

わくわくふるる えいじょう

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



遅咲きの桜がやっと満開となり、吉祥寺ホームでも、平成二十四年度がスタートしました。

昨年度は日本中が大震災直後の混乱時期にあり、吉祥寺ホームとしてもホーム長の交代という大きな変化の中でのスタートとなりました。

節電やガソリン不足など、あまり経験したことのないいくつかの問題に直面し、苦しい運営状況となりましたが、例年以上に地域の皆様やご利用者・ご利用者のご家族の皆様、ボランティアの皆様から大きなお力を頂き、乗り越えることができました。心より感謝申

第36号(平成24年5月号)

発行日 平成24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。

36号目次

1	新年度のご挨拶
2	
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 ボランティアさんのご紹介
6	地域サービス室 在宅支援センターのしごと
7	ボランティア・食事サービス室 むすんでひらいて 他
8	食事サービス室・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

し上げます。

被災地への義援金にも多くの方々にご協力頂きました。吉祥寺ホーム職員もボランティアとして被災地へお手伝いに伺うなど、少しでも被災地の方のお役に立ちたいという思いを結実させることができました。

また、今年度もさつき祭バザー収益を義援金とさせて頂きたいとのさつき祭委員の発案で、引き続き被災地支援を常に心がけた事業運営をさせて頂く所存でおります。

桜以外にも草花や木々の色づきが鮮やかで吉祥寺ホームの周りは春の香りでいっぱいです。波乱の一年が終了し、名実ともに春を満喫しています。

吉祥寺ホームでは、今年も新入職員を迎え、その初々しい姿に他の職員も

初心に帰り、気持ちを新たにしております。

また、法人も創立一〇〇周年を迎えます。秋には一〇〇周年記念講演会を予定しております。

今年度も皆様のご指導のもと、創始者の掲げた「誠の心」を念頭に置き、地域に根差したケアの提供を心がけてまいります。よろしくお願い致します。

昨年度末に特別養護老人ホームで発生致しました、感染性胃腸炎に関しまして、皆様にご迷惑・ご心配をおかけ致しましたことにお詫び申し上げますとともに、数々の激励のお言葉を頂きましたことに感謝申し上げます。これまでに以上に気を引き締めて、感染症対策を実行してまいります。よろしくお願い致します。



新年度のご挨拶

各施設長

新年度のご挨拶

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**



新年度を迎え、ご挨拶申し上げます。

今年の四月は、例年に比べ慌ただしく迎えました。その理由は、三年に一度の介護保険制度の改正と二年に一度の医療保険の診療報酬の改正が同時に行われたのに加え、税と社会保障の一体改革が検討中であつたためです。

四月一日からのサービス提供の仕組みについて、三月半ば過ぎになって漸く国からの通知が届くというような具合でした。そのため、ご利用者・ご家族様へのご連絡や契約書の取り交わしが、大変遅くなりご迷惑をお掛け致しました。お詫び申し上げます。

さて、制度改正に伴う吉祥寺ナーシングホームデイサービスセンターのサービス内容ですが、基本のサービス提供時間は五・七時間で、七・九時間をご希望の方にも柔軟に対応させていただくこととしました。毎日のプログラム等につきましては、変更はございませんが、職員

の体制が整い次第ご利用定員を四

〇名に拡大する予定です。制度改正や利用料金等でご不明な点やご要望等がございましたら、お気軽に職員へお問い合わせください。

制度は変わりましたが、ご利用者・ご家族様がより明るく・楽しく日々過ごしていけるようサポートしていく私達の姿勢は変わりませんので、この一年間よろしくお願い申し上げます。



新年度のご挨拶

吉祥寺老人ホーム施設長

祭田 志保美



今年例年になく寒い日が続く、四月初旬に漸く桜が開花致しました。今年度は至誠学舎創設一〇〇周年を迎え節目の年

となり、色々な意味で気の引き締まる思いで新年度を迎えています。

早いもので、ホームは開設し一八年目となります。又、新型養護老人ホームに移行し六年が経過しました。養護の役割・機能の変化に伴い、養護のご利用者の状況も大きく変化し、昨年度は、サービスの在り方等についても、職員一丸と

