

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39号 (平成25年新春号)

発行日 平成25年2月1日

吉祥寺ナーシングホーム (特養)



ナーシングの最高齢105歳
いつも笑顔の光畑さん♪

ナーシングホームの元気の源

忙しい年末からにぎやかなお正月も過ぎ、一年の中で最も寒い2月となりました。ナーシングホームの庭の木々は春に向け芽吹く準備期間となり、今は少し落ち着いた雰囲気となっています。

今回は、そんな寒さにも負けない、100歳を超えたナーシングホームの長老方のご紹介をします。

吉祥寺ナーシングホームの50名のご利用者の中で、100歳を超えるご利用者は3名いらっしゃいます。今回はその中から、お二人

にインタビューに答えて頂きました。

ナーシングホーム最年長の光畑さんは、105歳！いつも笑顔の人気者です。

そんな光畑さんにインタビューをしました。

Q長生きの秘訣は？

「美味しい物を食べることに」

Qナーシングホームの生活はどうですか？

「戦時中は満足に食べられなこともあったけれど、今は三食ちゃんと食べられるから、とてもありがたいです」

「冬の寒さに負けないで、長生きしていきます」と元気いっぱいです。

もうお一人101歳の浅岡さんです。

Q長生きの秘訣は？

「皆様のおかげです。ご飯を良く噛んでいただき、よく寝ること。好き嫌いはありません」



浅岡さんは101歳

Qナーシングホームの生活はどうですか？

「皆様の話を聞くことが楽しみで生きています」

「今後もここで皆様と楽しく過ごしていきたいです」と、話してくださいました。

お二人とも明治時代のお生まれです。お話しを伺うだけでは想像がつかないくらい、当時は厳しく大変な時代だったのではないかと思います。そんな時代をすごしてきたお二人にインタビューをして、皆様の苦労を感じつつ今の豊かさを実感させられました。ナーシングホームのお姉さんの存在の皆さんのエネルギーが、今の私たちの元気の源です！

はじめに...

2013年が始まり、あつという間に2月になりました。新年の挨拶を交わしたことが随分前のように

感じます。それでは、行事盛りだくさんの年末、年始にかけて振り返ってみたいと思います。



年忘れ演芸会



一年の悲しいこと、辛いことを笑いや感動で吹き飛ばしてしまおうという企画で、12月7日に行われました。演芸会の目玉とも言えるのが、劇団『とっくり座』によるお芝居。大道具の背景も手伝って、集会室



毎年恒例で大人気！！
とっくり座さんによるお芝居

が劇場さながらです！！ご利用者の生き生きとした表情で、みるみるうちにお芝居に引き込まれていくのがわかります。集会室の外までも響き渡る声は「さすがプロ！」と思わせるものでした。思いっきり笑い、盛大な拍手の中お芝居は終了。

続いては、職員によるハンドベル隊「東京ベルボーイズ」による演奏です。これこれ数年前、男性職員のみで始めたハンドベル演奏にちなみ、女性職員が演奏しても永遠に「東京ベルボーイズ」と名乗るそうで



女性もいますけど・・・
東京ベルボーイズ

す。昼休みや居残り練習の様子ではかなり仕上がっているという印象でした。演奏は『広瀬中佐』からスタート。あらあら、なんだかタイミングが合わず、ぎこちない音色が……。やはり観客がいるという緊張は凄まじいもの。聞いている職員にも不安がよぎります。しかし、ご利用者がいつの間にか一緒に歌ってくれていました。その後の『きよしこの夜』と『上を向いてあるこう』も客席から笑い声が聞こえたような気もしましたが、ハンドベル隊の真剣な表情に、うなずいて



いつも元気な職員が
今日は優雅に演奏します♪

リズムをとっている方もいて、ご利用者の温かい眼差しのもと、演奏を終えることができました。そして、内緒で用意していた女性職員二人によるフルート&ピアノの『アヴェ・マリア』も披露しました。おめかししたので、雰囲気だけはプロ顔負けです。こちらもだいぶ練習を重ねていたようです。





こちらは川島さん。体操やクラブに積極的に参加され、ホームでの生活が楽しいといつも笑顔です。ちぎり絵クラブの作品を職員にプレゼントしてくれたので、1月に正面入口の掲示板上に飾りました。そう、今年には巳年ですね。

干支とパチリ！



くらいだったようですが、盛大な拍手をいただき安心。みなさんの笑顔で、年忘れ演芸会は大成功だったと言えるのではないのでしょうか。他にもトランペットやホルン、ギターができる職員もいるとか。いつか披露できる日までお楽しみに！！



晴れ着を着ての羽子板大会は白熱した戦いでした！

正月茶話会



お正月の茶話会は、「新年であらたまった気持ちになるから」ということと、「職員が着物を着るから」という理由で楽しみにしてくる方が多いようです。慣れない着物に歩き方もぎこちないのですが、お褒めの言葉をかけていただき、職員もまんざらでもない様子。職員が新年の抱負を述べた後は、今年最初の勝負、羽子板大会。運動が苦手な職員が意外に上手だったり・・・。



羽子板大会後の職員
女性職員の顔にも墨が...

