

# さくせすふる えいじんぐ

社会福祉法人 至誠学舎東京

高齢者総合福祉施設 吉祥寺ホーム

〒180-0001 東京都武蔵野市吉祥寺北町2-9-2

TEL 0422-20-0800 FAX 0422-20-0897

URL <http://www.kichijoji-home.com/>

発行責任者 大久保 実

発行 広報委員会

～ 健やかな高齢期を送るための合言葉 ～

第37号 (平成24年8月号)

発行日 平成24年8月1日

デイサービスセンター

## みんなで踊ろう！盆パラビクス♪

盆パラビクスをご存じでしょうか？

「盆踊り」と「パラパラ」と「エアロビクス」がひとつになった、3世代が一緒に楽しめるダンスです。子どもから高齢者の方までが一緒に踊るようになって汗をかき楽しめる体操：考えてみると、なかなかありませんよ。

「盆踊り」や「民謡」の曲を



バックに、日常動作では意識しない「筋肉」を伸ばしたり動かしたり。背の高いイケメン先生の解りやすい解説に合わせ、楽しく腰痛予防やシェイプアップができるのとあって、いつも大人気のプログラムなのです！

考案者の鈴木

孝一先生は、元エアロビクスの全日本チャンピオン。現在は、

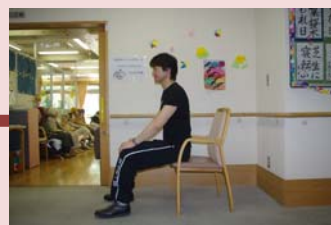


医療・福祉・教育の分野で運動指導をなさっています。運動は継続してこそ効果を得られるもの。でも、継続することはなかなか難しいですね。

「定期的に発表会などの機会をつくれれば、意欲も高まるし自然に継続できる。しかも気持ちに張りが出て、日常生活にも良い影響がでるんですよ」と教えて

腰痛予防の体操を紹介していただきました。自宅で簡単にできるのでお試しください！

くださいました。近い将来、デイサービスでも盆パラビクスの発表会があるかもしれません！



## 特集！

### ナーシングホームの行事（プログラム）

吉祥寺ナーシングホーム（特別養護老人ホーム）では、その季節に合わせた様々な行事を行っています。それが、それ以外にも毎月定例で行っているプログラムも色々あります。

今回はその中のいくつかをご紹介します。



#### お誕生会

毎月、その月にお誕生日を迎える方のお祝いを行います。



お誕生月を迎えたみなさんです  
おめでとうございます！

この日は、ご利用者の皆様に食事サービス室が用意してくるケーキが振る舞われます。これがとっても好評です。

そしてご利用者の皆様が何より楽しみにしているのが催しもの！

できるだけ、その月のお誕生者の好みに合わせて企画しています。

毎回ボランティア



の方々に協力いただいて、楽器演奏やコーラスなどを企画しています。他にもフラダンスや手品、落語など普段あまり触れることのない企画も楽しんでいただいています。

ご利用者の方々だけでなく、参加してくださるボランティアの皆さま、そして職員も一体になって楽しめる時間です。

#### 日曜喫茶



コーヒーをいただきながら  
音楽鑑賞も楽しみました♪

毎月第3日曜日に、豆から挽いて入れたコーヒーを楽しんでいます。



紅茶よりコーヒー派！というご利用者が意外と多く、この日を楽しみにしている方が大勢います。

淹れ立てのコーヒーの香りがフロアに広がり、食堂に流すクラシックの音楽も手伝って、本当の喫茶店のような雰囲気。とても美味しく、おかわりの二杯目を楽しむ方も。

ここでもボランティアさんが、喫茶店の一日マスターとして大活躍です。



#### ラベンダーの会



ご利用者自身で好きな花を選び  
アレンジメントを作りました。

月に1回開かれる、園芸療法の会です。

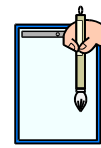
講師をお願いしているお花屋さんがある季節の花を持ってきてくれるので、それを「見て」「匂いを嗅いで」「触って」と五感をフルに使う時間となります。



好きな方はその後、生け花を楽しみます。  
「自由にどうぞ」という講師の優しい声掛けに、ご利用者は好みの形に仕上げていきます。

## 書道

毎週木曜の午後  
に書道の時間があ  
ります。



ボランティアさんが用意してくださるお手本を元に、墨汁の匂いを嗅ぎながら昔を懐かしみます。上手に書くよりも、その時の気持ちを文字にのせることが大事！と、時に大胆に、時に遠慮がちにと楽しまれています。  
習字をする集中する一点に時間がかかります、また



