

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40号（平成25年5月号）

発行日 平成25年5月1日

事務企画室

新年度ご挨拶

3月下旬に桜が満開となり、例年より



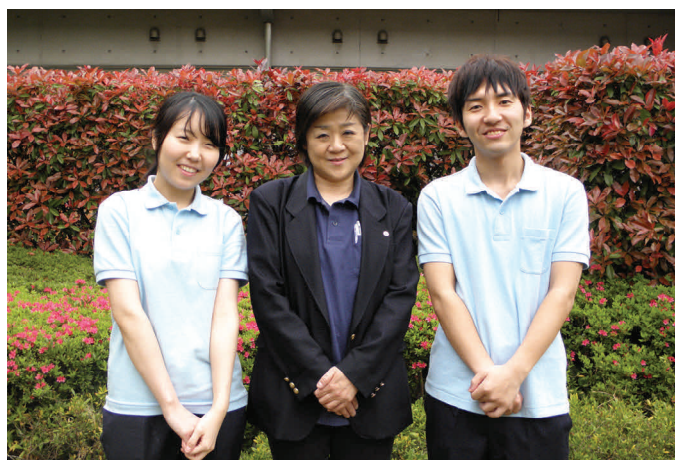
早い春の訪れを感じました。吉祥寺ホームでもたくさんのご利用者の皆様がお花見を楽しみました。

昨年度は全国的にインフルエンザや感染性胃腸炎が大流行し、毎日ニュースで取り上げられていました。

吉祥寺ホームでは、数人がインフルエンザの診断を受けましたが、皆様のご協力で感染拡大には至らず、無事、春を迎えました。しかし、最近の感染症は季節を選ばないと言われており、年間通しての対策が必要となっておりまます。引き続きご協力頂きますようよろしくお願い致します。

また、春の訪れと共に、今年もフレッシュな新入職員が2名着任致しました。ふたりとも平成生まれの若

ホーム長 大久保 実



ホーム長を囲む新入職員

フレッシュな新入職員をご紹介します！

こいざみりき
小泉里沙（生活サービス室）

まだまだ分からないことばかりですが、立派な職員になれるよう、明るく前向きに頑張ります。よろしくお願ひします。（写真左）

ひらのたかあき
平野貴彰（生活サービス室）

まだまだ覚えることは多いですが、少しでも早く業務内容を覚え、ご利用者の生活の支えになれるように頑張ります。（写真右）

者です。緊張の中にも毎日笑顔が見られ、頼もしさを感じます。

今年度もご利用者の皆様やご家族の皆様、ボランティアの方々や地域の方々に支えられて、ご利用者の皆様のご希望に沿えるサービスのご提供をさせて頂きたいと、職員一同意欲を持って新年度を迎えております

今後ともご指導ご鞭撻を頂けますよう、よろしくお願ひ致します。



新年度を迎えて

吉祥寺老人ホーム施設長 祭田 志保美



庭の
若葉も一
段とさわ
やかに感
じられる
春、新年

度がスタートしました。
至誠学舎は昨年度、お蔭
様で100周年を迎えまし
た。今年度は、次の100
年に向かい新たな出発の年
となり、気が引き締まる思
いです。

吉祥寺老人ホームは今年
度、開設より早、19年目を
迎えました。130名のご
利用者はご自分の目標を持
ち、日々お元気に生活され
ております。

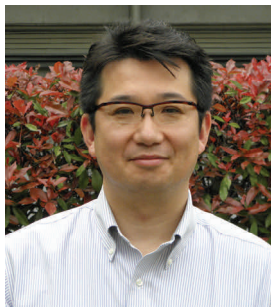
今後、ご利用者お一人
おひとりのご意志を尊重
し、ホームでの生活が穏や
かで喜びに満ちたものとな
りますよう、随時サービス
の見直しを行い、住環境や

アメニティの向上に努めて
参ります。

施設重点取り組みとして
「備えあれば憂いなし」
で、日頃より感染症予防対
策（今や季節を問わず発生
する感染症への対策とし
て、常に手洗い・うがいの
励行を！）や防災安全対策