昨年は優しい男性職員が負けた女性職員の代わりに『墨の塗られ役』をしてくれましたが、今年は男性職員一人なので「絶対やらないよ」との宣言。「せっかくのお化粧が台無しになるのは嫌だ」と、女性職員は我を忘れて戦っていました。まだ新年も3日目でしたが、何度も大笑いをして職員も楽しく参加ができました。



初詣



今年も、府中の大国魂神社に初詣に行きました。みなさん熱心にお願いをされていて、おみくじをひいている方もいました。おみくじって「大吉よりも凶のほうが運が上がる可能性があって良い」と聞きますが、本当でしょうか？？凶を引いてしまった身としては信じるしかありません。

終わりに...

年々1年が短く感じるのはなぜだろうと思っていましたが、子供の頃は新しく経験することばかりでたくさん刺激があるため、1年が長く感じるという話を耳にしました。今年にはなにか新しいことにチャレンジして、充実した1年にしたいと思っています。今年もみなさんにとって良い年になりますように！！

新年を迎えて：

今年の目標！



皆さん、どんな気持ちで新年を迎えられましたか？
子どもの頃は、お正月になると「今年の目標」を考えたものですよね。

ご利用者の目標

今年初めて来所されたご利用者の何人かの方に、今年一年の目標を伺ってみました。突然の質問にもかかわらず、皆さん快くお答えいただきました。

『健康第一派』



＊健康で笑いの絶えない一年でありたい

＊体を大事にする。デイサービスを休むことのないようにして、皆様と楽しく過ごせるようにしたい

＊家族一同が健康に恵まれ、それぞれの目標にすめたら幸せ

『趣味上達派』

＊俳句ができるようになりたい
＊字が上手に書けるようになりたい
などなど…



ご利用いただいたいている皆さんの平均年齢は88歳！皆さん、なんと意欲的で活きとした目標をお持ちなんでしょう！

職員の目標

ならば職員の今年の目標は…？同じように、何人かの職員に聞いてみました。

＊本年も健康で楽しい時間を皆様とご一緒に過ごすよう、励んで参ります



後ろ姿のシャイな職員

す（マジサージが得意なK職員・体育会系A職員・笑い上戸なI職員）
＊今年も芸に精進し、殻をかなぐり捨てて参りたいと思います（芸達者なN職員）



ご利用者と一緒に…



素敵なお装いのN職員



＊今年は芸に磨きをかけ、皆様楽しいひと時を提供できるよう頑張ります（Y職員）



演奏中のY職員

職員…自称まじめな吉永小百合



どの目標も、ご利用者への気持ちのこもった目標ばかり！みんなで目標達成していきたいですね！ちなみに、女装の似合うN室長からは「今年は後厄。何事もなく、無事に一年を過ごしたいです…」と控えめなコメントをいただきました。



後厄のN室長

今年最初のミーティングでは「来所される皆様に、たくさん楽しんでもらいたいです！」との言葉がありました。ご利用くださる皆さんの「楽しみの場」「目標達成の場」となるよう、職員一同、今年も全力で努めて参ります。



介護者教室を開催しています！

今年1月よりシリーズで介護者教室を月に1回開いています。介護の悩みや、こんなことあんなことをみんな話したり、一緒に勉強したりしてみませんか。

1月は「老いじたく講座」を開催しました。福祉座」を主催しました。福祉座の上田係長より、老後のお金のこと、相続、住まいなど切実な問題を話していただき、参加者の皆さんは熱心に聞いたり質問したりしていました。

りしていただきました。2月以降は次のような予定になっています。

2月28日	介護保険について
3月28日	認知症予防
4月25日	介護体験談
5月23日	施設見学
6月27日	振り返り

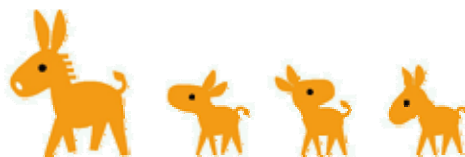
皆さんの参加をお待ちしております。



認知症相談のお知らせ

次回のナーシングホームでの認知症相談は、

2月20日（水）を予定しています。空き状況などお電話にて御確認の上、お気軽にご予約の上ご参加ください。



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

0422-20-0847

※今年度中に当施設にて行われる認知症相談会は、上記が最後となります。お早目にご予約をお願い致します。



冬の風邪に注意しましょう



暦の上では春とはいえ、まだまだ寒さが続いています。この冬はノロウイルスが猛威をふるい、またインフルエンザもはやっています。まずは手洗い・うがいの基本を守り、病気を防ぎましょう。家の中の湿度を保ったり、栄養のあるものをしっかりと食べることで、睡眠をとることも大事です。普段から規則正しい生活をして、体力を保つために適度な運動をすることも必要ですね。春まであと少し！油断大敵です。



