

やむかたふる えいじんぐ

新年を迎えて・・・

ご利用者代表の皆様

毎年ホーム長からの新年のご挨拶を掲載しておりましたが、今年は趣向を変えて、吉祥寺ホームのご利用者から新年の抱負を寄せていただきました。

ご利用者の抱負

吉祥寺老人ホーム 内海三郎さん

今年一年、第一に元気であることが目標です。膝の調子が悪くなってほしい：暖かくなる頃には、日課であった散歩を再開したいと思います。



昨年から、北町コミセンのパソコン教室に行き始めました。入力方法など、以前習っていたところと違って、戸惑うことも多いですが、自分なりに勉強して続けていけたらと思っています。



第35号(平成24年新春号)

発行日 平成24年2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。

35号目次

1	新年を迎えて・・・ ご利用者の抱負
2	養護サービス室 新春行事報告
3	生活サービス室 楽々介護のつぼ
4	在宅サービス室 コスモス倶楽部のご紹介
5	地域サービス室 在宅支援センターのしごと
6	ボランティア担当 むすんでひらいて
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

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

吉祥寺老人ホーム 海老原寛子さん

今年は歌舞伎やオペラなどの観劇の行事に参加したり、お料理づくりなどを通してみんなと楽しく過ごしたいです。

吉祥寺ナーシングホーム 穂本小太郎さん

今年の抱負は健康第一。言いたい事はすぐに言い、ストレスを溜め込まないこと。ご飯は残さず美味しく食べる。自分で出来る事は自分ですが、出来ないと思ったら考え、人に頼る。



吉祥寺ナーシングホーム 中野圭子さん

今年も風邪をひかないようにしていくこと。それには、よく寝て、よく食べて、適度に運動することが大事である。また、いつも笑顔で、ジメジメし



ないで朗らかに、人に優しく接していきたいと思う。

テイサービスセンター 島田武さん

今年も健康第一！今までのように、

一、日中家にいるときも横にならないようにする。

一、規則正しい生活をする。ということを守り、自分に関わる人達に心配をかけないように過ごします。

テイサービスセンター 西島榮子さん

昨年は、自身の入院や家族の不幸などが続き、悲しい年でした。そんな中でもデイサービスに通うことになり、新しいお仲間ができました。今年は、このご縁を大切に、思いきり楽しく過ごしていきたいと思っています。



新春行事報告

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

早いもので、一月があつたという間に過ぎてしましました。新年の挨拶をしたのが随分と前のことのように感じます。今号は一月の行事の様子をお伝えします。



新年茶話会

お正月の気分も少し落ち着いてきた三日、新年茶話会を行いました。職員も着物を着ていつもより背筋がピンと伸び、引き締まった気持ちで参加しました。「綺麗だね」「やっぱり着物はいいね」とご利用者から声をかけていただき、新春を感じてもらえたのではないかと思います。開会の言葉の後は職員による新年の抱負。普段からご利用者に「しっかりしている」と評判の女性職員は「大人の女性らしい振る舞いをしたい」とのことでした。三人の男の子のお父さんでもある職員は「今年は四人目の女の子が欲しいです」と。叶うといいですね!!

お茶の時間を楽しんでいた後には、女性職員による羽つき大会。女性に墨を塗るのはかわいそうと負けた職員を応援



している男性職員が墨を塗られることに...二十代の職員も髭を描かれてまるで四十代のようない貫禄!ご利用者も大笑い。総勢七十名のご利用者に参加していただき、新年一回目の行事は大成功でした。

年中行事 鏡開き

十一日は鏡開きを行いました。あつあつのお汁粉に「おかわり」の声があちらこちらで聞こえてきました。甘さ控えめで、甘いものが苦手なご利用者にも大好評でした。



女性職員の代わりに墨を塗られる優しい職員

ご利用者さんにも大好評のお汁粉



毎年恒例の初詣!