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、
改めてご
挨拶をさ
せていた
だきます。

日頃は、吉祥寺ナーシン
グホームデイサービスセン
ターをご利用いただき、あ
りがとうございます。ボラ
ンティアの皆さまには、ご
多用のところを種々ご協力

（近年地震が頻繁に発生し
ており、日頃から防災訓練
の強化を！）に力を入れ、
ご利用者の皆様の安全を確
保して参ります。

今年度も皆様の声を大切
にし、「安全・安心・満
足」の実現に向けて、職員
一丸となりサー
ビスの向上に取
り組んで参りま
す。



いただき感謝申し上げます。
また、昨年の法人創設
100周年にあたっては、
多くの皆さまから、お祝い
と励ましのお言葉をいただ
きました。これまでに皆さ
まからいただいたご支援に
感謝申し上げます。また、
引き続きご期待に沿えるよ
う、気を引き締めてサービ
スの提供や改善に取り組ん
でいきます。

昨年は、
皆さまか
らご要望
の多かつ
たバスハ
イクに行
くことが
出来まし
た。今年
も、バス
ハイイク
はもちろ
ん、ご利用者様からもご家
族様からも、更に楽しみに
していただける、頼りにし
ていただけるサービスを提
供してまいります。特に、夕
方のサービス提供、認知症
ケアの充実、ご家族支援機
能の強化に取り組んでいき
ます。

皆さまに「当施設へ通う
と、元気でいられる、元氣
になれる、明るく笑顔で過
ごせる」と感じていただけ
るよう、職員一同、毎日、
元氣に頑張つて参りますの
で、今年も一年間
よろしくお願い致
します。



お花見バスハイイク



ボランティア感謝の集い

寄りそって寄り添って支え合って…



今年のボランティア感謝の集いは、東京ボランティアアセクター・市民活動センター所長、山崎美貴子氏にご講演をいただきました。栞の言葉として頂いた「寄りそって寄り添って支え合って学び合って生きる喜びを分かち合う為に」を心に、これからもボランティアの皆様とともに歩んでいきたいと思っています。

また、この時に撮影した「花は咲く」のビデオが、NHK『100万人の花は咲くプロジェクト』の動画に採用されました。現在NHKのホームページにてご覧いただけます。



「花は咲く」のビデオが、NHK『100万人の花は咲くプロジェクト』の動画に採用されました。現在NHKのホームページにてご覧いただけます。



山崎先生の講演会

『全国で花は咲く#8』のビデオをご覧ください。

※NHK『100万人の花は咲く』

プロジェクトホームページ

<http://www.nhk.or.jp/ashita/>

hanaboshi/index.html

平成25年度苦情相談 第三者委員のご紹介

新年度を迎え、改めて吉祥寺ホーム苦情相談第三者委員の皆様を紹介致します。

○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

(元西東京市民生・児童委員)

平成25年度の面談希望者様との面談会は平成25年7月・平成26年2月を予定しております。

※苦情解決パンフレットはエントランス等各所に設置しております。

第11回施設介護サポーター研修

今年も開催します！

高齢者に寄り添えるボランティア活動を学びたいという方に基礎研修を開催致します。ご参加をお待ちしております。

《研修日程》

平成25年6月20日(木)
6月29日(土)
7月6日(土)



今年も「さつき祭」の季節がやってきました！



バザー物品提供のお願い

◇受付 5月7日～5月17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



※売上金は防災用品の購入資金とさせていただきます。

さつき祭準備に奔走中！ クラブ紹介



養護老人ホームの各クラブでは5月26日に開催される「さつき祭」にむけての準備に大忙し。今回は2つのクラブでお話を聞きました。

書道クラブ



好きな言葉、季節の言葉など、ご利用者の筆の進み具合に合わせて、先生が指導してくださいます。

「小さい頃からずっと書道を習いなさいって親に言われていたけど、逃げていたのよ」と話すのはAさん。



ホームに入ったことがきっかけで始めたら、楽しくて続けているとのこと。

書道の魅力は「自分の世界で集中できる」ところだそうです。「今日は何枚も書いたらだんだん下手になってきた気がする」なんて謙遜していましたが、先生からは花マルをもらっていました。