全6回シリーズ 介護者教室開催のお知らせ！

介護について一緒に考える「頑張るマンズの会」

新年明けましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

今年も皆様のお役に立てるような情報を発信していきたいと存じます。

【全6回 プログラム概要】※変更になる場合がございます

皆さんと一緒に介護について考えていける場所をつくりたいと思います！

介護についての関心があると思われることをピックアップしました！

全6回コースにて開催します。全てのコースに参加できる方を募集！一回のみの参加もOKです。

【申込み・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

TEL:0422-20-0847・0857

ご連絡お待ちしております！

- 第1回 老いじたく講座
・これからの自分を考えてみませんか
・平成25年 終了しました ～ 15:00
・武蔵野市福祉公社 上田氏による講演
- 第2回 福祉のことをもっと知ろう
・武蔵野市の高齢者の現状や福祉サービス、介護保険について知ろう
・平成25年2月28日（木）13:30 ～ 15:00
・武蔵野市高齢者支援課による講演
- 第3回 物忘れについて知り、予防をする
・認知症に強い脳をつくる。
・平成25年3月28日（木）13:30 ～ 15:00
・認知症予防の会 グループ・マによる講演
- 第4回 聞こえ・話そう介護について
・介護者の実体験を聞いて、皆さんと介護に考えます
・平成25年4月25日（木）13:30 ～ 15:00
・介護されている方をお招きしての講演とディスカッション
- 第5回 施設見学
・デイサービス・特別養護老人ホームの見学
・平成25年5月23日（木）13:30 ～ 15:00
・施設での生活や取り組みなどを聞き、施設内を見学
- 第6回 これまでを振り返る
・全5回を通して考えたことや感じたことなどを振り返ります
・平成25年6月27日（木）13:30 ～ 15:00
・参加者同士でお茶をのみなぎらい合います

吉祥寺ホームのおせち料理



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。



吉祥寺ホームでは毎年元旦3日まで昼食におせち料理とお雑煮をご利用者提供しています。今回は、おせちの由来も交えながら今年のおせち料理をご紹介します。

まずは元旦の献立からご紹介いたします。



えびの姿煮：「腰が曲がるまでの長寿」という願ひが込められています。菊花かぶ：花持ちが良いこ



1月1日
ナーシングホームのおせち

とから長寿を表すと言われる菊に見立てたかぶにいくらのをのせ、彩も縁起よい紅白となりました。

お煮しめ：鶏だんごや椎茸、子孫繁栄の願ひが込められた里芋に梅人参を飾りました。

その他にかまぼこ・錦卵を添えました。

続いて2日のおせちの献立です。



ぶりの照り焼き：成長とともに名前の変わることから出世魚とされる縁起物です。

黒豆：「まめ」という単語が健康を表す言葉だったことから健康祈願の意味が込められており「長老喜」の字をあて縁起を担ぐ、ちよろぎを添えました。

栗きんとん：黄金色の小判に似ているためお金がたまり豊かな年になるようにと

の願ひが込められています。

なます：紅白の色合いが平和祈願の縁起物となっています。

その他、はすやごぼうの入った筑前煮や干支のかまぼこ、角煮などもご用意しました。

最後は3日の献立です。

数の子：卵の数の多さから子孫繁栄の意味が込められています。

伊達巻き：巻物に似た形から文化や書物、学問の発展を祈願しています。

お煮しめ：成長ぶりにあやかり家運隆盛を願う筍を高野豆腐、こんにゃく、梅人



1月2日
吉祥寺老人ホームのおせち



1月3日
吉祥寺老人ホームのおせち

参とともに炊き合わせました。

その他に人参・大根・胡瓜・きくらげ・錦糸卵の入った五色なます、わかさぎの柚子煮、黒豆寒天をご用意しました。

お雑煮も3日間それぞれ異なる味付けでした。

元旦：吉祥寺雑煮（柚子風味）

2日：京風雑煮（白味噌仕立て）

3日：東北風雑煮（醤油味）



ご利用者の皆様が1年間を健康に過ごせるように祈りを込めたおせち料理で、よい新年のスタートとなりました。

ボランティア研修



藤田太寅氏「リハビリは
ウソをつかない」
を受講して

脳出血を発症し、現在も
リハビリ中の元NHK解説
主幹の講演会に参加しまし
た。

○現実を受容した後その先
に希望を見付ける。何より
も患者自身の強い意志と熱
意と期待を持ち続ける事、
リハビリは月単位、年単位
で回復するものと認識し
て、焦らず日々を怠らない
事が大事との事。脳は努力
とリハビリでよみがえると
大変心強いお話を伺いまし
た(ボラー)