十二日、十三日の二日に分かれ、バスで府中の大国魂神社に初詣に行きました。一月も半ばでしたが、多くの参拝客でにぎわっていました。



ました。「願いがとを他人に教えると叶わないのよ」といわれるご利用者もいらつしやいました。が、皆さん新年の抱負や願い事を思い思いに話されていました。無事に参拝を終えることができた、職員もほっと一安心でした。



テパートでの昼食風景

今年も、お参りの後はデパートで昼食。普段とは違う場所で食べる昼食にみなさん笑顔。「おいしかった」と「満悦の様子でした。お腹いっぱいになった後はいざホームへ。『また来年も行かせてね』とうれしいお言葉をかけていただきました。武蔵野市にもいくつか神社はありますが、少し遠出をしたこととご利用者にはよい気分転換になったようです。

.....
昨年は大きな地震がおき、心を痛めるニュースもたくさんありました。今年は明るく希望の持てるようなニュースがたくさん出てきて欲しいと思います。



足浴

吉祥寺ナーシングホームでは、午後のひとときに足浴を実施しています。足が冷えやすいご利用者が中心ですが、白癬(水虫)のあるご利用者にも行っています。

足を温めるだけなので、入浴に比べて心臓などへの負担が少ないのが安心です。手軽に行えますが、全身の血行が良くなり体が温まります。



足浴の効果

足先を温めることで、血管が広がり足の血液の循環がよくなります。血流が良くなることで免疫力が高まり、風邪をひきにくくする効果も期待できます。もちろん冷えが原因による膝関節などの痛みにも効果的です。

足浴の方法など

フットバスや、なければ大きめの洗面器(バケツ)、バスタオルと時計を用意しておきます。



次に、事前の体調確認をします。*体調が悪い時には中止します。

四〇〜四二度程度のお湯をくるぶしから指三本分位の高さまではり、その中に足をいれます。最初はぬるめのお湯にし、温度を確かめながらお湯を足すのも良いかもしれません。

十〜十五分ほどお湯に足をつけますが、このときに汗をかくと体温が奪われることになるので、汗をかかない程度にした方が良いでしょう。また時間を長くすると、疲労感が増すために注意が必要です。

足浴のあとは足の裏の皮が柔らかくなっているの、爪切りやかかとなどのお手入れにも最適です。足が温まったら、お湯からあげて指の間までよく拭いて、すぐに靴下をはいて保温します。



その他足の暖め方

座っている事が難しい方には、ベッ

フットバスでなくてもバケツで代用できます



ドで横になったままホットタオルで足を温める方法もあります。

タオルを熱めのお湯で温めてからよく絞ったものか、濡らしたタオルを電子レンジ五〇〇Wで二分弱温めたもので足を包み、その上から大きめのビニール袋を被せて保温出来るようにします。身体を冷やさないうような毛布、布団もかけます。足浴の時間と同じく十〜十五分程度で効果があります。*この場合には、足浴以上に火傷しないよう注意が必要です。

さいごに

足浴もホットタオルも身体を温める効果がありますが、ご高齢の方にとっては意外と負担がかかります。

終わったあとは気分が悪くないか体調を確認し、白湯など水分をしっかりと摂ることも大切です。

上手に活用すれば、入浴するよりも手軽にでき、身体を温めるにはもってこいの方法です!



ビニール袋で包むことで保温できます



『コスモス倶楽部』のご紹介 テイサービスセンター

テイサービスセンターに関するお問合せ 0422-20-0886
在宅サービス室(能丸・坂本・小川)まで

コスモス倶楽部とは、手芸・裁縫・貼り絵・塗り絵などの手作業を楽しんでいただくクラブです。個々に作るものから、パッチワークや貼り絵など、何人かで協力して一つの作品を作るものまであり、ご希望のものに自由に参加していただけます。



