

高齢者総合福祉施設 吉祥寺ホーム



さくせすふる えいじんぐ

第4号(新年号)

発行日 平成16年1月1日

発行 高齢者総合福祉施設
吉祥寺ホーム
情報宣伝委員会

発行責任者 澤田金吾

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。

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

新年明けましておめでとうございます。今年も楽しく役にたつ情報誌を作成してゆきたいと思いますのでどうぞ宜しくお願い致します。新年号にふさわしく、健やかな高齢期を送る為の合言葉「サクセスフルエイジング」をご夫妻仲良く実践されている、ナーシングホームご利用の飯塚さんご夫妻をご紹介します。

生きる喜びを共に熟成させよう(*^_^*)



H15さつき祭にて お孫さんはどっち似なの。

平成12年3月、金婚式のお祝いにと新婚の時にいった湯河原温泉の旅行を、娘さん方がプレゼントしてくれて、仲良くお二人で楽しい旅行をされたそうです。

しかし百合子さんがクモ膜下出血で倒れたのはその2ヶ月後でした。その後にも脳幹梗塞の発作を起こし、そのときは寝たきりになると病院の先生に言われてご主人は目の前が真っ白になったそうです。老人保健施設を利用してリハビリを行い、平成13年の冬に吉祥寺ナーシングホームに入所されてからも、ご本人の一生懸命な努力とご家族の見守りなどで、今では両国までバスハイクに出かけられるくらいまでお元気になりました。

吉祥寺ナーシングホームをご利用の飯塚百合子さんと、毎日のように自宅からホームに見えているご主人の飯塚博雄さんは、いつも仲良く、二人とも笑顔でいらっしゃることが多いラブラブのご夫婦です。(*^_^*)

生きる喜びを共に熟成させるその秘訣をご主人の博雄さんにインタビューしました。(文:篠宮)

博雄さんに、ご夫婦一緒になって生きる喜びを熟成させる秘訣をお伺いしました。

「難しいけど、相手の考えを思いやることかな。行動を起こそうとする時に、反対されそうなことはだんだん想像がつくようになるから、そういう行動は控えるようになる。百合子は、はっきりと物を言うタイプだけど、それだけに沢山色々なことについて話し合うことが出来ましたね。私の老後は、家内と共に過ごすことが生き甲斐なんです。まあでもね...内緒だけど尻にしかれるのも一つの手かな (^_^)笑。」優しい博雄さんでした。世の男性見習いしましょうね(^o^)/ハイ

目次

特集「生きる喜びを共に熟成させよう！」	1 2
楽々介護のツボ	3
ウキウキでいさーびす！！	4
在宅介護よろず相談室	5
人生行路	6
ちょっと真面目なお食事辞典	7
真実の瞬間	8
ボランティア通信	9
お正月スペシャル企画 「吉祥寺ホーム探検すごろく」	10 11
喫茶わだん苑	12



H14吉祥寺ホーム夏祭りにて娘さん、お孫さんと一緒にハイポーズ



淑女でないといね。By百合子

「特集」

～生きる喜びを共に熟成させよう！！～

浅羽きよ様 101歳(*^*)v



ホームの中で、
一番のご長寿
101歳の浅羽
きよさん。やさ
しく、かわいら
しい方です。

ウサギが好きでぬいぐるみを集めていたそう
で、今でもベッドの周りは可愛いぬいぐるみ
でいっぱいです。

またそんな性格とは逆に、大胆なところもあ
るようで…。職員と華道に参加した時の事、
その日の花材は桜の木でした。「まっすぐに
生けて」と枝も切らずに、桜を花器にまず一
本、そこから他の花々を生けていきました。
浅羽さんの感性に私は驚き、「すごいっ！」
と声をあげてしまったほどです。心のしっか
りとしたところがある、こうと決めたら意志
を変えないという様なところもあるのです。

でもやはり浅羽さんの特徴は、かわいらしい
声と歌声。その声には職員も思わず微笑んで
しまう、そのような方です。

浅羽さんの好きな歌（夕焼け小焼け）が聞こ
えてくると、ベッドの上で自然にリズムをと
っていらっしやいます。毎日のように面会に
みえるご家族と一緒に、日々穏やかに過ごさ
れています。

中ふて様 100歳(.)



