

# きんぎょくすべ

## 新年度のご挨拶

ホーム長 大久保 みのり

### 新年度のご挨拶

吉祥寺ホーム・ホーム長

大久保 みのり



三月十一日の大震災におきまして被災された皆様、心に心よりお見舞いを申しあげます。また、被災された地域の一日も早い復興をお祈りいたします。

千年に一度と言われる大震災、その後の原発の問題で、日本中が非常事態に置かれています。その様な事態の中、いつもの春と全く変わらず、きれいな桜が咲き誇り、例年以上に美しさを堪能しております。



吉祥寺ホームにも新卒の若者が三人入職いたしました。大震災の日、彼らは研修のためホームに来ていました。それぞれができる範囲の事を精いっぱい

第32号(平成23年5月号)  
発行日 平成23年5月1日  
発行 高齢者総合福祉施設  
吉祥寺ホーム  
広報委員会  
発行責任者 大久保みのり

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。

### 32号目次

1	新年度のご挨拶
2	施設異動のご挨拶 新任のご挨拶
3	新年度のご挨拶 他
4	養護サービス室 行事報告
5	生活サービス室 楽々介護のつぼ
6	在宅サービス室 『俳句』のご紹介
7	地域サービス室 在宅支援センターのしごと
8	ボランティア・事務企画室 おしらせ 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/>

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

いやっている姿に、パニックの中、感動しました。何時間もかけて歩いて出勤した当日夜勤の職員、地震直後に駆けつけた当日公休の職員、翌日、出勤時間の一時間以上も早い時間から勤務についた職員、いつもと変わらない献立を定刻に提供するため早朝から勤務に就いた食事担当の職員、昼間の勤務からそのまま夜勤に入った職員：自画自賛ですが、誰かの号令ではなくそれぞれの判断で適切に行動できる職員に恵まれている事を改めて感謝しました。

また、ボランティア・介護サポーターの皆様、地域の皆様からも利用者や職員の安否を気遣うお言葉を何件も頂戴し、ご利用者のご家族からは「何かできる事はありませんか？」と連日お電話を頂きました。



幸い、現在の吉祥寺ホームは一部入手困難な食材等ありますが、ほぼ通常の生活に戻る事が出来ました。被災された高齢者への在宅サービスの提供も始め、義援金の計画も進めております。

また、吉祥寺ホーム創立以来、施設長・ホーム長として勤務しております。法人常務理事の三上義樹が法人内施設であります緑寿園へ異動となり、吉祥寺ナーシングホームデイサービスセンター施設長として北川和秀が着任致しました。三上の後任として吉祥寺ホームホーム長を大久保が務めさせて頂くこととなりました。地域の皆様やご利用者・ご家族の皆様にご指導ご鞭撻を賜り、今年度もご利用者の皆様への適切なケアに努めさせて頂きたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

施設異動のご挨拶

緑寿園 施設長 三上 義樹



東北地方太平洋沖地震により被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。皆様の安全と一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

平成六年十二月より吉祥寺ホームにて勤務してまいりましたが、この度、平成二十三年四月一日付で、西東京市新町一丁目にございます「特別養護老人ホーム緑寿園」の施設長として異動することになりました。約十六年間吉祥寺ホームにて勤務することができたのも、ひとえにご利用者様、ご家族様、ボランティアの皆様、地域住民の皆様、関係行政、職員の皆様のご協力の賜物と深く感謝いたしております。

今は、期待よりも不安の方が大きいのですが、異動先では新しい気構えで、職務を全うする覚悟であります。それにより、これまでの皆様の支えに少しでも報いることができればと存じます。



緑寿園

異動先では吉祥寺ホームでの貴重な経験を支えにして、新しい生活を進めていくつもりでございます。勤務先は異なりますが同じ法人内の施設ですから、何かとお世話になることもあると思います。どうぞこれまでと同様に、お付き合いを賜りたくお願い申し上げます。

最後に、皆様のご健康をお祈りいたしまして、簡単ながら、御礼の挨拶といたします。長い間、本当にありがとうございました。



新任のご挨拶

吉祥寺ナーシングホーム  
デイサービスセンター 施設長 北川 和秀



四月一日より吉祥寺ホームにお世話になっております北川和秀と申します。どうぞよろしくお願ひ致します。

担当させていただく事業は、デイサービスセンターと在宅介護支援センター、そして食事サービスですので、吉祥寺ホームをご利用くださっている全ての皆さまと色々な形でつなが

