

きんぎょたんぽぽ

吉祥寺老人ホーム 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・石井) まで

第33号(平成23年8月号)
 発行日 平成23年8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。

33号目次

1	養護サービス室 行事報告
2	養護サービス室 行事報告
3	生活サービス室 『塗り絵』ご紹介
4	在宅サービス室 うきうきデイサービス
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 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/>

吉祥寺老人ホームでは年間を通して様々な行事を行っています。端午の節句や七夕、お正月の茶話会など歳時に関するものや、体育祭など外で身体を動かすもの、観劇やバスハイクなど少し遠出をするものなどがあり、行事を楽しみにされて毎回参加されるご利用者もたくさんいらっしゃいます。

今回は六月、七月に行われた行事をご紹介します。



吉祥寺老人ホームでは春と秋の二回、ニグループに別れてバスハイクに行きます。ニグループというのは、ご利用者の年齢層が幅広いため、体力面を考慮し、長距離

大好評！バスハイク

吉祥寺老人ホームでは春と秋の二回、ニグループに別れてバスハイクに行きます。ニグループというのは、ご利用者の年齢層が幅広いため、体力面を考慮し、長距離



の歩行をしても疲労の少ない方のグループ、腰痛等で屋外での歩行を不安に感じている方でも参加しやすいように車椅子を中心としたグループに分けています。
 トイレ休憩や買物、見学時間などを調節して、安全に参加していただけるようにしています。普段外出の機会が少ないご利用者には特に人気のある行事です。
 行き先はご利用者へのアンケートを元に安全面を考慮して決めていきます。水族館、博物館など候補がたくさんあがりしましたが、今回一番多かったご希望は果物狩りでした。六月に一番美味しい果物は何だろうと検討した結果、山梨へさくらんぼ狩りに行くことになりました。



六月ということではやはり雨が心配。前日の予報では雨の心配はないということでしたが、両グループともに当日の朝は小雨が降っていました。しかし、山梨はいいお天気！なんだか日差しがまぶしすぎるほどでした。
 通常ですと、さくらんぼは六月上旬からもう食べごろと言うことです。しかし、五月に職員で下見に行った時には、さくらんぼ園から、「今年の春は気温が低く、雨の日も多かったため、六月に入っても、実が小さかったり、食べごろのさくらんぼは少ないかもしれない」と言われていました。



心配をよそにとても清々しいお天気でした



当日、不安を胸にさくらんぼ畑まで歩いて行ったのところ、おいしそうな赤いさくらんぼがたくさん実っていました。さくらんぼを見た瞬間、ご利用者の目がきらきらと輝いていたのがとても印象的でした。

高齢の方の参加ということで、あまり無理をしなくてもいいようにとのさくらんぼ園のご配慮で、熟したさくらんぼをお皿にたくさん用意してくださっていました。「とれたてを食べられるって幸せ」と、ご自分の手で枝からもいでいるご利用者も。まだ少し、黄色い実のものでも「甘酸っぱくて美味しい」との声があがっていました。

三十分の食べ放題はあっという間、多い方では三十個以上も食べられたそうです。



たわねに実った
真赤なさくらんぼ



とれたては格別!



お昼は山梨名物「ほうとう」。さくらんぼを食べたばかりですが、そこは別腹。鉄鍋で調理されたできたての熱々のほうとうは本当においしく、普段少食の方でも完食! お腹いっぱいになりました。

ご利用者のみなさんには「また行きたい」「外でたべるご飯はおいしいね」と大好評だったようです。秋のバスハイクはどこに行くのでしょうか? また今度ご紹介させていただきたいと思えます。

「七夕」茶話会

七月七日は七夕でしたね。養護老人ホームでは、七月四日に笹飾りをつけ、七日に七夕の茶話会を行いました。

吉祥寺老人ホームは三フロアに分かれています。茶話会の時には一つのフロアに集まるため、ご利用者同士のお話しも弾み、とてもにぎやかになります。



あつあつの
「ほうとう」に舌鼓



今回は、尺八のボランティアさんが来てくださり、尺八の涼しげな音色で茶話会に華を添えてくださいました。

一階のエントランスには二階の天井に届くくらいの大きめの笹を飾りました。

笹に飾る作品は一ヶ月以上前から自主的に作ってくださるご利用者もいて、作品の細かさを見ると、ご利用者の手先の器用さに脱帽です。短冊にはご利用者だけでなく、職員のお願いごとも書いてあります。

当日のお天気はくもりでしたが、お姫と彦星は素敵な一日を過ごさせていたらいいですね。

冒頭でお知らせしたように八月は夏祭り、九月には敬老祭、十月には体育祭に観劇と年内にも行事が盛り沢山です。職員だけでなく、ご利用者に準備を手伝っていただく機会も多いので、これからもその様子をご報告していきたいと思えます。