集中して書き終わりました！

手の運動や頭の運動にも繋がって、終わった後は皆さま満足そうな表情になるのが印象的です。



お手伝いして頂きながら…

## カトシアクラフ

毎月第1・2・4木曜日の午前中に実施されている音楽療法です。

講師二名とボランティアさんが中心となって実施され、なんと吉祥ナーシングホーム開設当初から継続されているプログラムです。

講師のリードで懐かしい曲から最近の流行りまで、歌ったり聞いたり。



他にもタンバリンや鈴などの楽器を各自が持ってピアノの伴奏に合わせて演奏したり、リズム

ムに合わせて身体を動かしたりと様々な方法で「音楽を表現」する時間になっています。

講師による音楽の合間の季節の話や、その曲にまつわる話しが、またとても楽しい時間です。「聴く（聞く）」「歌う（声を出す）」「動く」「思い出す（考える）」と、ここでも楽しみながら五感をフルに活用する時間が過ぎます。



実はそんなに難しいことを考えながら企画や提供をしているわけではありません。

色々なプログラムを行うことで、ご利用者の皆さまにとつて、少しでも快適な刺激となればと考えているだけです。

その時間を過ごすことで笑顔が増えたり、会話のきっかけができたり、それだけでもいいと思っています。

す。

でも、振り返ってみると参加の仕方はそれぞれだけど、色々なプログラムの時間は溜まったエネルギーを放出すると同時に、また充電していただいている時間なんだなあと感じます。日常の中の、けどもちよつと日常と違う時間、この時間を吉祥寺ナーシングホームでは大事にしています。



懐かしい歌を皆さんで口ずさんでいます♪  
楽器の演奏をするときもあります。

# 『イチゴ狩り』に行ってきました！



5月9日と11日、二日に分けて恒例のバスハイクが催されました。行先は山梨県の甲府【苺の藤田園】。まずは腹ごしらえということで早めの昼食。道の駅【とよとみ】で用意されたのが、地元で採れた野菜を中心とした特別のお弁当。トマトもふきも、みずみずしく、とろけるようなカブも抜群の美味しさでした。食事をしているご利用者からは「これからイチゴを食べるから、食べ過ぎちゃダメね」「デザートは別腹よ」など、楽しそうな会話も聞かれました。食事の後はお買いものタイム。道の駅ならではの新鮮な野菜やお惣菜がたくさん並び、何を



買おうか、皆さんだいたい迷っている様子。お弁当で食べた野菜が本当に美味しかったようにです。



あま〜いイチゴにご満悦♪

さて、目的地に到着。ご利用者の目の前には真っ赤で美味しそうなイチゴが生ります。あっちからもこっちからも「いいのがあったよ」と大きな声が響き渡っていました。練乳をつけて味を変えながら、20個以上食べたご利用者もいたようです。

行きたい場所のアンケートをとると、人気が高いの

が（くだもの狩り）。季節のくだものを自分で選んで、もぎ取る楽しさは格別です。

バスハイクにはお天気も重要。天気の良い日が続くはずと、日程を5月に決めたものの、今年は激しい雨や雷など不安定な天気が多い月でした。しかしながら、みなさんの願いが通り、二日も旅先で雨に降られることもなく行ってく

## クラブ活動も楽しんでいます



養護老人ホームには、多くのクラブがあります。ホームでの生活が充実したものと、なるようにという目的はもちろん、指先や身体を動かすことは介護予防にもつながります。クラブ活動後のご利用者の表情はとも生き生きとしています。昔から華道や陶芸をやっていた方も、「習ったことないけどやってみたい

ることができることができました。帰りのバスの中では「次のバスハイクはなに狩りかな？」なんて会話も。秋のバスハイクをお楽しみに！



な」という方も、講師の先生やボランティアさんのユーモアあふれる指導のおかげで、楽しく続けることができています。クラブ作品はさつき祭や近隣の文化祭に出品したり、ホームの廊下やエントランス、正面入り口の掲示板などに飾ってあります。今後、少しずつ各クラブの様子を紹介していきます。



## 認知症サポーター養成講座を

受けてみませんか

認知症の正しい理解と啓発のために講師が市内各地に出向いて講座を開催します。1時間半程度の時間のなかで、「認知症ってどんな病気なの?」「どうやって接すればいいの?」などについてビデオや講義でわかりやすく説明します。

日常のこんな場面でお会った方にどう声をかけようか?などみなさんと一緒に考えてみませんか?

講座終了の方にはサポーターの印としてオレンジリングを差し上げます。認知症を理解して、その方や家

族を暖かく見守る応援者になりましょう。

5名以上のグループでお申し込みの場合には出向いて講座を開催いたします。お一人の参加でも御相談ください。



お問い合わせ、お申込みをお待ちしております。

### ◆問い合わせ先◆

武蔵野市健康福祉部

高齢者支援課

0422-60-1846

吉祥寺ナーシングホーム

在宅介護支援センター

0422-20-0847

## 熱中症に気をつけましょう!



夏本番となりました。皆さん熱中症対策は万全ですか?



