

むすんでひらいて

むすんでひらいて

ボランティア

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

第34号（平成23年11月号）
発行日 平成23年11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。

34号目次

1	ボランティア むすんでひらいて
2	ボランティア むすんでひらいて
3	養護サービス室 行事報告
4	生活サービス室 楽々介護のつぼ
5	在宅サービス室 うきうきデイサービス
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 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/>

アートで絆

みにぎやうりーと誕生会

みにぎやうりー誕生秘話



もうずいぶん前の事になります。「あゝこは鳥のか」だわ」と今はもう不帰の人となった方がつぶやかれていたのを耳にしました。ホームの生活は安心で安全な生活が保障されているという利点もあります。自由に出かけられないという不便さも感じられていたのでしょう。美術館や音楽会へ鑑賞に行きたいというご利用者の望みを伝え聞いた地域の方から廊下壁面に作品掲示のお話をいただき、それが今の『みにぎやうりー』となりました。



七月、油絵三点の出展者、則本武久さんは、「吉祥寺ホームには、建設計画段階から近隣住民として強い関心を持つて暮らしています。この度の拙作展示を縁に、施設、関係者の方々が一層身近な存在に実感できるようになりました。これからも、大自然や東北をはじめ全国の暮らし、文化などの雰囲気や館内にお伝えできればと思っています。」と力強いメッセージをくださいました。

十二月の展示は、藤縄達夫さん撮影による吉祥寺ホーム建設前の貴重な写真です。自転車に乗っている子供時代の藤縄さんも写っています。今年の日



ボランティアさんのご主人です（則本さん）

本列島は、地震、津波、豪雨と災難続きの一年ですが、昭和三十三年北町が水難にあった当時の写真もあります。貴重な写真から改めて防災について学ぶ事も多いのです。一面畑だった頃から錬成道場、鉄道官舎、そして現在の風景の写真を掲示致します。

このように毎月作品を替えていますので、どうぞお楽しみに！



昭和二十六年吉祥寺駅構内（藤縄さん撮影）



市民文化祭に出展した長谷川順子さんの京友禅作品「晩夏」

むすんでひらいて

ボランティア

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

余興のご披露

誕生会や季節行事のイベントでは、集会所や食堂が地域の方々による余興のご披露会場となります。



演歌歌手渡美二郎さんも
この日はボランティアさん



フラワーフォークダンス
同好会は、民族衣装で舞踊



フアリリア
によるフラダンス



寄席の雰囲気や武蔵野
落語同好会による小唄で



グルボアルトゥーラス
によるアンデス民謡



地元老人クラブ北祥会は
故郷に想いを馳せる民謡を



選曲も良くトークも楽しい
津田謙二さんのピアノ



「ひびき」の演奏



地元北町コミセンを練習会場としている団体などによる音楽、舞踊、マジック、その他の演芸などは、ご利用者が大いに楽しませてくださっています。

このような趣味や特技を活かしてのボランティア活動は、施設と地域の架け橋となっています。

地域の絆が叫ばれる昨今、地域の皆さま、これからもご協力よろしくお願い致します。



サポーター養成講座

高齢者身体機能の講義
山本由子先生



昨年度武蔵野市モデル事業の研修を今年度は施設事業として開催する運びとなりました。ホーム長、室長による講義、主任による実技および実習など三日間にわたります。厚生労働省による「認知症サポーター—〇〇万人キャラバン」の講座も加えました。



今回、聖路加看護大学の山本由子先生による高齢者の理解（身体機能）は、サポーターステップアップ編としての講義でお願いし、すでに活動しているサポーターの皆さんも受講しました。

吉祥寺ホームでは、ボランティア仮体験活動からボランティア活動、そしてサポーター活動という流れの基本軸が固まっていけばと思っています。高齢者福祉の理解の上で活動しているサポーターの皆さんには、活動時間をポイント計算して感謝状をお渡ししております。

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

祝！敬老祭

お祝いを頂きました

九月十九日は敬老の日でしたね。全国各地でスポーツ大会や音楽祭など様々なイベントが行われたようです。

吉祥寺老人ホームでは敬老祭が行われました。

祝い膳(右側が九十七歳のSさん)