手紙に少し添える位の文章は書いていたけど、本格的に始めたのはホームに入ってからというYさん。「最初は楷書から始めて今は行書。ゆくゆくは草書を書いてみたい」と勉強家のYさん。今までの作品は全部とってあるそうです。「自分でも上達したのがわかるから、見比べると楽しいわ」と、笑顔で話してくれました。複雑な漢字より

も、「川」とか一見単純な字の方がバランスをとるのが難しいとのこと。先生は「手と足を使って大きくね」と、ご利用者にアドバイスをしていました。書道を始めたばかりの時は、どうしても字が小さくなりがちなので、大きいもののびと腕を動かした方がいいとのこと。書道は集中力を養い、そして関節の可動域を広げる訓練にもなるそうです。

手芸クラブ



8年ほど手芸を続けているNさんは「続けていて良かったって思うことは、ぼけ防止の効果があるってことね。この次の段で編み目を3段減らして、その次はこうしていくって、頭の中で考えたり、細かく手を動かしたりするから、普段の生活でもあれこれ忘れることは少ないのよ」と余裕の表情。先生曰



く、Nさんは編み物をする時の集中力が高くて、他の作品を作る時とくらべて圧倒的に口数が少なくなるそうです。全く同じ材料を使用しても、手芸クラブの作品はその方々の個性があふれています。

どのクラブでも、作品の進行具合は、その時のご利用者の状態に影響されるようです。「今日はうまくいかなかったから、次のクラブまでには体調を整えて、良い物作るから待っていてね」というご利用者の言葉を聞くと、生きがいとなっていると感じます。



他にも華道、絵画、陶芸、ちぎり絵、アート、俳句クラブの作品をさつき祭で展示しますので、皆さんの力作を見にいらしてください！！



昨年の行事を振り返ってみましょう♪



今回は、昨年度を振り返り、様々な吉祥寺ナーシングホームの行事の中でも印象深かったものをご紹介します。

7月・七夕



短冊に願い事をかいて、笹の葉に飾り付け。当日は願いが叶うように、「七夕様」を合唱しました。自身のことよりも、日本や世界の平和をお願いする方が多かったのが印象的でした。



10月・バスハイク



行き先は池袋サンシャイン水族館。施設の中での生活からひと時「海の世界」へ。ペンギンやペリカンの

ショーでは、その愛らしい姿に皆さん笑顔に……。館内をゆっくり見学し、水の中を悠々と泳ぐ様々な魚たちに、心が洗われる一日となりました。



11月・手作りおやつの日

毎年秋にはボランティアさんやサポーターさんにもお手伝い頂きながら、ご利用者の皆様と一緒におやつを作ります。

この時はスイートポテトを手作り。熱々のお芋の皮を剥いたり、バターやお砂糖と一緒に混ぜる作業



を皆様に楽しんで頂きました。お皿の下には和柄の折り紙で作ったコースターを敷きました。ほくほくで甘さひかえめのお菓子に仕上がりが、また作りたい！と素敵な笑顔が見られました。

1月・お正月



元旦には、はねつき大会。「子供の頃よくやったわー」と、昔を思い出しながら羽子板を眺めている方が多く、上手く打つコツや板の持ち方を教えてくださいました。現代ではお正月に羽根つきをする習慣は減ってしまいましたが、羽根が板とぶつかる音は、どこか懐かしさを感じさせてくれます。



2月・節分



職員が鬼の仮面をかぶり、鬼になりきりました。

ご利用者は豆の代わりにボールを投げて鬼を追い払い、福をナーシングに招き入れました。おやつは卵ぼろでしたが、「歳の数は食べられないわね」と笑いながら食べていました。



他にも、ひな祭り、母の日、父の日、敬老祭、お楽しみ風呂などが行われます。四季折々のイベントは、楽しみにしているご利用者の皆様のために、ボランティアさん、サポーターさん、ご家族や地域の方々のご協力により催すことができます。また今年も色々な行事を企画していきます。



