

# 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41号 (平成25年8月号)

発行日 平成25年8月1日

ボランティア

## ボランティア講座 「五感シリーズ」

「五感のチカラを磨こう」という講座を7月16日に開催しました。8年前に「高齢者の五感に学ぶ」からスタートした「五感」シリーズです。見る・聞く・味わう・かぐ・ふれあうという(視覚)・(聴覚)・(嗅覚)・(味覚)・(触覚)という五感からご利用者に寄り添うボランティア活動を考えていきたいと開催している講座です。

たとえば、「嗅覚」では、園芸療法家杉田佳子氏より、ハーブで五感を刺激することは「記憶の連動」が起ることを学びました。

「触覚」では、リズムカルに軽くタッチすると副交感神経を刺激し、安心感と信頼関係が生まれることなどを、タッピングタッチ創始者中川一郎氏の講座で確認しました。

今年度は、昨年に引き続き五感研究所代表で作家の山下柚実氏に「五感の力を磨く」というテーマでお話いただきました。

お話を聞いたとえに、日本に古くから伝わる年中行事には「五感の故郷」があり、共感の軸があり、五感を意識することは共同体の人々の絆をも深める力があるそうです。「自分の力で体験し、自分には祖先があり、他の多くの人々と繋がっていることを伝えてください」と山下氏は話されています。



認知症予防にもなります



講師の山下先生

ました。

五感喪失が危惧される今、シニア世代であるボランティアさん達は、次の世代へ五感の力を伝えるという大役も担いました。そしてご利用者の五感に寄り添うボランティア活動は、ご利用者の今を豊かにするということでもあると感じました。聴講した方々は、どのようにプログラムを深めようかという思いを、胸躍らせ巡らせながら帰途につかれたのではないでしょう。これからのボランティア活動が楽しみです。



五感の記憶を呼び覚まそう！

## 今年も盛り上がりました♪ さつき祭



吉祥寺ホームで



は今、夏祭りに向けて職員が準備奮闘中。5月の「さつき祭」と8月の「夏祭り」はホームにとつて地域の方と触れ合うことのできる大きな行事です。今回は5月に行われたさつき祭の様子を一部ご紹介させていただきます。

### ●園芸療法コーナー

まず紹介させて頂くのは園芸コーナー。植木鉢の販売と、生け花を使ったフラワーリースとミニブーケの制作を楽しんで頂くコーナーです。植木鉢はミニトマトやラベンダー、パンジーなど様々な種類の物が販売され、地域の方にとっても好評でした。フラワーリースとミニブーケは、その場で制作し、持ち帰って頂くことができます。一から作り方を説明していただけるので、初めての方でも気軽に楽しめました。ご利用者も参加し、花の種類や



色の配置など、作る方の個性が見られ、自分だけのオリジナル作品が出来あがりました。

### ●バザー

続いてバザーは、デイサービスセンターのコスモス広場で行われました。毎年ご利用者ご家族、ボランティアさん、介護サポーターや地域の方々から多くの品物が寄せられます。さつき祭前日に担当職員が品物の整理、値段付けを行い、ひとつひとつの中身を確認します。毎年品物の多さにびっくり。売ってしまっても良いの？と思うような高価な品物もちらほら：。値段は100円～1000円以上まで様々。食品も含まれているため、消費期限なども事前に丁寧にチェックします。

当日は10時の開催時刻と同時に多くの方が来場され、お昼頃には完売！まさに飛ぶように商品が売れて

いきました。中でも衣類は女性の方からとても人気があったようです。今年のバザーの売上金で、施設で使用する防災用品の購入をさせていただきます！



### ●似顔絵コーナー

こちらは似顔絵コーナー。初めは「ちよっと恥ずかしいわね。」と、参加されたご利用者は少し緊張ごみのご様子でしたが、短い時間でさらさらと出来る絵に目を奪われ、描きあがる頃には満面の笑顔で一人ではなくご夫