午前9時の式典では邑上市長をはじめ、多くのご来賓の方々からご祝辞をいただきました。

お昼は松茸ご飯や天ぷら、炊き合わせなど、色とりどりの祝い膳。特に松茸ご飯が好評だったようです。

午後はカラオケ大会やビデオ上映会をおこない、ゆったりと過ごしていただきました。

吉祥寺老人ホームでは定員一三〇名のうち、七十五歳以上の方が一〇三名いらっしゃいます。



秋の運動会

七十五歳以上は「後期高齢者」と言われ、介護が必要な方が増えてきていますが、当ホームでは比較のお元気な方がたくさんいらっしゃいます。九十七歳のSさんは「横着をしない」を座右の銘に、何事も自分でやろうという気持ちでここまできたと話してくださいました。人生の大先輩であるご利用者のお話はとても勉強になります。皆さんいつまでもお元気でいてください！



十月十四日(金)、好天に恵まれた中、今年も赤組、白組に分かれて運動会を行いました！！元氣いっぱい選手宣誓から始まり、ラジオ体操で身体をほぐして、ボール送りに、紅白旗揚げゲーム、パン食い競争等を行いました。ご利用者は大きな声をだして、たくさん笑って、時にはハラハラドキドキしながらもとても盛り上がりました！！

ご利用者だけでなく職員も参加しました。女性職員はおしとやか(?)に尻相撲、男性職員はまわしをつけ、本格的な相撲をしました。



運動会ナイスショット集

昨年の応援合戦は女性職員のかわいらしいダンスでしたが、今年は「かっこよく」がテーマ。緊張と気合で声が裏返ってしまうこともありましたが、最後はビシッと決めてくれました！今年は接戦の末の引き分け。身体を動かして、とても気持ちのよい一日でした。



口腔ケアのスヌメ

秋になって、今年も美味しいものがたくさん出るようになってきました。美味しい食事は健康な口から！ということ、今回は口腔ケアについてご紹介いたします。



口腔ケアとは？

口腔ケアとは、歯を

磨くことだけでなく、口の中全体を清潔に保ち、歯や口の中の病気を積極的に予防するためのケアでもあります。

歯を磨くことは虫歯



口腔ケア指導の様子

や口臭の予防になります。更に口の中を清潔に保つことは嚥下（えんげ）性の肺炎の予防になり、身体の健康を守る役割もあります。

吉祥寺ナーシングホームでは、武蔵野市歯科医師会の協力の下、歯科検診を行っております。歯科医師と歯科衛生士からご利用者の口腔内の評価とより効果的なケアの方法を指導して頂いています。



効果的な口腔ケア

吉祥寺ナーシング

ホームでは、毎食後それぞれのご利用者に合った道具や方法で口腔ケアを行います。

歯ブラシで歯を磨いたり、水でうがいをしたりといった動作が難しい方の場合には、歯ブラシの代わりとなる物を使います。イソジン水を水で薄めた液に浸したガーゼや、専用のスポンジを使って口の中の食べかすのたまりやすい所を拭うなど清潔にするための工夫を行っています。



口腔ケア用品

口腔内の潤いも大切

口が渇くと、口臭の原因となり、またカビなどの菌が繁殖しやすくなります。それを防いでいるのが唾液です。唾液には、口の中をきれいにする作用があります。

高齢になると唾液が少なくなるので、唾液の分泌を促すためにはしっかりと水分を摂ること



入れ歯のお手入れ

も大切です。口腔用の保湿ジェルなどを活用するのも良いと思います。

入れ歯は出来るだけ、毎食後に外して洗うのが望ましいです。表面だけでなく、裏側やブリッジ部分に付着した汚れも落とします。また、残っている自分の歯もしっかりと磨きます。



吉祥寺ナーシングホームでは毎食後の洗浄に加えて、週に一度義歯洗浄剤を用いて消毒を行っています。

さいごに・・・

口腔ケアというと大げさに聞こえるかもしれませんが、つまりは普段の歯磨きをしっかりとやりましょう！ということです。歯磨きが難しい時は、食後に緑茶を飲むだけでも口の中がさっぱりし、口臭予防にもなります。ちょっとした工夫で、この秋も快適に過ごしましょう！口腔ケアについてわからないことがありましたら、積極的に介護士や歯科医師、歯科衛生士などに相談してみてください。