りを持たせていただくこととなります。

三月までは西東京市にありますサンメール尚和という施設で、武蔵野市・小金井市・西東京市の皆さま向けの特養やデイサービス、認知症デイサービス、配食サービス等の管理者をしておりました。しかし、この地域の状況に明るいと決して言えませんが、吉祥寺ホームをご利用の皆さまが、より明るく元気にお過ごしいたでき、明日が待ち遠しくなるようなサービスのご提供ができますよう、職員はもとより皆さまのご指導・ご支援をお願い申し上げます。

また、吉祥寺ホームが地域の皆さまと共に積み重ねてきた歴史や伝統を継承し、それに相応しい新たな歴史を引き続き積み重ねられるよう、皆さまのご指導のもとでこれまでの経験を生かしながら取り組んでまいりますので、皆さまのご指導・ご協力を賜りますよう重ねてお願い申し上げます。着任のご挨拶とさせていただきます。



サンメール尚和

新年度のご挨拶

吉祥寺老人ホーム施設長

祭田 志保美



春爛漫の季節がやって

来ました。新たな年度のスタートです。しかしながら、三月十一日の未曾有の災害は、様々な事を

考えさせられる年となりました。

そしてその傷痕が今日も深く、併発した原発事故は、私達の日常生活に、多大な影響をもたらしております。そんな中で、被災地の復興に立ち向かう皆様の懸命なる姿に、頭の下がる思いです。一日も早い復興をと、祈ってやみません。養護施設では一三〇名のご利用者が、それぞれご自分の人生を楽しみ、日々お元気に過ごされております。大震災より早一ヶ月が経ちましたが、いまだに余震が絶えず、ご利用者も落ち着かない状況が見られております。

今年度は、生活する上でのアメニティの向上は勿論ですが、法人との連携により、更に災害対策の強化を図り、皆様の安全・安心を確保した施設運営に努力していく所存です。今年度もご支援・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

新入職員紹介

三名の新入職員が入職しました！



生活サービス室  
しまむら すぐる  
島村 英

今年の四月から、吉祥寺ナーシングホームに配属となりました。ご利用者の方に質の高いサービスを提供して行けるように頑張ります。よろしくお願います。



生活サービス室  
ふなだ かな  
船田 花奈

四月から働かせて頂いております、船田花奈です。推理小説とホラー映画が大好きです。美大出身なので、それを生かしながら頑張りたいと思います。よろしくお願います。



食事サービス室  
いとう ゆき  
伊藤 侑貴

四月より食事サービス室に配属になりました伊藤侑貴です。至らない所も多々ありますが、何事も精一杯取り組んで参りますのでよろしくお願いたします。

平成二十三年度 苦情相談

第三者委員のご紹介

新年度を迎えましたので、改めて吉祥寺ホーム苦情相談第三者委員の皆様をご紹介します。

○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ス等各所に設置しております。

平成二十三年度の面談希望者様との面談会は平成二十三年七月・平成二十四年三月を予定しております。



苦情解決パンフレット

苦情の種類	解決の目安
利用料金の請求	1週間以内
サービスの提供	2週間以内
施設の設備	3週間以内
その他	4週間以内

今号でも二月、三月に行われた行事の紹介をします。二月は節分、三月は桃の節句がありました。季節を感じる行事を行うことの大切さを改めて実感しました。



### 節分茶話会

二月三日に行われた節分茶話会はおよそ六十名のご利用者の参加がありました。今年の年男・年女の人数は十二名。最年長は九十六歳、最年少は七十二歳でした。その中で四名の方に豆まきをお願いしました。今年も鬼に扮した職員二名が登場し、力いっぱい投げつけられる豆から逃げ回っていました。今年の鬼役はとても演技派で、登場した際は大威張りだったのが段々と弱っていく。そんな演技もご利用者を喜ばせていたようです。



「福は内! 鬼は外!」盛り上がりました

余談ですが、当ホームでは豆まき用に「福豆」として売られている大豆を使い



ましたが、地方によっては殻付きの落花生を投げる所もあるようです。これは後の掃除が楽だということと、落ちた後のものでも豆が食べられるという二つの利点からだそうです。確かに、豆まきの後始末は少し大変なので、来年から落花生をまいてみるのもいいかもしれません。

### ひな祭り茶話会

三月三日にはひな祭り茶話会が行われました。こちらは今回およそ七十名のご利用者にご参加いただきました。白酒と桜餅の甘い香りが漂う中、ひな人形を見ながらお菓子をいただきました。また、ボランティアの方々もお呼びして民謡を披露して頂き、とてもにぎやかで楽しい会となりました。



ボランティアさんの歌声にうっとり♪



演技派と評判だった今年の鬼さん達です!