婦で描いてもらったご利用者もいて、写真とはまた違う似顔絵の温かさに、皆さん喜ばれていました。とても嬉しい記念品になったようです。

## ●ご利用者作品展示

最後にさつき祭の中心となるご利用者作品展示です。特別養護老人ホーム、デイサービス、養護老人ホームの3つのブースに分けられ、それぞれのご利用者の作品を展示しました。書道・生け花・陶芸・貼り絵・絵画など、様々な作品が目を引きまします。

吉祥寺ナーシングホームでは共同作品として貼り絵を展示しました。テーマは「和」。扇型に切り抜いた段



ナーシングご利用者の作品です。  
皆さんの力作を職員が飾り付けました！

ボール紙の上に紅葉や桜、魚などの形の色紙を皆さんに好きなように貼ってもらいました。細かい作業ですが、皆さん時間をかけて、綺麗に貼りつけました。高齢になると物が見えにくくなったり、手先が少し動きづらくなったりと、不自由なことも多いと思います。それでも丁寧な作品は、皆さんの努力と作品に対する

温かさが感じられました。今年のさつき祭も無事に終えることができたのも、ご利用者の皆さん、ボランティアさん、サポーターさ

## 熱中症に気を付けましょう！

熱中症に注意！というニュースは多く聞くとはいいますが、自分は大丈夫と過信している方はいませんか？

熱中症の症状はめまいや失神だけでなく、筋肉痛になることもあります。さらに症状が進むと、頭痛・吐き気が起こり、最悪の場合命を落としてしまう危険もあるというので大変です。そして高齢の方は体力や抵抗力の低下などにより、熱中症になりやすいようです。自分は無関係、とは決して思わずに、スポーツドリンクやお茶などで水分補給を心掛けてください。



ん、ご家族、お越しくださった地域の方々のご協力のおかげです。どうもありがとうございます。

Thank you

一度にたくさんではなく、少しずつでもこまめに飲むことが対策に有効だそうです。そして、『喉が渇いたな』と思う前に飲むことも大事だそうです。吉祥寺ナーシングホームでは、ご飯のときはもちろん、他にも必ず午前と午後にご利用者に水分を摂っていただく時間を設けています。濡れタオルで体を冷やすときは、首筋や、太い血管が通っている脚の付け根が効果的です。我慢せずにクーラーも活用しながら、体調管理を上手に行い、快適な夏を過ごしましょう。



## バスハイク 青梅でリフレッシュ！



春の恒例バスハイク。今回は「自然の中でゆったり過ごそう」ということで行き先は青梅に決定。最初の目的地「櫛かんざし美術館」までは吉祥寺ホームからバスで一時間半ほどの距離。車窓からながめる多摩川とあふれるような緑の木々に心が癒されます。バスを降りると、もう空気が違うんです！でもそれを言葉で表現するのは難しい。目をつぶってゆっくりと深呼吸をすると、五感が研ぎ澄まされ、なんともいえない心地よさ・・・。

美術館は江戸から昭和にかけての櫛・かんざしのほか、かつらや姫印籠など、普段なかなか目にすることのない作品が



たくさんありました。昔から着物が好きというご利用者の目は釘付けです。櫛の細かい柄や年月を経て独特の色合いになったかんざしに女性のご利用者はうっとり見入っていました。青  
梅で有名な  
澤乃井「い  
もうとや」  
でのおぼろ  
豆腐膳を堪能しまし  
た。ホロホ



### 忘れられない感動

斎藤さんは86歳。自らを「食い道楽」と言いながら、ホームでの食事にまつわる思い出を話してくださいました。

「惣菜屋で79歳まで働いていたのよ。脳梗塞もした

口のおぼろ豆腐の感触やお店オリジナルのだし汁に、毎日でも食べたいという声が続出。ホームに入所前から「いもうとや」のフアンという言う方もいました。昼食後は自由時間。自然散策や玉堂美術館を楽しめる方など過ごし方は様々。青梅に来て、嫌なことがふき飛んだと言った声や、ここで昼寝ができたら最高だという声も。自然の中で日頃の疲れもリフレッシュできたようです。次回の秋のバスハイクをお楽しみに！！