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

なり検討し、快適な環境作りの取り組みを行って参りました。

今年度においても昨年同様、ご利用者の皆様日々、「安全・安心・満足」でお過ごし頂けるよう、環境整備と安全対策により一層留意し、健康保持増進となる介護予防の取り組みやアメニティの向上と合わせ、メリハリのある生活環境の創出に、努めて参りますと共に、ご利用者それぞれがホームでの生活をエンジョイされ、生きがい・夢・希望へと繋がるよう個別の支援を行って参ります。

今年度もご利用者の声を大切に、職員一丸となり頑張つて行く所存です。地域・ボランティアの皆様におかれましてはご支援・ご協力の程宜しくお願い申し上げます。



新入職員紹介



生活サービス室
こまつ さくら
小松 さくら

四月から働かせて頂いています小松さくらです。至らない所も多いと思いますが、ご利用者様に良いサービスを行えるよう一生懸命頑張りますので、よろしくお願い致します。

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
養護サービスマン (園田・石井) まで

ひなまつりの茶話会

少し前のことになりますが、三月三日にひなまつり茶話会を行いました。

お雛様を飾ったのはまだ寒さの厳しい二月中旬でした。職員がお人形を並べる順番について悩んでいたところ、通りかかったご利用者が親切に教えてくださいました。また、お雛様に飾ってもいいかしら?とお菓子を持ってきてくださったご利用者もいて、賑やかな七段飾りになりました。

茶話会はボランティアさんによる薩摩琵琶の伴奏で「うれしいひなまつり」を歌い、あられと温かい甘酒を飲んで、少し早い春の訪れを感じることもができ、ご利用者もほっこりとした気分になりました。女性のご利用者は「いつまでもたっても女の子だもの。うれしいわ」と声をかけていただきました。また、男性のご利用者も多く参加され、こちらは『花より団子』のようでした。



めずらしい薩摩琵琶の伴奏で歌いました♪



春爛漫… お花見バスハイク

四月十日、バスでお花見に行きました。武蔵野市には井の頭恩賜公園をはじめ桜堤など桜の名所がたくさんありますが、特に武蔵野市役所前の桜並木は有名です。満開の桜のトンネルをくぐると「きれい」と歓声があがり、ご利用者の皆さんも大変喜んでいました。今年の冬は寒かったため、桜が咲き始めたのが三月末日と例年よりも少し遅かったですね。お花見の日程を決めるのは難しいのですが、今年は遅めに設定をしたため、ちょうど見頃の桜を楽しむことができました。寒かった冬のおかげでした!



武蔵野市役所前の桜並木は桜トンネル!

吉祥寺ホームの桜も綺麗に咲き誇りました



からっぽの…メジロの巣

中庭にイロハモミジという木があります。ちょうどホームの二階の高さの枝に、メジロが巣を作っていました。小さな身体でせつせと巣を作る姿には職員も心を癒されています。ああ、早くひなの姿も見たいなと期待していたところ、その巣を狙っているヒヨドリの姿が!!

メジロも頑張って巣を守ろうとしていましたが、ヒヨドリの方が大きいため、勝てません。いつの間にかメジロの姿を見かけなくなりました。自然の摂理とはそういうものであるということを考えさせられた出来事でした。