熱中症の4割が室内で起こり、夜間でもおこります。と言うと「ほんとに?」と思われる方もいらっしゃるのでは。意外なところ、落とし穴があるので注意が必要です。

予防のポイントは次の4

炎天下では帽子や日傘を使用しましょう。

④日ごろの体調管理が大切です!

食欲がないときは、少量でエネルギーが取れるものをとりましょう!



気温や湿度の高い日、風があまり感じられない日、急に暑くなった日は特に気を付けましょう。

### 熱中症に

なってしまうたら...

熱中症になると、めまいや立ちくらみがしたり、ひどくなると頭痛・吐き気・下痢といった症状もみられます。熱・意識がないなど命にかかわることもある怖い病気です。

まずは風通しの良い涼しい場所へ移動し体を冷やします。衣服を緩めて足を高くして寝かせ水分の補給をします。早めの処置・受診をしてください。



**認知症サポーター養成講座**  
を受けてみませんか!

★「認知症サポーター」ってなにをするの?  
「認知症サポーター」養成講座を受ければ「認知症サポーター」です。認知症に悩む方、認知症の疑いがある方、認知症の家族や身近な方に認知症の正しい知識を伝え、認知症の予防や認知症の対応について、地域全体で認知症を予防・対応します。

★「認知症サポーター養成講座」って?  
認知症の正しい知識・啓蒙のため、講座が市内各地に出向いて講座を開催。「認知症とは何か?」「認知症の予防・対応」について、地域全体で認知症を予防・対応します。

● 内容 「認知症とは?」「認知症の人への接し方」の解説、ビデオ上映など

● 時間 1時間30分程度(応答)

● 対象 認知症に関心のある方などどなたでも  
※ 会場もご用意いたします。

● 費用 無料

※ 会場可能な場合は月・金曜日(平日)1年3回30分・1年5回5分、土日祝日や休日の開催については別途相談。会場は要予約です。

お申し込み・お問い合わせ先  
武蔵野市健康福祉部 高齢者支援課 午前8時30分~午後5時(15分)  
TEL: 0422-60-1846 FAX: 0422-51-9218

## 夏バテ防止 夏メニュー紹介



暑い夏がやって来ました。夏バテにならないようにするには適度な運動・良質な睡眠・そしてやはり食事をしっかりと摂ることが大切です。

さて、今回は夏バテ予防におススメの食材「うなぎ」についてご紹介いたします。今年の土用の丑の日は7月27日でした。吉祥寺ホームでも養護老人ホーム・ナーシングホームのご

利用者に、うなぎをご用意いたしました。

うなぎには目や粘膜の保護に作用するビタミンA・カルシウムとともに骨を造るビタミンD・老化防止に作用するビタミンEなどが多く含まれています。

今年はいなぎの稚魚が不漁で価格も高騰しているようですが、思いきって旬を味わってみてはいかがでしょうか。

副菜はナスやトマト・きゅうり・オクラなど夏野菜



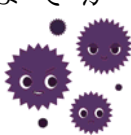
土用の丑の日

### 食中毒に要注意！



今の季節、夏バテとともに気をつけたいのが食中毒です。気温が高くなると食材は傷みやすく、菌の繁殖も進みます。腐敗している場合は味やにおいに変化が

ありますが、細菌が増殖しているだけでは、味やにおいにとんだ変化がありません。食中毒予防の基本は手洗いをすることです。調理や食



わだん苑のすみれセット「夏野菜の冷やし鉢」

菜がおススメです。旬の野菜はビタミン・ミネラルなども豊富です。また、脱水症状にも注意が必要です。こまめな水分補給を心がけ、暑い夏を乗り切れるような体作りをしていきましょう。

事をする前には必ず手洗いを行い、細菌を食材につけないようにすることが大切です。

また、細菌を増やさない工夫も大切です。料理を保存する際は必ず冷蔵庫で保管し、なるべく早く食べるようにしましょう。

食事を食べる前には再加熱し、中まで火が通ったか確認することも重要です。中途半端な温度が菌にとつて、最も心地よい温度です。

健康な青年では発症しない場合でも、幼児や高齢者、基礎疾患をお持ちの方などは重症化してしまう可能性があります。「ちよつとくらいなら大丈夫・・・」と油断は禁物です。

夏バテ防止にも繋がりますので日々の体調管理にも気をつけていきましょう。



## 日野原重明先生の『いのちの授業』

武蔵野市立第四小学校で

開催された百寿の医師日野原重明先生のライフワーク「いのちの授業」を参観させていただきました。「命はいまここでの時間であること、この時間を自分のためにやがては人のために使いなさい」というメッセージが込められた授業でした。私達シニア世代も残された時間をどのように使うべきか、そして子どもたちのために何を伝えるべきかを考える良い機会をいただきました。



四小の象徴ヒマラヤスギの下  
日野原先生の車の傍らで...