今年は大きめ! 笹飾り



『塗り絵』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

生活リハビリ 『塗り絵』

大人の塗り絵について特集します。

従来塗り絵は子供の遊び道具でしたが、最近では脳を活性化させる効果が認められ、大人も楽しめるようになり注目を浴びています。

絵を描くのが苦手という方にも、下絵があるのでそれに好きな色を塗っていくというとても簡単な作業であり、仕上がった後は達成感も味わえます。

吉祥寺ナーシングホームの塗り絵は普通のより大きくして塗っていただいています。五年ほど前から週に一度実施し、ボランティアさんにリードしてもらっています。

ご利用者は六〜八名程度で行い、出来上がった作品はフロアーの廊下や居室に展示しています。季節に合った絵や、月初めにはボランティアさんが描いたカレ



かわいらしい下絵に色を塗っていきます!



ンダーの絵に色塗りをし、大正、昭和時代を懐かしみながら参加されたご利用者からは、毎回好評をいただいております。

塗り絵には皆様それぞれの個性がでています。花の色ひとつ塗るにしても、花片一枚一枚を違う色にする方、全で一緒の色にする方等さまざまです。また元絵にはない空や地面を付け足すご利用者もいらっしやいます。

それをきっかけに、想い出話しをするなど、普段と違った話もできるようです。

塗り絵に関しては、これまで様々な効果があることが研究によって明らかになっているそうです。なかでも大人向けの塗り絵には



真剣に取り組むご利用者の様子

「脳を活性化し、ストレス発散や単純作業でも図柄が多く、色を使うので飽きない。十二色程度の色の認知能力を使うことで、程よいラックス感、集中力を高める」などの効果があると言われています。何か没頭するということは無心になれるので、心のリフレッシュにもつながります。

塗り絵でなくても、色えんぴつを使いながら絵を描くなどで、気分転換ができると思います。誰に見せるでもなく「下手でもいいじゃない!」と楽しんでみてはいかががでしょうか。

吉祥寺ナーシングホームでは楽しくできるリハビリの一環として週に一度実施しております。



ご利用者の作品



ボランティアさんも見守ってくださいませ



夏野菜を植えました!

五月下旬、デイサービスセンターのテラスに夏野菜(トマト・キュウリ・ゴーヤ・ナス)の苗を植えました。夏の収穫を楽しみに、水をやり、肥料をやり、声を掛け：愛情いっぱい育て始めました。

六月中旬、早くも一本目のキュウリを収穫! 職員・ご利用者が一緒に収穫の喜びを味わいました。夏野菜の成長は早く、ご利用者からも「あら、かわいい!」「すごいわね〜!」と笑顔がこぼれました。

七月になると、毎日のようにキュウリ・ナス・トマトの収穫ができるようになりました。曲がっていたり、丸かったり・自然のままの姿に「今日はどんな形かな?」と収穫の楽しみも膨らみます。そして、遅れていたゴーヤにも待望の実が! 「待ってたよ! 早く大きくなってね!」と期待が集まります。



月曜日・書道クラブ

月曜日の午後に行われている書道クラブの先生は、ご利用者の一人である山梨正子さんです。

昨年四月から、月曜日に新しいクラブを作ろうと検討していた際、ご利用者から「書道がしたい」との希望が多くありました。そこで、現在も先生をさわれている山梨さんをお願いし、クラブが始まりました。

現在クラブに参加される方は十名程。書道をこよなく愛する方々の人気のクラブとなっています。書道をずっと続けてこられている方や初めて筆を手に持つ方に丁寧に教えてください。書道に「も」と上手に書くには、「と」と参加される方々は皆さん意欲満々。山梨さんもみなさんの気持ち



お手本を書く山梨さんに皆さん注目!



ご利用者であり、先生でもある山梨さん

に答えるべく「ここはもっと大きくね。」「頑張って!」と熱心に教えてくださいます。教える側も教わる側もお仲間同士。それだけにクラブはいつも活気に満ちあふれています!