いつも明るい斎藤さん

し、手のしびれもあるけど、やっぱり美味しいものが食べたいじゃない？6年

前の年末にホームに入所して、心配だったのはおせち。こんなにたくさんの方がいるから期待はしていなかったの。でも、ここは1人分ずつ、3日間違う種類のおせちがでたの。とっても嬉しくて、あの感動は今でも忘れられない！！

あとは1年前手首を骨折してギプスをつけていた時、お茶碗じゃ食べづらいだろうってご飯をおにぎりにしてくれたり、お風呂を手伝ってもらったり、本当に感謝しています。長年生きてきたら悩みもたくさんあるけれど、自分と他人の違いを認めて、お互い気持ちよく過ごしていけるといいわね」と。斎藤さんは昔から様々な年代の方に「お母さん」と呼ばれてきたそうです。明るく朗らかな性格が周囲の人を引き付けてきたのでしょね。いつまでもお元気で！！



# 夢のコンサート♪



6月の土曜日、デイサービスで歌とピアノのコンサートがありました。

ボーカルは、以前サービスをご利用いただいた方の娘さん「ポン太」さん（ご自身の愛称です）、そしてピアノは職員のNさんが担当。笑いあり涙ありダンスありの楽しい時間となりました。

以前から「父がお世話になったお礼に何かやらせてください！」と申し出くたさっていたポン太さん。情感豊かな歌声に惚れ込んでいたN職員。



プロ並み…歌唱力のポン太さん

企画が決まっつてすぐに、二人の練習が始まりました。初めはぎこちなかった

空気が次第に温まり、最後は心地よい風の中で演奏しているような楽しい気分になったそうです。



二人の息もピッタリ♪

## コンサート前日

ポン太さん「もう今から急に歌が上手くなるわけはないですものね…」  
N職員「私だって、突然指が動くようになるはずもないし…」  
二人「とりあえず、白髪染

めでもしましうか…」  
こんなやりとりがあったそうです。

## コンサート当日



タキシード姿がステキ！

お揃いのタキシードで登場した二人は息もピッタリ！

月の砂漠・東京キッド・君恋し・港の見える丘・浜辺の歌・ふるさと・青葉城恋唄・見上げてごらん夜の星を・銀座カンカン娘の9曲を熱唱！

ポン太さんの歌声は心に響く低音から、スカッとする高音まで幅広く、忘れられない素敵な歌声でした。歌の合間の二人のコントのようなおしゃべりに笑い、



優しい歌に泣き…最後には盛り上がった皆さん・ボランティア・職員がダンスを楽しみ…本当に夢のような素晴らしいコンサートでした！

出演者二人も、「皆さんのパワーと暖かい眼差しに支えられ、幸福なひと時を過ごさせていただきました」と達成感を味わえたようです。

第2回目のコンサートを企画していきますね！



盛り上がりだ  
てダンスも  
始まりまし  
た！

ご利用者さん  
もノリノリで  
楽しそうでした♪



## 9月は認知症を知る月間です！



武蔵野市では、9月21日の「世界アルツハイマーデー」に合わせて、9月を「認知症を知る月間」として、市内で様々なイベントを開催する予定です。ぜひご参加ください。

### 開催予定内容

#### ○ キャンペーン

市役所ロビーで相談コーナーを設けます。また、病気やその予防、市の取組みについてのパネル展示も予定しています。

#### ○ 講演会

武蔵野赤十字病院神経内科部長・鎌田智幸先生をお招きし、講演会を予定しています。

#### ○ 認知症サポーター

#### 養成講座

認知症とはどんな病気？認知症の方へどう接したらいいの？などを学べる講座です。市の実態も踏まえ、



説明していきま  
す。認知症サ  
ポーターは地域  
で認知症の人とその家族を支え、見守る応援者です。

認知症を知る月間として  
様々なイベントが行われま  
す。この機会にぜひ参加し  
て、認知症について学んで

### 認知症相談会のお知らせ



みてはいかかでしょうか。  
ご紹介したイベントの詳細は、市報や他の告知でご確認ください。  
認知症を知る月間以外でも、市では毎月認知症相談会を開催しています。  
吉祥寺ナーシング  
グホーム在宅介護  
支援センターの相  
談会は：次の記事  
をご覧ください！