うきうきデイサービス

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・小川)まで

敬老祭

デイサービスセンターでは毎年、一週間の「敬老週間」を設けています。賀寿の方々の表彰式や、お祝いの余興が今年も行われました。九月十二日〜九月十七日の余興を紹介します。

十二日(月)

《かつぽれ吉祥寺道場》の皆さんによるかつぽれ。粋で陽気な踊りに、皆さんノリノリ。



十三日(火)

女性コーラスグループ《アンサンブルWINDS》の皆さんの素敵なハーモニー。歌っている曲ばかりということ、ご利用者も一緒に歌い、いつの間にか大合唱になっていました。



アンサンブルWINDS



かつぽれ吉祥寺道場

月曜日・書道クラブ

十四日(水)

《みはる会と北祥会》の皆さんによる民謡。力強い三味線と郷土の歌に、「懐かしいー」との声が聞かれました。

十五日(木)

《アンサンブルレガード》の皆さんによるコカリナ(木で作られた縦笛)の演奏。可愛くて、どこか懐かしい音色に癒されました。メンバーの中には九十歳になる男性奏者もいらっしました

十六日(金)

職員による《大喜利》司会・回答者に扮し、笑点の大喜利を再現。北川施設長が回答者として参加。能丸室長も座布団運



みはる会と北祥会



アンサンブルレガード



職員による大喜利!

十七日(土)

びとして参加しました。途中、ご利用者からも楽しい回答が飛び出すなど、大いに盛り上がりました!

《和みの会》による和太鼓の演奏。ナーシングホームと関わりのある柳橋保育園の卒園児とお母さん方により結成された和太鼓チーム。親子の集まりということでは息はピッタリ! 迫力のある演奏に、皆さん感動されていました。

紹介した余興の他にも、普段お手伝いいただいているボランティアさんに歌っていただいたり、職員が一芸を披露したり...。ご利用者の皆さんには、笑いあり、感動の涙ありの楽しい時間を過ごしていただきました。また来年も、皆さんに楽しい時間を過ごしていただけるよう、職員一同頑張っていきます。



和みの会



「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

家族介護者交流マップ

介護をされている家族の方たちが、お互いに悩みや体験など、日常生活のちょっとしたことを話し合う：そんな居場所作りができれば介護が少し楽になるのかな：ということから、武蔵野市では『家族介護者交流マップ』を作成し、皆さんにご案内しています。

吉祥寺ナーシングホーム在宅介護支援センターでは定期的に『男性介護者の集い』を開催しています。

家族介護者の皆様の情報交換や、心の拠り所場として参加して頂ければと思います。今後は、各交流の内容を紹介していきます。ご期待ください！

家族介護者交流

マップは市役所・高齢者支援課、または各事業所にて配布しています。



家族介護者交流マップ



『男性介護者の集い』

吉祥寺ナーシングホーム
在宅介護支援センター主催
奇数月第三土曜日
十三時三〇分~十五時

男性介護者同士で、介護の疑問や不安などについて伺いつつ、四方山話を聞かせていただきます。

電話 0422-20-0847

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 平成二十三年十一月十六日(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



食欲の秋です！

実りの秋、食欲の秋：秋はおいしい食べ物があふれる季節です。今回はそんな秋の味覚についての話をさせていただきます。



皆様は秋の味覚と言うと何を思い浮かべるでしょうか？脂ののったサンマ、松茸やシメジなどのキノコ類、果物も梨、柿、ブドウと次々に浮かんできませんか。吉祥寺ホーム食事サービース室からも九月から十一月にかけては秋メニューとなり、秋の味覚を使ったお食事をご用意しております。中でも九月は敬老の日などの行事が多くあり、秋の味覚を使ったかわりごはんをご用意する機会が多くありました。そこで今回はかわりごはんに注目してご紹介いたします。