中ふてさんは
明治36年生ま
れの100歳で
す。中さんの
一日の日課
は、朝の身支

度から始まります。写真をご覧いただければ
一目瞭然かと思いますが、とってもお洒落な
方なのです。この写真を撮る時も、自然にす
っと背筋を伸ばされ、ポーズがとっても素敵
でした。朝の身支度が整うと食堂に出られ、
お食事をいつもきちんを残さずに召し上がり
ます。その後午前中は皆さんと一緒に体操を
したり、唄を歌うなどで過ごされ、午後から
は職員と一緒に散歩に出たり、お天気のいい
日は日向ぼっこをしてのんびりとされます。
歌うことと（特に唱歌や民謡）甘いものと日
向ぼっこが大好きな中さんは、昨年の年末の
お誕生日で100歳を迎えられました。

100歳になり立ての中さんに「ご長寿の秘
訣はなんでしょう？」とお伺いしたところ

「なになな～。わからないわねえ…」と困っ
た顔。でもその後に「何歳だか忘れちゃった
わ！」と笑顔で教えてくださいました。
その大らかさに実は長寿の秘訣があるのかな
あ？と思う一場面でした。

至福のひととき ～ナースィングホームには笑顔がいっぱいです～



男性が少ない中で、私たち女性の心を
和ませてくれる能丸主任。利用者様と
仲良くハグ！と思ったら、照れ笑
い。でもその笑顔が素敵です。(^ _ ^)



たまには女性だけでゆっくりと、とい
う趣旨で催された「ワインを飲む会」
ちょっとおつまみに笑顔もプラス。
「午後の一時をリッパで乾杯」(*^_^*)



父の日の一コマです。ビール片手に思
い出話に花を咲かせました。「これが
ほどけなければ二人はいつまでも一緒
にいられるのに…」(^_-)-

「口から食物を摂る（とる）」これは生活の中で大きな楽しみであり、もしかすると人生最大の楽しみという方も少なくはないですね。けれども加齢などに伴い、噛む力（咀嚼力）や飲みこむ力（嚥下力）が衰えてくると食事をするのも楽しみではなくなってしまったり、介護をする側にとっても不安の多い時間となってしまいます。そこで今回の楽々介護のツボでは、「美味しく安全にお食事を楽しむ方法」についてお話したいと思います。

食べにくい食材はどうする!?

むせやすいものには、ひき肉、野菜（特にほうれん草など繊維の多い葉ものなど）、果物、パン、豆腐、おから、ひじきなどがあります。ひき肉にはとろみのついたあんをかける、野菜や果物、パンは柔らかく煮るなど調理で一工夫しましょう。豆腐は大きいものを食べる時に箸で分けるよりも、はじめから小さくさいの目に切るほうが食べやすいものです。ひじきなど刻んでも粒が残るものは、すり鉢やミキサー等ですり

潰しましょう。

すりつぶした後、もう一手間掛けて形を整える等すると、見た目もよく食欲もよりわくと思います。



極刻みのおせち料理

水分がむせやすい方はトロミをつけてみましょう

どんなに美味しいものを食べてもむせると苦しく、また誤嚥性肺炎などが心配です。水分は葛湯やハチミツ、コーンポタージュのようなトロミ加減があると安心です。今は簡単にトロミをつけられる粉が市販されています。味もどんどん改良されていますので、どうぞお試しください。介護用品専門店や薬局で購入できます。



特製お茶ゼリー

ホームではお茶でゼリーを作って、飲み込みにくい方に食べていただいています。固さは市販のゼリーよりも少し柔らかめくらいです。

食べる姿勢を整えましょう

むせにくい体位で一番良いのは、椅子（座椅子）に座ることです。物を飲み込むときに人は自然とうつむき、口を閉じます。あごを引いてうつむくことが出来る姿勢をとりましょう。ベッドの上でも、無理のない範囲で背もたれを上げて頭を高くすると良いでしょう。



お餅にご用心!!