毎年ひな人形の飾りつけでは、どこに何を置くのか、一年に一度のことなので忘れてしまいます。お内裏様とお雛様を置く位置に本来決まりはないそうです。現代の関東ではお内裏様が向かって左側、お雛様が向かって右側に置く家庭が多いようです。古い伝統が受け継がれている京都などでは、お内裏様とお雛様を逆に並べようです。そんなことをあれこれ調べながらひな人形を飾りました。



今後もさつき祭や端午の節句、七夕、夏祭り...と行事が盛りだくさんです。その時の様子はまた次回ご報告できたらと思っています。



民謡にあわせて踊ってくださいました



毎年飾られるひな人形 素敵なお花も一緒に♪



## 新しい体操、はじめました!

午前のレクリエーションの時間では、リハビリ体操として『上半身・足首の体操』と、『あいいうえおの発声練習』を行い、その後、クイズや、最近流行の『脳トレ』(脳内トレーニング)等を行っています。

その時間の中で、このたび褥瘡(じよくそう)対策委員会の発案から、車イス等、座って過ごす時間の長い方が起こしやすい臀部の皮膚トラブルの軽減や、介護予防、また寒さ対策の 일환として、新しく五つの体操を取り入れ、今年一月より試行、二月から週三回で実施しています。

新しく始めた体操プログラムは、

- ①ラジオ体操第一・第二、みんなの体操②足上げ・足踏み、③プッシュアップ、④口腔体操、⑤タクティールケアの五つです。

続いてそれぞれの内容と、期待される効果についてご紹介します。



真剣なまなざしで体操に取り組んでいます

### 「ラジオ体操」と「みんなの体操」

DVDを流しながらそれに合わせて行っています。全身運動を実施することで

体力の維持、気分の活性化を図ることができます。



### 「足上げ・足踏み」

足首の曲げ伸ばしをすることで下肢能力の維持や、転倒を予防することができます。

### 「フッシュアップ」

座位のままお尻を片方ずつ持ち上げることで、それにより臀部が除圧でき、皮膚トラブルが軽減できます。

### 「口腔体操」

“パタカラ”と発音したり、舌を動かす(伸ばす・引っ込める・頬を押し・上顎をなめる・舌を鳴らす)ことで唾液の分泌が促進され、誤嚥予防になります。

### 「タクティールケア」

ハンドクリームをつけて自分の手を擦る、職員がご利用者の手を優しく包む、ご利用者同士や隣の人と手をつなぐこと等で、安心感・安定感・信頼感を得ることができます。

新たに体操を始めてから二ヶ月ほど経ちます。一足飛びに効果が現れたとはいきませんが、臀部が赤くなりがちであった方は軽減しています。

何よりも、体操の時間になると皆さん積極的に集まってくださるようになりました。ご利用者が楽しんでくださっていると思うます。

「ラジオ体操が懐かしい」「座ってできる体操があるから面白い」「色々な種類があって楽しい」とのご意見をいただいています。特にラジオ体操は多くの皆様が馴染み深いようです。

また、職員も体操をする事でリフレッシュできき腰痛予防にも一役かかっています。

今回ご紹介した体操は、全てご自宅でも手軽にできるようなものばかりです。ラジオ体操は教育テレビで放送もしています。みなさんもお試しになつてみてはいかがでしょう。



# 『俳句』の紹介

## ティンサービスセンター

ティン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「俳句」と柿谷先生をご紹介したいと思います。デイサービスでは俳句の活動がなく、ご利用者の方から活動要望が強くありました。この度、柿谷先生とご縁があり、一月から火曜日の月一回、俳句の活動が始まりました。



「俳句」講師の柿谷妙子先生

### 『俳句』について

俳句とは、五・七・五のモーラ（拍）から成る日本語の定型詩であり、日本最短の詩です。十七文字、十七音、十七語とも呼ばれています。俳句には四つ特徴があります。五・七・五の韻律で詠まれる定型詩である事。基本として季語を入れる事。そして、一か所必ず切れがあり尚且つ余韻を残す事とされています。



特別な道具は必要なし！

また、今日では日本国内だけでなく、国外においても広く受容され創作されています。英語などの非日本語による三行詩も「Haiku」と称されるようです。

### 活動風景

「紙と鉛筆。そして皆様の作品を書き出す事が出来る黒板があれば十分です。」と柿谷先生がおっしゃるように、ご利用者の方々は紙と鉛筆だけを手に、後は頭の中で考えている句をスラスラと書いていきます。

職員は頭をひねりにひねってやっと句が出来ると、その横でご利用者の皆様は二句、三句と作りあげていきます。「学生の頃や若い時に少しかじっただけよ」と話をしながらも素敵な作品が出来上がります。