書道とは・・・

日本古来の筆記用具である毛筆と墨を用いて、漢字や仮名文字を芸術的に表現する日本伝統芸術の一つです。もともと中国で発達したもので、日本には六〜七世紀頃の奈良時代に、筆・紙の作り方と共に伝わりました。筆と墨を使って文字を書くことは、貴族や武士にとって不可欠な教養とされ、時代と共に一般の人々の間にも伝わりました。現在でも、冠婚葬祭の行事や正月二日の書初めなど、日本人の生活に根強く溶け込んでいます。精神を集中させ、心の内面を書体によって表現する事を目的としています。



活動中のご利用者の様子

介護について話す機会を もちませんか

吉祥寺ナーシングホーム 在宅介護支援センターでは、介護にたずさわる方々にお集まり頂き、普段感じていることや今後についての不安などを話して頂く機会や、テーマを設定した講演会などの介護者教室を開催しています。



『家族が施設入所を考える時』と題して、二月に講演会。七月に施設見学を実施しました。

講演会では、介護をされていた家族の方を招き、介護の大変さと入所のことかけとなったことや心の葛藤などを話して頂きました。この講演を受けて、実際に特別養護老人ホームや老人保健施設を見学しました。

現実問題として直面されている方、今後の参考として参加された方など様々ですが、『施設入所』に対して家族と施設側の両方の視点で捉えることができたことは、良かったと思います。今後も様々な情報を提供していきます。ご参加をお待しております。

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)



場所 吉祥寺ナーシングホーム

在宅介護支援センター

日時 平成二十三年八月十七日(水)

①十時 ②十一時

③一時 ④二時

要予約

※ご都合の良い時間にご予約ください。

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

電話 0422-20-0847

熱中症にご注意ください!

猛暑が続いております。新聞やテレビでも連日注意を呼びかけております。

熱中症の四割が室内で起こっています。また、夜間も注意が必要です。次の四つポイントに気をつけて、熱中症を予防しましょう。



①水分をこまめにとりましょう

- ・少量ずつこまめに取りましょう
- ・「朝起きた時」「入浴前後」「夜寝る前」には必ず水分を取りましょう
- ・外出時は水筒を持ち歩きましょう



②無理な節電はよくありません

- ・二十八度を目安に、暑さに合わせてエアコンを調節しましょう
- ・すだれやカーテンを有効利用しましょう

③外出時には、暑さ対策を忘れずに

- ・外出は、朝夕の涼しい時間帯に帽子や日傘を使用して直射日光を避けましょう
- ・一時間に五十分の休憩を涼しところで取りましょう



④日ごろから体調を整えましょう

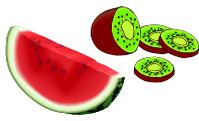
- ・暑さを我慢せず、無理をしない
- ・バランスの良い食事と十分な睡眠をとりましょう
- ・体調がいつもと違うと感じたら早めに受診しましょう

気温が高い(二十八度以上)、湿度が高い(七〇%以上)、風が弱い:こんな日は要注意です。日頃から注意点を確認し、熱中症を予防しましょう。

暑さに負けない体作りをしましょう

夏バテや熱中症に注意が必要

な季節となりました。暑い日が
続くと、食欲がなくなり、つい
ついアイスや冷たいジュースを摂りす
ぎてしまう方も多いのではないでしょ
うか。冷たいものの摂りすぎは、胃の
消化・吸収に負担をかけ、食欲を余計
に低下させるため、注意が必要です。
熱中症予防で大切なことは「水分補
給」と「暑さを避けること」です。熱
中症は体内の塩分や水分のバランスが
崩れることや、体温調節機能が上手く
働かず、体内に熱がたまると起こりや
すくなります。こまめな水分補給を心
がけ、ビタミンやミネラルを多
く含む果物などを食事に取り入
れることで、暑さに負けない体
作りを心がけましょう。



特に高齢になると熱さや水分

不足に対する感覚機能が低下し、暑さ
に対する体の調節機能も低下します。
のどの渇きを感じなくてもこまめに水
分補給をしましょう。ここで経口補水
液の作り方を紹介します。



経口補水液の作り方

- ① 砂糖四十グラム（上白糖大さじ四
半杯）と食塩三グラム（小さじ半
分）を湯冷まし一リットルによく
溶かす。
- ② かき混ぜて飲みやすい温度にする
- ③ 果汁（レモンやグレープフルーツ
など）を絞ると飲みやすくなり、
カリウムの補給にもなります。



体調や嗜好に合わせて市販の経口補
水液などもうまく利用し、自分にあっ
た水分補給に努めましょう。

また、体調に合わせ、こまめに体温
測定を行う、通気性の良い、吸湿・速
乾の衣服着用、保冷剤、氷、冷たいタ
オルなどによる体の冷却なども効果的
です。

熱中症にかかりやすい高齢者や子供
については周囲が協力して注意深く見
守るようによみましょう。暑さの感じ方
は人によって異なります。自分の体調
の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合
わせて、万全の心がけをしていきま
しょう。また、一人ひとりが周囲に気
を配り、熱中症の予防を呼びかけあう

ことも大切です。

最後に熱中症になってし
まった時の処置についてです
が、自力で水を飲めない、意識が無い
場合は、直ちに救急車を呼びましょ
う。涼しいところへ避難させ、衣服を
脱がせて身を冷やします。水分・塩分
も補給しましょう。