お正月のお餅は誰もが楽しみなものです。お年寄りが、お餅を食べる時には、始めから小さく切っておきましょう。万が一、喉に詰まってしまったら、まずは、気持ちを落ち着かせて救急車を呼びます。そして救急車が到着するまでの応急処置として、指で掻き出します。しかし口に指を入れる時に、噛み切られる可能性がありますので、布を巻いた箸でガードして行って下さい。指が届かない時は、掃除機で吸い取りますが、家庭にある掃除機のノズルは不衛生ですし、口の中に入れてにくい物です。そこで「掃除機専用吸引ノズル」をお勧めします。使い方は、吸引ノズルを口の中に5cmほど入れ、鼻をつまみ2,3秒吸っては一度スイッチを切るリズムで使用します。お年寄りのいるお宅は、一つ用意しておくとお安心ですね。(*^^)v



掃除機に装着する専用吸引ノズル
(詳しくは介護用品専門店へ
お問い合わせ下さい。)

『ウキウキでいさーびす！！』

在宅ケア室（デイ）

フラワーアレンジメント始まりました！

今年の4月から毎月、四季折々、彩とりどりのお花を、個性豊かに表現しています。講師の先生に来て頂き、和やかな雰囲気で行っています。時間を忘れて、無我夢中で行っている表情を是非ご覧ください。（堀越）



講師の先生は清祥会の岩崎先生と小菅先生です。いつもありがとうございます。



フラワーアレンジメントのご案内

開催日 毎月第四or第五 月曜日

開催時間 13:45～14:50の約60分間

費用 1000円（お花・お花をさすスポンジなどの材料含む）

初めての方、男性の方も大歓迎です！！

Q：お花は持ち帰りできますか。

A：もちろんお花をお持ち帰り頂けます。

お家をお花いっぱいにしましょう。（*^^）v

嚥下（えんげ）体操始めました！！

「嚥下障害」とは、疾病や老化などにより飲み込む事が困難な状態を言います。その困難な状態を軽減、予防する為の方法として「嚥下体操」というものがあります。食前の体操となっておりますので、是非お試し下さい。

（この体操は、ご本人の状態により効果は様々です。専門的なアドバイスを受けたい方は、主治医・専門医にご相談下さい。）

嚥下体操 ～深呼吸～

鼻から息を吸って口からはき出します。同時に両肩を上げ下げもしてみましょう。



嚥下体操 ～舌の運動～



と 舌を出したり引っ込めたり
と 左右の口角をなめる。懐かしい飴のペコちゃんみたいに 舌を丸めて下さい。

嚥下体操 ～発声訓練～



口を大きく開けて「あいうえお」の発音をしてみましょう。

「パ、タ、カ、ラ」も発音してみましょう。

P4,5のイラストを書いて頂いた挿絵ボランティアは、佐藤美帆さんです。感謝です。＼(^_)^

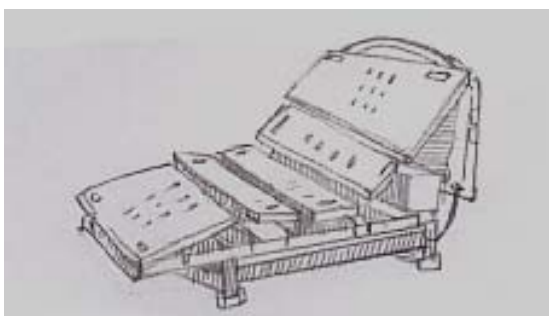
デイサービスご利用のご相談は電話番号 0422-20-0886 田邊まで

在宅介護よろず相談室

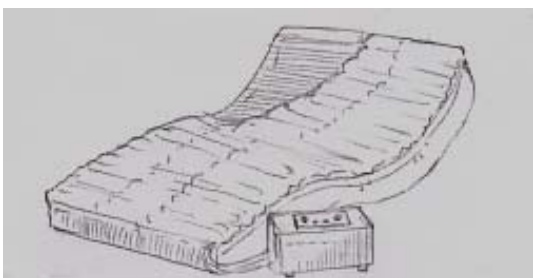
在宅ケア室（支援）

福祉用具を教えて！！

介護保険の中に「福祉用具貸与」というサービスがあります。「福祉用具貸与」とは、「車椅子、特殊寝台、及びこれらの付属品、マット、歩行器、つえ、痴呆性老人徘徊感知器、移動用リフト、段差解消機などの貸し出し」というサービス内容です。その品目の中に「**特殊寝台**」、いわゆる「**ベッド**」があります。1ヶ月のレンタル料はセット(マットレス、サイドレール、オーバーテーブル、サイドテーブル等)料金として約¥16000～(自己負担額は、10%になりますので¥1600～)となります。(商品によって料金は異なります。)