ご利用者の作品紹介

* パッチワーク・雑巾縫い *

パッチワークでは、小さな生地を組み合わせた十五センチほどのパーツを何組も何組も作ります。パーツを一針一針縫っていく本当に根気のいる作業です。ボランティアさんにも協力していただいて、たくさんのパーツを縫い合わせ、縦一メートル・横一・五メートル程の大きな作品に仕上がりました。今までにも何枚も作っていたいており、ソファーカーバーにして皆さんにお使いいただいています。



素晴らしいパッチワークが誕生！



地道な努力の積み重ねから…

丁寧な手縫いで出来上がった雑巾も、一枚一枚大切に使用させていただいています。



* 編み物 *

寒くなると、赤・白・青・ベージュ…と色とりどりの毛糸が集まります。「この糸だと太いから…」「これとこれなら色が合うかもね…」と毛糸を見ているだけで作品のイメージが膨らみ、楽しくなります。マフラー・手袋など、暖かい作品ができあがります。

手編みのマフラーがとってもお似合いです



* 塗り絵 *

曼荼羅模様・草花・季節ごとの風景など本から絵を選び、見本と同じように、また、ご自身のイメージで色鉛筆や絵の具を使い、色を塗っていきます。力強かったり繊細であったり、出来上がりは個性的です。

塗り絵はとても個性がでます！



* 切り絵 *

クリスマスやお正月にオーナメントを作っていたきました。色紙を型に合わせてハサミやカッターで切り抜きます。集中力が必要な細かい作業です。



* 貼り絵 *

ダンボールでパーツごとの型を作り、それぞれに合わせて小さくちぎった色紙を貼っていきます。



重ねて貼ることで、立体的で温かみのある作品に仕上がります。今までの作品の大きさは、どれも直径一メートルほどの大作です。



大作の完成！

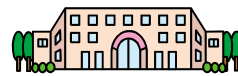
出来上がった作品は、個々にお持ち帰りいただいたり、吉祥寺ホームのさつき祭で展示したりしています。これから、皆さんに楽しんで参加していただけるよう、いろいろなものを提案させていただきます！



介護者教室

排泄について考える

平成二十三年十二月六日（火）
に介護者教室を開催しました。
今年度は、『施設入所を考える』
というテーマで皆さんと一緒に考
えています。



今回は、「排泄のトラブルを考える」と題して、日本コンチネンス協会の牧野美奈子先生をお招きし、講演をして頂きました。排泄のトラブルに直面した時、対応に戸惑う方も多く、施設入所を考えるきっかけとなることも少なくありません。

コンチネンスという言葉はあまり聴き慣れないと思います。



排泄が正常な状態を英語でコンチネンスといいます。コンチネンス協会では、何らかの障害が起きて排泄が上手いなくなったりした時に対処方法を考え、困ったことを解決していこうとの概念のもと様々な活動をしています。

今回の講演では、排泄の仕組みなど基本的な知識、疾病や認知症からくるトラブルなどの事例を通して分かりや

すく、説明して頂きました。

武蔵野市でも高齢者総合センターにて牧野先生が定期的に相談窓口を開いております。

詳しくは各地域の在宅介護支援センター、高齢者総合センターへお問い合わせください。

〔情報〕

日本コンチネンス協会

電話 03・3301・0725

『日本コンチネンス協会』
で検索できます。



その他在宅介護支援センター

介護者教室情報

主催 桜堤ケアハウス

在宅介護支援センター

場所 武蔵野プレイス

日時 平成二十四年二月九日（木）
午後一時～三時

テーマ

『家族が認知症になったとき』
六角僚子先生の講和と懇談



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 平成二十四年二月十七日（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

※本年度中に行われる認知症相談会は、右記以降残すところあと三回となります。早めのご予約をお願い致します。

三月七日（水） 吉祥寺本町

問い合わせ先 0422・23・1213

三月十五日（木） 武蔵野市役所

問い合わせ先 0422・60・1846

三月二十一日（水） 武蔵野赤十字

問い合わせ先 0422・32・3155

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

地域デビューのお勧め

定年退職後にボランティア活動を始める方が多い昨今です。KさんやIさんもそうです。Kさんは福祉公社で、Iさんは嘱託市職員としてお勤めでした。第三ステージも「誰かの為にお役に立ちたい」とかつての勤務時間をボランティア活動に充ててくださっているようです。