柿谷先生からのご講評を頂きます



創作活動中のご利用者の様子

そして最後にはご利用者の方々が詠まれた句を、柿谷先生が講評してくださいます。その中から何句かご紹介したいと思います。

### ご利用者作品紹介

- ・菜の花や 雨に色ある  
安房の国
- ・忽然と 停電の街 春荒るる
- ・きんぎょそう きめ美しき  
はるの野に



季節ごとに様々な句が生まれます。頭や手を動かしていつまでも若々しくいられるような活動になっています。この時間だけではなく、家に帰っても、散歩をしている途中でも、自然に俳句が浮かんでくるようになります。皆さんも一度見に行らっしゃいませんか。



「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

その「もうけ話」大丈夫ですか？

高齢者を対象に『未公開株』の取引をもちかける詐欺事件が多発しています。

※ご注意をしましょう！

- 電話での勧誘などは、**すぐに応じない。**
- もうけ話を**安易に信じない。**
- 一人で悩まず、**早めに家族や公的機関に相談を。**
- 高齢者の被害を防ぐには、**身近な方々が変化に気づき、相談機関につなげる。**
- 未公開株や社債の**販売が出来るのは、登録を受けた証券会社と発行会社だけ。**その他の物が行う勧誘は**法律違反の可能性が高い。**

仲間が複数の業者に分かれて、うまい話しをもちかけます。また、金融庁の名前をかたります。金融庁は、取引に関与することはありません。騙された後も、購入した代金を取り戻しようとして被害を回復すると言って株を買わせる手口もあります。

うまい話しはそうそうありません。すぐには、答えないで、まずは相談してください！

消費者ホットライン

0570-064-370



認知症相談会のお知らせ

認知症についての疑問や質問、どのように接したらいいの？など経験豊富なベテランの専門相談員がお答えします。お気軽にご相談ください。(無料)

四月以降の相談日程が決まりましたので、吉祥寺ナーシングホームの予定をお知らせ致します。



平成二十三年度

吉祥寺ナーシングホーム

在宅介護支援センター

認知症相談スケジュール

◆日程◆

- 第一回 五月十八日(水)
- 第二回 八月十七日(水)
- 第三回 十一月十六日(水)
- 第四回 二月十五日(水)

(平成二十四年)

◆時間◆

- ①十時 ②十一時
- ③十三時 ④十四時

※ご都合の良い時間に

ご予約ください。



◆問い合わせ◆

吉祥寺ナーシングホーム

在宅介護支援センター

0422-20-0847

※市役所は毎月第二木曜日に開催。  
※その他、各地域の在宅介護支援センターでも開催します。

詳細は市役所高齢者支援課

0422-60-1846

※ご予約の上、お気軽にご相談ください。お待ちしております。

### 大震災 その時

ボランティア 石川恵子さん

いつも金曜日の午後、特養での長閑なひととき：突然の衝撃的な揺れにどなたかが「ア！地震！」と叫びました。職員の方々は日頃訓練されているのでしよう。素早くそれぞれ担当の利用者さんの部屋等に走っていかれました。食堂フロアにも大勢の利用者の方々が居られたのですが、私は：：という廊下の手摺にしがみついたまま恐ろしくて、只その時間の長く感じた事、気が付けばお一人の車椅子の方のハンドルを手でしっかり握っていました。揺れがおさまった頃天井のエアコンの真下を避ける様指示がありました。パニックを起こす人もなく、皆様落ち着いて行動している姿をとても頼もしく感じた次第です。

一念発起で始めた特養でのボランティア、その活動の場に居合せ、この様な体験をした事は私にとって大変意義深く教訓としてしっかりと受け止め今後の活動に活かしていきたいと思いました。



### ありがとう！ボランティアさん

「ボランティアでのほんのひとこま」を下の句にして詠んだ「ぼらぼえむ集」から。

- ・母の日に歌で和みし朝の時
- ・習字の日文字を見て体調よきを知る
- ・ランドリー似た服見つけ父想う



## いつもありがとう!!



「感謝の集い」が中止になりお渡しできなかった永年活動者への感謝状贈呈式も合わせて行ったサポーター活動交流会ボランティアさんからの感謝の花束を抱えた三上(前)ホーム長と大久保(新)ホーム長をはさんで記念写真を撮影しました！

### 「さつき祭」開催のお知らせ

平成二十三年五月二十二日(日) 十時～十四時三十分、吉祥寺ホームにて**第十五回さつき祭**(テーマは「絆(きずな)」)が開催されます

今年も作品展、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、毎年ご好評いただいておりますお弁当販売など盛りだくさんの催しを企画しています。

若葉青葉のすがすがしい五月の一日を、是非吉祥寺ホームのさつき祭でお楽しみください。お待ちしております。



### バザー物品提供のお願い

◇受付 五月六日～五月十九日  
◇提供していただきたい物

- ・日用雑貨・ギフト用品
- ・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



※売上金は東日本大震災被災地への義援金にさせていただきます。