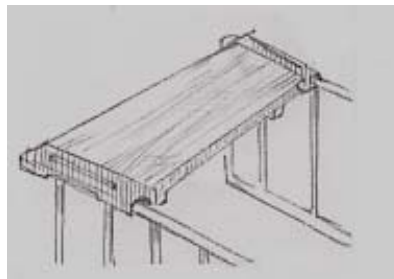
マットレスにも種類があり、硬さ・厚さが選べます。その中で「**エアーマット**」というものがあり、「褥そう」いわゆる「**床ずれ**」を予防する事が出来ます。(褥そう予防に関しての事は、下記を参照下さい)



サイドレール・スイングアームは、寝返り・起き上がり時に大変効果的です。



オーバーテーブルは、サイドレールを使用してベッド上にて食事を摂る事が出来ます。



サイドテーブルは、ベッド上・ベッドサイドにて座位の状態にて食事を摂る事が出来ます。



ちょっとまめ知識「床ずれ」

「**床ずれ(褥そう)**」って？長いこと同じ姿勢で寝ていたり、座っていたりしますと骨の出ている部分に皮膚が圧迫されて、血流が途絶えることがあります。

赤くなったり、水腫れになったり、中には傷になり壊死してしまうこともあります。

寝たきりの方がなり易いと言われてはいますが、そうでない方にもありうる事です。

予防方法として

除圧:皮膚の圧迫を避ける為、体位交換(寝返り)を2時間おきに行う事や、エアーマット等除圧用具を使用する事。

スキンケア:皮膚の清潔、乾燥を保つ事。

栄養の改善:十分な栄養を摂る事。

以上3点を行うようにすれば、褥創を防ぐ事が出来ます。(体質によって異なる場合がありますので、主治医または看護師、ケアマネジャーにご相談ください。)

在宅介護のご相談は

電話番号 0422-20-0847

人生行路は、養護老人ホームのご利用者により、自分自身の人生の振り返りの記録「自分史」を記していただくページです。
文編集 / 細沼

私が生まれ育ったのは、東京下町の本所です。幼い頃、師走を迎えたとお正月に向けて徐々に街中がせわしげに活気づき、子供心にも自然に気持ちが華やいだものでした。

母も年末より正月料理にとりかかり大忙しです。大晦日は、妹、弟達と一晩中、夜がふけるのも忘れて双六などで遊びました。明け方に眠りにつき、目が覚めると食卓には伊達巻・カズノコ・黒豆・なます・クワイなど、母の心づくしの正月料理が所狭しと並んでいます。私は特に「クワイの塩ゆで」が大好きで沢山食べたものです。子供心に楽しいお正月でした。



私が14歳の時、9歳の妹を頭に6歳の妹3歳の弟、生後1カ月の妹を遺して母が突然病で亡くなりました。それからは、私が幼い妹弟達の母代わりです。せめて正月くらいは寂しい思いをさせないためにと、年末より正月料理にとりかかりました。特別、母に教わった訳でもないのに、子供ながらに母の料理をみて覚えたのでしょうか。馴れない調理に戸惑いながらも不思議と母の料理が再現できました。後になって「母があんな世から応援してくれたのかな？」と感傷的になったお正月でした。

19歳の時に縁あって結婚しました。夫はごく平凡な勤め人で、とても気持ちの優しい人でした。30歳の頃には、二男、一女に恵まれていました。夫は会社から帰ると何をさて置いても、まず子供達の寝顔を見にいき「偉くならなくてもいい。健康で大きくなってくれればそれでいい。」と言うのが口癖でした。戦争で多くの若者が、はかなく散っていった時代の直後です。子供が健康に生きることがその頃の親にとっては珠玉の願いでした。戦後の混乱期は大変でしたが、暖かい家族に囲まれて、それなりに満ち足りた生活を送っていました。

ところが38歳の時、一家の大黒柱である夫が突然亡くなり生活が一変します。幼子を抱えているため家を空けられず、ミシンを購入して帽子づくりの内職を始めました。とにかく日々の生活費を稼ぐ事で精一杯です。大晦日の深夜までミシンを踏み続け、とても正月料理どころではありません。それでも幼い子供達は事情が分かっているのか一言も不平を言わずに、いつも通りに明るく振舞っていました。その姿が不憫でとても辛い正月が続きました。