このようなボランティア活動の先駆者のお一人は、岩田昌夫さんではなかったかでしょうか。

「商社退職後ゴルフ三昧の一年を反省して二年目からはボランティア活動を始めよう。」と始められ

ました。デイサービス男性個人ボランティア第一号です。退職後の人生設計に高齢者福祉施設でのボランティア活動を組み入れてくださる方がお一人でも増えればと思います。



活動の先駆者
岩田昌夫さん



健康リズムで
活躍中のKさん



見守りボランティアで
活躍中のIさん

自然死を考えたバス研修

平成六年に設立された芦花ホームは落ちついた雰囲気です。優しい空気に包まれていました。常勤医師の石飛幸三先生の講話では、「平穩死のすすめ」の著者でいらっしゃる先生がどんな風に話されるかとても感心がありました。というのも一か月程前に兄を亡くしたので「死」についてとても身近に感じていました。誰も「明日の命」は解らないと言っても「死」は考えたくない、先送りしたいのが本音です。『老衰の果ての命が終わろうとしている時、延命処置が必要なのか：』この事はかねがね家族で話していたので石飛先生の言葉に共感する事ばかりでした。「自然死」を知らなく

て老衰の終末期まで医療依存が現状である。人間を生かすことばかり勉強研究してきたが生きている「人」として



石飛幸三医師のお話に耳を傾ける参加者の皆さん

の尊厳を考えた場合これで良いのかと先生は若い医学生に「自然死」を教えようとする事でした。医療関係者だけでなく我々一般人ももっと「自然死」について学ばなければならぬと思いました。（ボラT）

より良い死はより良い生から

生あることに感謝し、皆で鉄板を囲んでのランチ後は、長谷川町子美術館を訪れ、佐藤博信さん講師による「歴史に学ぶサザエさんの時代」と合わせて、昭和時代を過ごされたご利用者への理解を深めました。小春日和の十二月十六日バス研修を終えました。

ボランティア感謝の集い開催

三月三日（土）、吉祥寺ホームボランティア活動者への『感謝の集い』を、東日本大震災被災地復興への祈りも込めて開催致します。



ゲストの
小谷あゆみさん



こちらもバス研修
長谷川町子美術館にて

吉祥寺ホームのお正月料理紹介！

新年あけましておめでとうござ
います。本年も吉祥寺ホーム食
サービス室をよろしくお願い致し
ます。



さて、今回はお正月三が日にかけて
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ご用意したおせち
料理とお雑煮をご紹介します。いた
だきます。

元旦の献立は吉祥寺

ホーム風雑煮、お煮し
め（里芋・椎茸・人
参・鶏団子・絹さや）、
海老姿煮、錦卵、かま
ぼこ、菊花かぶでした。
この日のメインはなん
と言っても吉祥寺ホー
ム風雑煮。鶏肉・大
根・人参が入り、かつ
おと昆布のおだしにゆずの風味がきい
てさっぱりとしたお雑煮でした。

一月二日の献立は京風雑煮、筑前煮、

紅白なます、栗きんとん、黒豆、ぶりの
照り焼き、豚角煮、絵馬かまぼこで



一月一日のおせち
吉祥寺ホーム風雑煮

した。絵馬かまぼこは今年の干支であ
る辰が描かれているかわいらしいかま
ぼこでした。また、むきえび・ほうれ
ん草・花麩などが入っ
た白みそ仕立ての京風
雑煮はご利用者に感想
を伺ったところ、「毎年
二日目のお雑煮が一番
楽しみ」とおっしゃっ
ている方もいらっしや
いました。一日目の吉
祥寺ホーム風雑煮とは
一味違ったお雑煮でし
た。