きました。

### ボランティアさんの一句

百歳の輝く命がまぶしくて  
百歳の価値あるみちのり

いかにして

永らえし命のバトン

しっかりと

どの子等も眼を輝かし

命の授業

人生の師と知るべしや

大先達

時間こそ重む生命の道標

## バイオリンの音色に酔いしれる...

### 千住真理子さんの演奏会



朝日新聞厚生文化事業団「ゆうゆうビジット」でバイオリニスト千住真理子さんが演奏に来てくださったいました。ナーシングホームの「さくら食堂」フロアは、目の前で奏でられるアベマリア、ノクターンなどの名演奏を聴くことが出来

る喜びに満ちあふれ、皆様音楽を楽しまれていました。「これは古来、王侯貴族が味わったサロン音楽そのものですね。」と、その場に居合わせたラッキーなボランティアさんも感激なさっていました。千住さんは、とても気さくにご利用

## ボランティア講座開催 『五感の力を磨こう!』

8月下旬には、例年夕涼み会と称してボランティア講座を開催しています。今年も月末の午後4時から開催します。テーマは「五感」、講師は山下柚実先生。デイサービスで茶道をご指導くださる清祥会のお一人です。「シニアこそ五感をもう一度磨ける時期で

あるし、認知症対策にも有効です」とお話されていました。「五感を生かすボランティア活動」を考えるヒントに、五感の力の磨き方を学びたいと思います。



山下柚実先生



者に声をかけてくださり、温かなお人柄がにじみ出ていました。長寿の皆様には素敵なひと時をありがとうございます。



千住真理子さんと記念写真

## 平成23年度会計報告



平成23年度会計決算が確定致しましたのでご報告致します。

## 1. 吉祥寺老人ホーム

## (1) 養護老人ホーム

定員130名

## (2) 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   | 主な支出項目 | 単位：千円   |
|--------|---------|--------|---------|
| 介護料収入  | 18,918  | 人件費支出  | 202,416 |
| 措置費収入  | 257,797 | 直接介護費  | 97,111  |
| 補助金収入  | 89,901  | 一般管理費  | 52,547  |
| 寄付金収入  | 10      | その他支出  | 924     |
| 受取利息   | 44      | 合計     | 352,998 |
| 雑収入    | 30      |        |         |
| その他収入  | 924     |        |         |
| 合計     | 367,624 |        |         |

貸借対照表の概要（単位千円）

| 借方   |         | 貸方  |         |
|------|---------|-----|---------|
| 流動資産 | 124,712 | 負債  | 37,636  |
| 固定資産 | 42,241  | 純資産 | 129,317 |
| 計    | 166,953 | 計   | 166,953 |

## 2. 吉祥寺

## ナーシングホーム

## (1) 介護老人福祉施設

## (特別養護老人ホーム)

定員50名

## (2) 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3名

## (3) 通所介護・介護予防通所介護

## (デイサービス)

## (ケアプラン作成・介護認定調査)

定員35名

## (4) 居宅介護支援

## (ケアプラン作成・介護認定調査)

定員35名

## (5) 受託事業

## (配食サービス事業・地域交流事業)

定員35名

## (6) 在宅介護支援センター

## ※(5)～(6)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    | 255,872 | 人件費支出  | 280,541 |
| 利用者利用料収入 | 53,728  | 直接介護費  | 52,988  |
| 補助金収入    | 30,514  | 一般管理費  | 55,864  |
| 受託収入     | 54,306  | その他支出  | 1,504   |
| 寄付金収入    | 5,430   | 合計     | 390,897 |
| 受取利息     | 42      |        |         |
| 雑収入      | 1,437   |        |         |
| その他収入    | 2,256   |        |         |
| 合計       | 403,585 |        |         |

貸借対照表の概要（単位千円）

| 借方   |         | 貸方  |         |
|------|---------|-----|---------|
| 流動資産 | 173,157 | 負債  | 36,541  |
| 固定資産 | 13,381  | 純資産 | 149,997 |
| 計    | 186,538 | 計   | 186,537 |

## 今年も夏祭りを開催します♪



平成24年8月3日（金）吉祥寺ホームにて第18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、今年もたくさん催しを予定しています。



第1部（14時～17時）ご利用者・ご家族向け  
第2部（17時～20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！（一部中止）皆様のお越しを職員一同お待ちしております。