ホームに入ってからのお正月は、豪華な料理に茶話会やカルタ会などの催しがあり、のどかなものです。

今、それぞれ人の親となった子供達が、遊びに来た時に言ってくれる「あの頃のお母さんの苦労は良く分かるよ。」という言葉に何より救われる思いがします。

今更ながらに、若くして逝ってしまった夫に対して「子供達はみんな、人の痛みが分かる立派な人間に育ちましたよ」と報告したい思いで一杯です。

養護老人ホーム
ご利用のご相談は
電話番号 0422-20-0800

おせち料理の由来

【おせち料理】は、宮中の「お節供せちく」行事料理に由来しているのだそうです。節日(1月1日、1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)に神前に神饌(しんせん)を供え、お祝いのご馳走を食べたものが、いつの頃からか、お正月だけを重視するようになり、正月料理に限って「おせち」とよぶようになったといわれています。それぞれの料理に子孫繁栄、五穀豊穡などの夢や願いを託し、語呂合わせや、たとえなどとともに伝え継がれてゆく、日本の伝統食でもあります。

そして、長きに渡る知恵や工夫も現在に受け継がれ、栄養の面からでもなかなか優れたお料理です。



お雑煮の由来

お正月といえば【お雑煮】も忘れてはならないお料理です。こちらの由来は、神様にお供えした縁起の良い食べ物を、新年一番に汲んだ水と、新年の神聖な火で雑多に煮た料理、からきているそうです。元旦に食べる事で、一年の無病息災を祈ったとされています(他にも説があるようですが…)。

おめでたい一年の初まりには、おせち料理とお雑煮でお祝いしたいものです。しかしながら、お餅は伸びと粘りが特徴でのどに詰まる危険性のある食材の代表とされています。お餅が原因の窒息事故も毎年報道されているのが現実です。



吉祥寺ホーム風
お雑煮

できるだけ高齢者の皆様にも、小さいお子様にも安心して召し上がっていただけるような、吉祥寺ホームで実践しているお雑煮をご紹介します。と思います。

吉祥寺ホーム風お雑煮の作り方

(材料1人分)
鶏ささみ 15g(片栗粉をまぶして湯通しする。)
大根 20g 人参 15g みつば 3g ゆず 少々
昆布と鰹のだし 150g
醤油 2g(お好みで調整して下さい。)
塩 適宜(お好みで調整して下さい。)

だしは一番だしがおいしいです。ささみは片栗粉でくず打ちすることで食べやすくなります。

切り餅をさいの目にカットする

お餅は、召し上がる方の噛み砕く力(咀嚼力)と飲み込む状況(嚥下力)に合わせてカットして下さい。極刻み食は白玉団子を作ります。



普通食 刻み食 極刻み食

お餅は、お湯の中で柔らかく戻して、雑煮を盛り付けたお椀に入れます。いつまでもお湯の中に入れておくと、せっかくカットしたお餅がくっついてしまい効果がなくなりますのでご注意ください。

極刻み食用「豆腐入り白玉団子」を作る

材料10人分 豆腐 1/2丁・白玉粉100~120g



軽く水気を絞った豆腐に白玉粉を混ぜ、好みの大きさにちぎり(丸めて)熱湯で茹で、浮き上がったら水に取る。

お湯をくぐらせる程度で温まります。(具材も細かく切って大きさを揃えてください。)

以上のような工程で作りますが、絶対に安全な食べ物ではありません。くれぐれも召し上がられる時には、ゆっくりと介助(声かけ)をして楽しいお食事の時間を心がけてください。楽しく、おいしいお正月にして下さいね。

さくせすふるえいじんぐってどういう意味？

ご利用者様より「広報誌のさくせすふるえいじんぐの意味がわからない。利用者にわかる名前にして欲しい。最近は横文字が多すぎてよくわからない。」というご意見を頂戴しました。確かにその通り！！と思っている方も多いのではないのでしょうか。そこで今回の「真実の瞬間」コーナーでは、この「さくせすふるえいじんぐ」についてわかりやすくご説明したいと思います。（文編集 阿部）