今はからっぽになった巣とヒヨドリ

ヒヨドリ



メジロ



その後、ヒヨドリも見かけなくなり、作りかけの巣だけが残ってしまいました。何にもいないからっぽの巣…。来年また来てくれないかなと期待しています。

身体を動かそう

新緑のまぶしい季節となり、汗ばむくらいに暖かい日が増えてきました。春のお出かけに向けて、身体をほぐしてみませんか？



吉祥寺ナーシングホームで毎朝行っている機能訓練指導員による体操の一部を、ご紹介いたします。

上半身をほぐしましょう

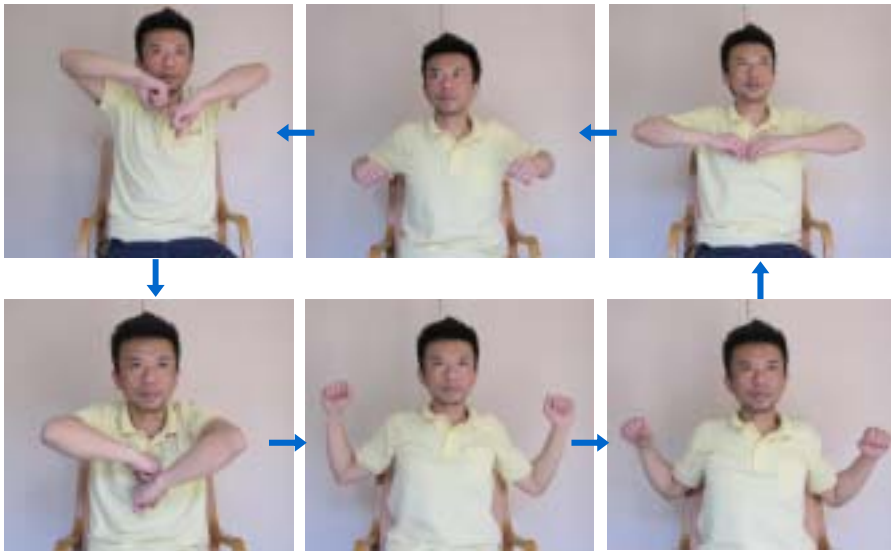
まずは身体を徐々に動かすことに慣らしていきます。大きく伸びをして深呼吸をすると、新鮮な空気が身体に入ることとで血の巡りが良くなり、上半身がほぐれてきます。体操の効果も上がりやすくなります。コツは、手を辛くない位置の高さまで上げて、鼻から息を吸い口から吐き出します。

次に首をゆっくりと動かします。無理のない範囲で前後左右に三回ずつ動かしします。首こりが気になる方は、上を向くだけの動作でも血行が良くなります。



肩こり緩和の体操！一連の動作を確認しましょう

次に、両肘を肩の高さまで近づけて肘を前に回していきます。これを五回繰り返して、同じ姿勢で今度は後ろに五回、回していきます。これは肩こりの緩和に役立ちます。最後に肘を上げたまま後ろにひくと、胸が開いてより呼吸がしやすくなります。



足を動かして

まず椅子に座り、右足踏みを行います。次に座ったまま足を伸ばすイメージでつま先を蹴り上げるような動きをします。この時、肘掛けなどに掴まって行うとバランスを崩さず安全に行えます。回数は左右五回程度行います。



足上げ運動をする時は深く腰掛けて肘掛をしっかり握ります！

普段車椅子を使っている方の場合も、足を動かせる方は意識して足を動かすと、足から全体的に血行が促進されます。出来る範囲で動かすよう体操を行ってみましょう。



安全に無理のない範囲で

体操を行う際には、まず安全が第一です。また身体に負担がかかりすぎた逆効果です。無理をせず出来る範囲で行い、快適に過ごせる工夫をすることが大切です。皆さんも注意して体操してみてください！

ボランティアさんのご紹介

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・小川）まで

ボランティアさんのご紹介

ティサービスには、毎日三十名前後のご利用者が来所され、午前・午後に体操や音楽活動、手工芸など様々な活動に参加していただきます。



ボランティアの皆さんは大人気♪

ご利用者お一人おひとりに、充実した楽しい時間を過ごしていただく為に協力してくださるのがボランティアさんです！

現在、十五名程のボランティアさんが定期的に來てくださっています。お手伝いいただく内容は数多く、その中のほんの一握りを紹介します。

●とびきりの笑顔でご利用者のお迎え・お見送り

●ご利用者へのお茶配り・洗い物など

●音楽・手芸・バスハイクなど様々な活動での補佐

●お昼休みのお話相手

●囲碁将棋・カードゲームなどでの対戦相手



などなど。

曜日によってはボランティアさんの活動内容が決まっている日もありますが、「今日は何をしましょうか？何でも言うてくださいね。」とご利用者の希望に添った活動を楽しんでいただけるよう、柔軟に対応してくだ