配食サービスを行っています

食事サービス室では

七月六日配食メニュー

地域の高齢者の皆様に
配食サービスを行って
おります。六月は八月
は夏メニュー、九月は
十一月は秋メニューと
なります。写真は七月
六日の配食（そらまめ
ごはん、銀鮭照焼き、
鶏と野菜の煮物、清ま
し汁、胡瓜の酢の物、玉子焼き）です。
熱中症予防とも関連しますが、暑さに
負けないような体づくりには栄養補給
も重要です。しっかりと食べ
て夏バテしない体を作りま
しょう。



タッピングタッチ

ボランティア講座

「五感」は、タッピング

グタッチをテーマにしました。開発者の臨床心理士中川一郎氏は、「タツピン

グタッチとは、ゆったりと左右交互に、指先の腹を使って、軽く弾ませるよう

にタッチすることを基本とした手法です。のんびりと日向ぼっこをするような感じで、お互いタッチしあうと（十

五分位づつ）、心身ともにほぐれ、暖かさとともに、元気がわいてきます。」と

ワークも入れてご講義くださいました。脳と皮膚は同じ外肺葉から生まれているからなのでしょうか、副交感神経とセロトニン神経の活発化がみられるともいわれています。

参加者からも次のような感想を頂いています。

参加者からの感想

昔から手当てと云われ人肌の温かさが気持ち良く相手に届き心も和む事は

タッピングタッチ開発者
中川一郎氏



実感としてありました。がそれに加え
てわずかな刺激、刺激と云う程のもの
ではないでしょうが、リズムカルに指
のひらでタッチする動作で体の中で血
の流れが良くなるのが判り、不思議な
ことに行っている人も心身共に穏やか
な気持ちになれることでした。何時も
せわしいわたしにはとても良い精神修
養になるのではと感謝します。（M）

母に朝晩実行しています。体の痒み
が楽になり、気持ちが落ち着き安らぐ
ようです。（I）

講座をうけている雰囲気も和やかで、
これもタッピング効果の現われだと思
いました。何人かにしてみましたが皆
さん喜んでいただきました。私はその
人達との関係が私の気持ちの中でより
深まったように感じました。（Y）

基本の指の使い方、タッチする速さ
など教えてもらえばすぐできる、とい
う感じでした。奥は深いのでしょうか、
二人組でケアし合いますつき
りした気分を味わいまし
た。何かの時に役立つ



ことができると思いました。「いちろう
さん」がとても楽しそうな方で雰囲気
も良かったですね。（K）

副作用が無く老若男女がいつでもど
こでもできるこのタッチは、緩和ケア、
認知症ケア、被災者支援などでも応用
できます。

当日取材に見えた出版社のテーマは
「心の風邪に気付くヒント」でしたが、
身体の風邪予防に「手洗い」が
基本であるように、心の風邪予防に
「タッピングタッチ」を日常生活で行
うのはいかがでしょうか。

サポーター養成講座

施設事業として今年もボランティア
さんを対象に開催します。吉祥寺ホー
ムでのボランティアに関心
をお持ちの方のお問い合わせ
せもお待ちしております。



ボランティアのすすめ

親の背中を見て子は育つ、といいま
す。私たち大人のボランティア活動す
る姿が、思いやりのある子孫を育むの
ではと思います。

平成二十二年 度 会 計 報 告

平成二十二年 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

主な収入項目	単位:千円
介護料収入	14,604
措置費収入	257,663
補助金収入	89,344
受取利息	33
雑収入	424
その他収入	988
合計	363,056

主な支出項目	単位:千円
人件費支出	201,224
直接介護費	91,317
一般管理費	50,520
その他支出	990
合計	344,051

貸借対照表の概要(単位千円)

借方		貸方	
流動資産	120,317	負債	43,722
固定資産	41,870	純資産	118,465
計	162,187	計	162,187



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 (ショートステイ) 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

主な収入項目	単位:千円	主な支出項目	単位:千円
介護料収入	264,569	人件費支出	280,661
利用者利用料収入	54,880	直接介護費	55,352
補助金収入	29,987	一般管理費	53,200
受託収入	61,768	その他支出	1,596
寄付金収入	26	合計	390,809
受取利息	29		
雑収入	1,712		
その他収入	2,211		
合計	415,182		

貸借対照表の概要(単位千円)

借方		貸方	
流動資産	167,883	負債	45,135
固定資産	14,845	純資産	137,593
計	182,728	計	182,728



「夏祭り」開催のお知らせ

平成二十三年八月五日(金)

吉祥寺ホームにて第十七回

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、今年は大

ブルダッチの演目も増え、たくさん

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!但しダブルダッチ・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。



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