「健やかな老い」

老人研究の専門機関の（財）東京都老人総合研究所に「サクセスフルエイジングをめざして」という冊子があります。この冊子は、研究所の長期プロジェクト「中年からの老化予防総合的長期追跡研究」医学班の研究結果をわかりやすくまとめたもので、「サクセスフルエイジング」という言葉を広く知らしめるきっかけになった冊子でもあります。そこでサクセスフルエイジングの意味を直接研究所に問い合わせたところ、広報担当よりこのような回答をいただきました。『サクセスフルエイジングをあえて日本語に訳すと「健やかな老い」となります。元々英語圏で使われている言葉で、*Well-Being*・*Active Being*・*Positive Being*を総称して*SUCCESSFUL BEING*とされています。ちょっと難しいですよ。ね。健やかな老いを実現する為にも、研究所でまとめた冊子「サクセスフルエイジングをめざして」をお読みいただくと、より深くご理解いただけるとと思います。』と言う事でした。

「わだん苑」に冊子「サクセスフルエイジングをめざして」が設置してあります。

元気で長生き10か条

東京都老人総合研究所は、1991年から始めた「中年からの老化予防総合的長期追跡研究」の中で、65歳以上の幅広い年齢層の元気な人たちの長生きの条件を分析しました。その結果、元気で長生きする為の条件が、「10」ある事を発見しました。ぜひ皆様も「元気で長生き10か条」のセルフチェックをして見て下さい。!(^^)!

NO	元気で長生き10か条	チェック
1	血清アルブミン値が高い	
2	血清総コレステロール値は高すぎず低すぎず	
3	足が丈夫である	
4	主観的健康感がよい	
5	短期の記憶力がよい	
6	太りかたは中くらい	
7	タバコは吸わない	
8	お酒は飲み過ぎない	
9	血圧は高すぎず低すぎず	
10	社会参加が活発である	

血清アルブミン値とは

- ・細胞に栄養素を運ぶ血液成分の量
- ・成人基準値4.0g/dl～5.0g/dl
- ・うずらの卵にはアルブミンを増やす材料がいっぱい。動物性タンパク質と一緒に1週間に5個食べると良いそうです。

新しい年を迎えました。また明治、大正が遠くなりました。その時代に生まれた利用者さんは、戦後生まれの人達に伝えたい事があります。そしてシルバーボランティアさんも平成生まれの若いボランティアさんに伝えたい事があります。そこで今回のボランティア通信では、ボランティア活動の中で利用者さんから伺った大切なお話、そしてシルバーボランティアさん同士で話し合われた平成生まれの人達へのメッセージをご紹介しますと思います。(文編集:本木)

利用者さんからメッセージ

お嫁に行ったご近所の方が婚家先の生活に耐えられず実家に戻られた時、その方のお母さんが「子供を泣かすよりあんたが泣くほうが余程楽だろう」と諭されたそうです。それでその方は婚家先へ戻られたとか・・・。

私も含めて今の人にこれだけの忍耐力があるかどうかは疑問です。でも何よりも自分の幸せを優先させる今の風潮にくらべ、子供の幸せ家族の幸せを先ず考えた昔の女性の優しさや強さに改めて考えさせられるのです。

でもこれからは女性にだけ犠牲を強いるのではなく男性の協力も不可欠ではないでしょうか。昔のように家族でそして地域で未来の子ども達を守りたいですね。(Tボランティアさんが利用者さまから伺ったお話です。)

シルバーボランティアさんからメッセージ

「始まりは笑顔と挨拶から」です。無言でお買い物も電車乗車も可能です。しかし私たちは人との関係で生きています。利用者の方に笑顔で挨拶する事は、利用者とのコミュニケーションの始まり学びの始まりでもあります。



高齢者の方からお話しをいただく機会を待つのは難しいものです。思い切って自分からいろいろな事を尋ねると思いがけない程たくさんのお話を伺える事があります。その為には、高齢者の方の時代背景を勉強しておくべきです。

長谷川町子著「サザエさん」(朝日新聞社復刻版)は、今では見られない様な生活用具などがたくさん出てきて、利用者さんと会話を持つきっかけ作りにとても為になります。知恵は水と同じです。自分が低く受け皿を用意すれば自ずと流れてきます。