新プログラム紹介！ ボイストレーニング



草木や花の多い武蔵野市内。街も活き活きとしてきましたね。

今回は、最近新しく

スタートした音楽プログラムをご紹介しますと思います♪



毎月、第2木曜日の午

後、ボイストレーナーの上畠先生を講師にお迎えしています。



「歌うことは全身運動です。体全体で歌えば、心も体も爽快ですよ」とのこと。上畠先生は、いろいろな所で『ボイスト

ペース（声の広場）』

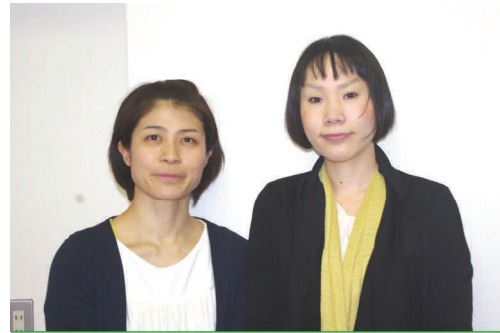
を開き、歌

の素晴らし

さを伝えよ

うと活動さ

れていま



上畠先生（右）と
生徒のボランティアさん

トレーニング前半

《リラックス》

全身で大きなため息をつきます。頭の先からつま先まで、だら〜んと脱力。

《姿勢》



座ったまままでの綺麗な姿勢の作り方を確認します。

《呼吸法》

手のひらを口に当て、お腹の中から温かい息を「ハアー」と出します。

《発声練習》

母音とハミングで発声練

習をしていきます。

先生は皆さんの声を引き出そうと真剣に教えてくださり、皆さんもその気持ちに応え、真剣そのものの。活き活きとしたレッスン風景は：正にプロの歌手！

トレーニング後半

いよいよ、季節に合った唱歌や懐かしい歌謡曲などを歌っていきます。

歌う際に、呼吸や姿勢・発声のトレーニングを取り入れていくのですが、その成果がみごとに声に現れます！優しく・伸びやかに・



この日は「さくらさくら」を熱唱♪



先生の指導には熱がこもっています！

力強く：歌に表情がつくものですね。フロアーにいる職員も、トレーニングに引き込まれていきます。

若かりし頃は、学校の合唱コンクールのために一生懸命になって声を出していたつけ：でも、最近歌うのは「鼻歌」ばかり：（子育てに追われる40歳）。

皆さんの姿を見ると「久しぶりに、何か一生懸命やってみたい！」と意欲が湧いてきます。

皆さんも一緒にいかがですか？



季節を感じる…春メニュー紹介

今回はご利用者に提供した春メニューとわだん苑のすみれセットの中からイチ押しメニューをご紹介します。



ご利用者向け春メニュー

まずはご利用者献立の中から3月3日のひな祭り献立です。この日はご利用者にも人気のちらし寿司でした。ひな祭りということので桜の塩漬けを飾り、春らしい彩りになりました。



3月3日はちらし寿し！

また、副菜の炒り鶏には旬の筍が入り、潮汁も付きしました。デザートに苺もつき、春がちりばめられた献立となりました。



わだん苑春メニュー

続いては、わだん苑のすみれセットのご紹介です。

4月4日は春野菜のスパゲティでした。アスパラやパプリカを使用し、色鮮やかで食欲をそそる一品でした。



このほかにも桜エビごはんや花シューマイなど、旬の食材を使った献立をご用意しました。

わだん苑のすみれセットは季節に合わせた日替わりメニューが600円で召し上がれます。1日20食限定ですが1週間からお電話にて予約可能です。また、

メニューは吉祥寺ホームHPからも閲覧可能ですのでぜひお近くにお越しの際はお立ち寄りください。お待ちしております♪



※吉祥寺ホーム
ホームページアドレス

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

おやつバイキングを行いました！



皆さんに「ありがとう」と言っていただけで、とても幸せな日になりました。また、このような機会をご用意して、楽しんでいただけるように頑張りたいと思います！



花シューマイも人気です！



あずきムース (左下) が大人気！
季節がらおはぎも人気♪
職員のイチオシは
ティラミスでした(人々)