、事柄も大切であると栗原先生がおっしゃっていました。

心の健康は体へも大きく影響してきますので、私たち職員みな心身ともに健康的に過ごしていきたいと思えます。