お話をする時は、目線の高さを合わせ、その瞬間瞬間を大切にふれあう事が出来るよう心がけたいものです。

(*^_^*)ボランティアさんによる講習会を実施しました(*^_^*)

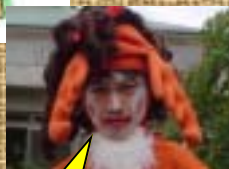
「まだ使えるパート1」嶺田さんのアイデアでカード制作をしました。身の回りにある捨てられる運命の材料が素敵なクリスマスカードに生まれ変わりました。

「まだ使えるパート2」さつき祭では、小野寺さん制作のベストが好評でした。今回は、松田さん、藤縄さん、本田さんによる“思い出の和布でエコバッグ”の講習をしました。





スタート！！



隣の人と握手！



今年の抱負を言う！！



へえ～と思わせる雑学を話すのじゃ！！



好きな歌を熱唱する



お正月は、やっぱり
すごろくですね。
みなさんで楽しんで
くださいね(*^^)v



ゴール！！



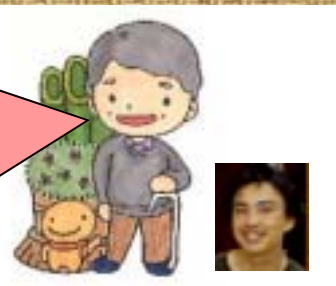
モノマネをする！！



5つ戻るの
じゃ！参った
か！！



変装をしている写真
の男子は家政サービス室
の服部君じゃ。
運動会の時の写真だ
そうじゃ。本物は美
男子のやさしいケア
ワーカーですぞ。
Σ(^ ^;)



一回休みじゃ
わあはは(*_*)



続き



誰か一人をスタートに戻す
ことができる。

吉祥寺ホーム喫茶『わだん苑』

毎日のようにわだん苑をご利用いただいている山内さんをご紹介します。10月ばかりとお顔を見せて下さらず、わだん苑の職員と心配していたのですが、やっとカレンダーをめくる頃に「娘夫婦と孫たちとハワイ旅行に出かけていました」とのこと。ご病気でなく安心しました。

Q.わだん苑はいつ頃からご利用ですか。

A.「ルイ・レーリンクのコンサートの頃です。」
60歳の手習いで始められたバイオリンのサークル「天山会」の練習場所を探しに立ち寄られたそうです。他にもスキー、カヌー、バトミントン、スキューバダイビングと出来る時に何でもやってみようと意欲的な退職後の人生のようです。

Q.わだん苑にはどうやって来られるのですか？

A.「だいたい自転車です。雨天の時や食後に国立市にある障害者スポーツセンターの手話教室へ行く時は、自動車です。」

Q.わだん苑はどんな所がお気に入りですか。

A.「なんと言ってもごはんがおいしいですよ。新潟出身の母の実家で小さい時からコシヒカリを食べていました。それに大盛りによそってくれるし。(ナイショかな)すみれ定食の後のパソコンもまた楽しみです。」ニューヨークヤンキース、日本棋院、路線図などインターネットで検索なさる昭和11年生まれのパワフルな方です。



Q.わだん苑に何か要望はありますか。

A.「テーブルにしょうゆが有るといいのですが…。他は何もいう事はありません。」隣のテーブルからも「毎日食べても飽きません!」。昼食はわだん苑の食事で、夕食は、お刺身や、湯豆腐、タイのアラ煮で晩酌がお楽しみのようなようです。

吉祥寺ホームベストフォトショット(*^。^*)



大切に育てた「サギ草」に可憐な花が咲きました。「本当に鳥のサギみたいで、かわいいね」(^_-)-



盆パラの鈴木先生とみかづきでハイポーズ。若い男性のパワーをいただいています。(^^)/ハイ



毎年恒例の渥美二郎さんのボランティアコンサート。夢追い酒を一緒に歌いました。幸せです。(*^^)v



ボランティアさん実習生と職員の合同チームです。リーダーのホーム長帽子似合ってますね。(^^)vカット

住所：〒180-0001
東京都武蔵野市吉祥寺北町2-9-2
電話：0422-20-0800 (代表)
Fax：0422-20-0897
ホームページアドレス：
<http://www.kichijoji-home.com/>
メール：musashino@kichijoji-home.com