さいます。

活動中はもちろん、お昼休みにもご利用者に積極的に話しかけ、笑いあったり、時には悩みを聞いて「そうだそうだ。頑張つて！」と励ましていたり。ご利用者の良き理解者であり、私達職員にとっても人生の先輩であるボランティアさんは大切な存在です。

これからボランティアさんの心強いサポートをいただきながら、ご利用者に楽しい時間を過ごしていただけるよう努めてまいります！

洗い物は手慣れたもの



お帰りの楽しいひととき



華道のお花に囲まれて



人気の書道クラブでのひとこま



ボランティアさんの笑顔はみんなのエネルギー！



帰り際「またね！」とお互いにエールを...



バスハイク

三月の中旬から咲き始めた梅。午後のバスハイクではたくさんの方の梅を見に出かけました。綺麗な梅を見て皆さんが思いを出し合い、バスの車内でいくつかの俳句を作った日もありました。

こちらの車で出発！



きれいな梅の花



「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

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」って何？

認知症サポーター養成講座を受けた人が認知症サポーターです。

特別何かをするのではなく、認知症を正しく理解して頂き、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。

三月に二十名ほどの参加者で実施しました。認知症の方の気持ちを知ることができた、自分でも出来ることがあることを学んだ等の感想がありました。

他人事ではなく、自分のこととして、地域の事として考えることが認知症サポーター養成講座の目標でもあります。

認知症に関心のある方は受けてみませんか。この講座を受講しサポーターになった方には『オレンジリング』が配布されます。

【内容】



『認知症とは？』

『認知症の方への接し方』の解説、ビデオ上映など

【費用】無料

※会場をご用意のうえ、

五名以上でお申し込みください。



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)

こちらの相談は、相談者または対象者が武蔵野市民の方がご利用いただけます。また、全て事前予約制となっております。

予約先 武蔵野市 高齢者支援課

TEL 0422-60-1846

在宅介護支援センターでの面談相談

月	日	会場	日	会場
5	2	ゆとりえ	16	吉祥寺ナーシング
6	6	吉祥寺本町	20	武蔵野赤十字
7	4	高齢者総合センター	18	桜堤ケアハウス
8	1	ゆとりえ	15	吉祥寺ナーシング
9	5	吉祥寺本町	19	武蔵野赤十字
10	3	高齢者総合センター	17	桜堤ケアハウス
11	7	ゆとりえ	21	吉祥寺ナーシング
12	5	吉祥寺本町	19	武蔵野赤十字
1	4	高齢者総合センター	16	桜堤ケアハウス
2	6	ゆとりえ	20	吉祥寺ナーシング
3	6	吉祥寺本町	21	武蔵野赤十字

市役所での面談相談スケジュール

毎月第二木曜日

午前10時～12時・午後1時～3時

月	日
5	10
6	14
7	12
8	9
9	13
10	11
11	15
12	13
1	10
2	14
3	14

平成二十四年度

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 五月十六日(水)

第二回 八月十五日(水)

第三回 十一月二十一日(水)

第四回 二月二十日(水)

(平成二十五年)

◆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

※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。



ボラポエム

ボランティアさんの気持ちをポエムに・・・

「ボランティアでのほん

のひとこま」を下の句にして上の句をボランティアさんに詠んでいただき、ボラポエム第三集ができました。



照れちゃうな

あなたの瞳に 追いかけて上達しかな文字すらすら 一茶の句山高く 積まれし衣類 大事にたたむ紅さして 鏡のぞいて べっぴんさん年間けば 実母なつかし 手を握る活動を 地域の居場所で 助け合い私もよ 老いの披露くすくすと秘めおきし 昔語りを覗き合う悲喜超えて 今に居たりし 絆かなまだねむい