一月三日の献立は東

北風雑煮、お煮しめ
（高野豆腐・筍・こん
にやく・花形人参・絹
さや）、数の子、わかさ
ぎ柚子煮、五色なます、
伊達巻、黒豆寒天でし
た。東北風雑煮は鶏
肉・大根・油揚げ・小
松菜・そして鶴の形に
型抜きされた人参の入ったお醤油
味のあっさりしたお雑煮でした。



一月三日のおせち
東北風雑煮



一月二日のおせち
京風雑煮

それぞれの日で違った味が楽
しめたお雑煮はおかわりされる
方も多く、食事サービス室とし
てもうれしい新年のスタートとなりま
した。今年も一年、ご利用者に喜ばれ
る美味しい食事の提供や、楽しんでい
ただける工夫をしていきたいと思いま
す。今年もよろしくお願い致します。



わだん苑に新メニュー登場！

吉祥寺ホームの地域
開放喫茶・わだん苑に
一月より『おしるこ』

が新メニューとして仲
間入りしました。お餅
ではなく白玉だんごの
おしるこです！まだま
だ寒い日が続くこの頃、
ぜひおしるこを食べて
心も体もほかほかになっ
てみてはいかがでしょうか？

おしるこはランチタイム（十一時三
十分～十四時）を除き、一日十食限定
でご用意しております。価格は二五〇
円です。

皆様のお越しをお待ちしています。



人気急上昇間違いなし！
新メニュー『おしるこ』

永年勤続表彰式が開催されました

平成二十三年十二月一日（木）、永年勤続表彰が行われました。

勤続十五年の大久保ホーム長を筆頭に、十五年勤続三名、十年勤続五名、五年勤続八名の合計十六名が表彰されました。

長く吉祥寺ホームに携わっている職員への感謝の気持ちを込めて、毎年吉祥寺ホームの創立記念日に表彰式を開催しています。

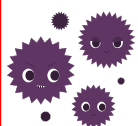
表彰された職員からは、「これからも頑張ります！」との心強い言葉がありました。おめでとうございます！



永年勤続表彰式での記念撮影

感染症予防に努めよう！

いよいよ感染症の発生率の高い冬が来ました。感染症発生の感染源であるウイルスは低温・低湿を好みます。そのため乾燥する冬に大流行しやすくなるのです。今年は特に乾燥しているようなので要注意です。



一口に感染症といっても、たくさん種類があります。

インフルエンザ、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、MRSA、など挙げるときりがありません。一度発症してしまうと、感染症の種類にもよりますが、高熱や下痢、嘔吐などつらい症状が出てしまいます。一番大切なのは感染症にかからないことです。

感染症対策の基本は感染させないことと、感染しても発症させないことと、つまりは感染の制御を行うことです。

《感染症予防三原則》

- ① 病原体を持ち込まない
- ② 病原体を広げない
- ③ 病原体を持ち出さない



これは標準的予防措置（策）（スタンダード・プレコション）といい、病院や施設において感染症対策を行う職員が実施します。具体的な内容としては、手洗い、手袋の着用をはじめとして、マスク・ゴーグルの使用、エプロン・ガウンの着用と取り扱いや、ケアに使用した器具の洗浄・消毒、環境対



策、リネンの消毒などがあります。

一般の人が行うべきものは、『手洗い』『うがい』『マスク着用』『手指消毒』などです。

これは予防三原則の全てに当てはまるものです。しっかりと習慣つけて続けて行きましょう。さらに、室内の湿度を適切に保つことにより、ウイルスの住みやすい環境を作ります。

また、感染症を発症させない為には免疫力・抵抗力をつけることも必要です。日頃から栄養と休養を十分にとり、適度な運動を心掛けましょう。

編集後記

東日本大震災から早くも一年近くが経過しました。被災地も少しずつではありますが、復興に向かっていくようで、日本人の強さや勤勉さに感動しきりです。

最近また少し大きな地震が増えてきている気がします。油断せず震災への備えを万全にしておこうと思う今日この頃です。