かわりごはんいろいろ・・・

九月九日は重陽の節句で昼食は菊ごはんでした。邪気払いの節句であるこの日には菊を入れたお酒を酌み交わしていたことに由来するようです。



続いて九月十二日、十五夜の夕食は芋ごはんでした。地方によっては里芋を入れたご飯をお供えしてお月見をするところもあるようですが、今回はさつまいもを入れたご飯でした。月のような黄色がきれいでほっこりした気分になさしてくれるご飯でした。



栗ごはん



九月十六日の昼食には栗ごはんをご用意しました。この日、デイサービスセンター・配食のご利用者には敬老祝膳の主食としてご利用しました。写真のように、ほのかに甘い栗が少し塩味のごはんと見事に共演していました。

デイサービスセンター・配食のご利用者には九月十四日、吉祥寺老人ホーム・吉祥寺ナーシングホームのご利用者には九月十九日にそれぞれ敬老祝膳でご利用したのが松茸ごはんです。ほんのりと香る松茸が、秋らしさとともに敬老祝膳を彩っていました。

敬老祝膳



ご紹介したごはん以外にも、秋が旬の食材はたくさんあります。つつい手が出てしまう：という方も多いのではないかと思います。くれぐれも食べすぎには注意して秋を満喫してみたいかがでしょうか。



ノロウイルス流行の季節です

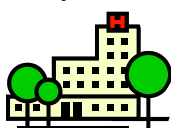
ノロウイルスは一年を通して発生が見られますが特に流行しやすいのが十一月から三月にかけての冬季です。

ノロウイルスは感染力が強く、その症状は嘔吐、下痢、腹痛、発熱などです。



ノロウイルスのみならず食中毒予防の基本は手洗いです。外出後、トイレの後、食事の後などは石鹸を使用して必ず手を洗いましょう。十分にこすり洗いをし、水で洗い流すことでウイルスは大幅に減少します。こすり洗いは三十秒を目安に行いましょう。手洗いは個人専用タオルを使用することも感染を防ぐためには有効です。

また、嘔吐や下痢などの症状が見られる場合には、早めに医療機関を受診しましょう。



祝優勝！自衛消防隊訓練審査会

平成二十三年九月五日（月）都立

吉祥寺ホーム自衛消防隊
速水隊員・大野隊員



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自衛消防隊訓練審査会が開催されました。いくつかある部門の中の「二号屋内消火栓操法の部」において、吉祥寺老人ホーム（養護）の速水職員と吉祥寺ナーシングホーム（特養）の大野職員で編成された『吉祥寺ホーム自衛消防隊』がみごと優勝を飾りました。参加施設は、昨年同様六施設でしたが、昨年は惜しくも準優勝だったので、今年は悲願の優勝でした！

猛暑の中厳しい練習を重ねた二人の努力はもちろんですが、武蔵野消防署消防官の熱心な指導と、職員の協力のおかげでもあります。本当におめでとうございます！お疲れ様でした！



炊出し訓練

平成二十三年十月十三日（木）大地震

炊出し訓練の様子



発生という想定で、ご利用者を吉祥寺ホームゲートボール場へ避難誘導した後、非常時の炊出し訓練を実施しました。大地震はもはや現実味を増しておりますので、参加したご利用者や吉祥寺ホーム支えるグループの皆さん、職員も真剣に訓練に臨んでいたようです。

炊出し訓練では、食事サービス室が中心となり、参加者全員の炊出しを実施しました。

その後、先日訓練審査会で優勝（上記）した自衛消防隊の二人が、訓練の様子を披露致しました。ご利用者も二人の勇姿に感動していたようでした。

インフルエンザ予防

感染症の流行する季節になりました。吉祥寺ホームではインフルエンザやノロウイルスなどの病原体を施設に持ち込まないよう予防に努めています。今回はインフルエンザに注目し、予防法をお知らせ致します。

①栄養と休養を十分にとる
体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

②人混みを避ける
病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

③適度な温度・湿度を保つ
ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

④外出後の手洗いとうがいの励行
病原体を施設や体内に持ち込まないようにしましょう。

⑤マスクの着用
病原体から守る為ではありますが、咳エチケットとしても重要です。

⑥ワクチンの接種
最も確実な予防は、流行前にワクチン接種を受けることです。