話しているうち 笑みがでる

微笑みに 微笑み返す 嬉しさよ

微笑みを もらった私に 春がくる

幸福感が話題になることが多い昨今です。世界一幸せな国と言われるブータンの人が、「人の為に何か役に立つこと」をして相手が幸せになるのを見ると

自分にも大きな満足感が返ってくる」と云うのを聞いた事があります。ボランティアさん達も活動を通してそのような感情の経験をなさっているのではないかとポエムを見て感じました。「いつも、家族や友人のだれかが困っていないか気かけ、なにかあれば助け、周りの人たちが元気でやっているのを見て喜び、じんわりと幸せを感じる」というブータンの人たちの幸福感は、ボランティアの幸福感にも通じると思います。ご利用者への温もりあるご活動に感謝申し上げます。

サポーター養成研修

現在のボランティア活動をより深めた活動にしたいという要望もあり、今年度も次のように六月二十七日から月に一度のペースで開催します。

- I 福祉の理念(ホーム長大久保実)
- II 武蔵野市における

- 高年齢者福祉の実態(市高齢者支援課)
- III 認知症への理解

※ 寄り添うとは(山本由子先生)

- IV 実技① 認知症サポーター(市)② 介助法
- V 実習① 生活サービス室② 在宅サービス室

※お問い合わせをお待ちしております。



春メニューのご紹介

山菜・菜の花・いちごなど寒い冬を越えた春には旬の食材がたくさんあふれています。今回は三月から五月までご利用者にご用意している春メニューの中から、そんな春の食材を使用した献立をいくつかご紹介いたします。

まずは、桜ちらし寿司です。三月三日のひな祭りの日にご用意した献立です。

酢飯の中には少し甘めに味付けした人参・油揚げ・椎茸・かんぴょうが入っています。その上には刻みのり・錦糸卵・絹さや・甘酢生姜をトッピングし、最後に桜の塩漬けを散らすように飾ります。ピンク・黄色・緑と春らしい彩が食欲をそそる献立でした。この日はデザートにいちごも付き、お吸い物もはまぐりを使った潮汁と副菜にも旬のあふれる献立でした。

続いて、四月から五月が旬と言われるたけのこを使った「たけのこごはん」をご紹介します。アク抜き



ひなまつりの桜ちらし寿司



たけのこごはん

食事サービス室・事務企画室

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

吉祥寺ナーシングホームのご利用者

には毎月誕生食としてケーキをご用意しています。写真は三月にご用意した誕生ケーキです。桃の節句の時期ということもあり、白桃ケーキをご用意しました。毎回、調理員さんにかわいらしくデコレーションしてもらいます。今回は生クリーム・いちご・ミントを飾っていただきました。四月はストロベリーケーキをご用意しました。毎月楽しみにしていただけるように試行錯誤を繰り返しながら召し上がっていただいています。



三月誕生食



三月誕生食

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。

○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

(ルーテル学院大学准教授)

○児玉一江氏 法人評議員代表

(西東京市民生・児童委員)

苦情解決。パンフレットはエンタラン

ス等各所に設置しております。

平成二十四年度の面談希望者様との面談会は平成二十四年七月・平成二十五年二月を予定しております。宜しくお願ひ致します。



平成二十四年五月二十日（日）十時
 ～十四時三〇分、吉祥寺ホームにて第
 十六回さつき祭（テーマは「明日へ」）
 が開催されます。

今年も作品展示、音楽、フリーマ
ケット、バザー、ゲームなどのコー
ナーがあります。また今年は、浜のミ
サンガ（三陸地方の女性が漁網で作っ
ているミサンガ）の販売も
行います。さわやかな五月
の一日をさつき祭でお過ご
してください。皆様のお越し
をお待ちしております！



◇受付 五月七日～五月十七日
◇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の義援金にさせていただきます。