リハビリテーション

病院を見学して

○見学で感じた事は、職員
の方々が明るく気さくに
『こんにちは』と、声をか



リハビリテーション病院にて

けてくださることで、病院
内の明るさがよくわかりま
した。辛いリハビリをして
いる方々が気持ち良く出来
るのではないかと、感じま
した。(ボラー)

○病院は明るく清潔感あふ
れる環境で、利用されてい
る方々の回復へのリハビリ
の意欲が高まるのは容易に
想像できました。(ボラー)

リハビリの力を学び、ま
すます身体を動かすことの
大切さを知った一日でし
た。

転倒予防体操

中井美智子

「全身を動かすこ
とが転倒防止にな
るので、歌を口ず
さみながら楽しく
運動しています」



健康体操

内田直美

「腹筋を強くすれ
ば、姿勢もよくな
り歩きやすくなる
ので、腹筋運動に
力を入れていま
す」

ボランティアさん による体操で 介護予防



手話体操

松本茂代

「軽体操やスト
レッチの他に音楽
(20年代前後)に
合わせて手話も2
〜3曲やります」

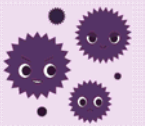
ヨガ

栗原恵子

「ゆっくりとした
呼吸に合わせなが
ら、いろいろな
ポーズを行なう
ヨーガを伝えてい
ます」



感染症に気を付けて！



感染症が猛威をふるっています。感染源である細菌やウイルスは低温・低湿を好むので、寒くて乾燥するこの時期に大流行します。

昨年の秋あたりからノロウイルス等による感染性胃腸炎の流行が続いています。これは過去10年間で2番目に多い発生数だそうです。

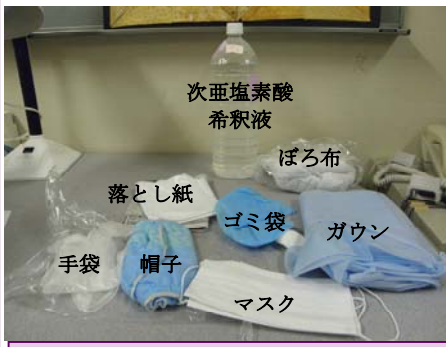
ノロウイルスは、人の腸管で繁殖されるため、便や嘔吐物には1gあたり100万から10億個もの大量のウイルスが含まれます。しかも、その恐ろしさは10個く100個という少量のウイルスでも感染してしまふということです。

また、ノロウイルスの感染性胃腸炎にはインフルエンザのようなワクチンがありません。予防策としては接触・飛沫感染の予防とし

ての手洗い・うがい・マスクの着用などや、食品の十分な加熱処理があげられます。

予防していてもノロウイルス感染症が発生してしまった場合には、排泄物や嘔吐物の迅速な処理が重要となります。吉祥寺ホームでは、万が一の時のためにマニュアルを作成し、すぐに対応できるよう職員に周知しています。

皆さんもまだまだ予断は許さない状況ですので、予防に努めましょう。



いざという時のために嘔吐物処理セットも準備しています！

ちょっと役立つまめ知識

吉祥寺ホームのトイレには、便座のフタを閉めてから流すよう注意喚起するポスターが貼ってあります。これは、排泄物からの感染源飛散を予防するためです。フタを開けたまま流すと目に見えないウイルスや細菌が空気中にまき散らされ、90分間も浮遊するそうです。そこでこの対策はかなり有効なようです。ぜひお試しください！



永年勤続表彰が行われました！

平成24年12月3日（月）に吉祥寺ホームでは永年勤続表彰式が行われました。今年度は勤続20年、15年、10年、5年と合わせて20名の職員が表彰されました。長くホームの仕事に従事している職員をねぎらい、毎年創立記念日に表彰式を行っています。



編集後記

1月14日（月）成人の日。は思わぬ大雪となりました。ホームの中庭もあつという間に真っ白な雪景色へと…。交通機関は乱れ、けが人も多く出ました。雪かきも大変でしたね。

しかしながら、晴れ着のお嬢さんを気の毒に思い、苦労している雪国の人には申し訳ないと思いつつも、降り積もる雪を眺め、ひととき童心に帰ったのは私だけでしょうか…。



思わぬ大雪に東京は大混乱でしたね