#### 日時

平成25年8月21日（水）

- ① 10時 ② 11時
- ③ 13時 ④ 14時

ご都合の良い時  
間にご予約の上お  
越しください。

#### 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

04222-200847



また、市役所・他  
施設の在宅介護支  
援センターでのご相談日は  
以下の通りです。



#### 市役所

04222-601846

8月15日（木）

9月12日（木）

10月10日（木）

#### ゆとりえ

04222-720313

8月7日（水）

#### 吉祥寺本町

04222-231213

9月4日（水）

#### 武蔵野赤十字

04222-3213155

9月18日（水）

#### 高齢者総合センター

04222-511974

10月2日（水）

#### 桜堤ケアハウス

04222-365133

10月16日（水）

相談時間は上記と同様で  
す。各施設ともお電話にて  
ご予約ください。



## 夏メニューのご紹介



8月は暦の上では秋になるそうですね。しかし、まだまだ暑い日が続き、体も疲れて食欲もなくなってしまう…という方も多いのではないのでしょうか。

今回は吉祥寺ホームの6月から8月の献立の中で夏を感じることをできるメニューをご紹介します。す。「夏バテかも？」と思われる方の食欲を刺激できれば幸いです。



まずはビンバ井です。たくさん具が乗ったどんぶりはおかずを食べた気分になれるお手軽メニューですね。吉祥寺

ホームのビンバ井もそぼろ、炒り卵・ほうれん草の胡麻和えにもやしのナム



ルと具たくさんです。副菜にはさっぱり豆腐のサラダを。こちらにも、トマト・わかめ・大葉を添えて食欲がない方でも召し上がりやすいメニューの1つです。

わだん苑のメニューからは冷やし中華をご紹介します。

つるつと食

べられる麺類は夏に欠かせないレシピです。具材は



胡瓜・卵・トマト・やし・わかめ・チャーシュー

## 食中毒にご注意を！



昨年もお話させていたいた食中毒のお話。今年も復習のつもりでぜひ読んでみてください。

食中毒とは、細菌の増殖した食物を食べ、菌が体の中で増えることにより、潜

などこちらも盛りだくさん。ついついそうめんだけ…そばだけ…とそのままでもたべられてしまう麺類ですが、旬の夏野菜やかまぼこ・卵・ハムなどをのせるだけでバランスアップができます。冷やし中華のようには酸味の効いたタレには、クエン酸も含まれるので疲労回復にはオススメです。レモンなどを絞って食べるのもいいですね。

暑い夏を乗り切るために献立や味付けの工夫でしっかり食べましょう。脱水も起こしやすい時期ですので水分補給も忘れずに！

いたします。

第一に「菌をつけない」

です。手洗いをしっかりして、食材や料理に菌が付かないようにしましょう。

次に「菌を増やさない」

です。食材や料理は常温で長時間放置せず、保管する場合は冷蔵庫・冷凍庫を利用しましょう。

最後に「菌をやっつける」ことです。食材



を加熱する、料理を温めるといった場合は十分に火が通るように注意してください。器具やふきんなども熱湯殺菌やハイターなどで消毒するとよいでしょう。

菌は目には見えません。

「ちよつとくらい大丈夫」なんて油断は禁物です。

万が一、食中毒の様な症状がある場合は感染を防ぐためにも、すぐに医療機関を受診してください。体調管理には気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう。



## 平成24年度会計報告



平成24年度会計決算が確定致しましたのでご報告させていただきます。

## 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

## 吉祥寺老人ホーム会計

| 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  | 21,717  | 人件費支出  | 210,634 |
| 措置費収入  | 261,542 | 直接介護費  | 96,163  |
| 補助金収入  | 90,716  | 一般管理費  | 52,248  |
| 寄付金収入  | 87      | その他支出  | 879     |
| 受取利息   | 27      | 合計     | 359,960 |
| 雑収入    | 1,175   |        |         |
| その他収入  | 879     |        |         |
| 合計     | 376,143 |        |         |

貸借対照表の概要（単位千円）

| 借方   |         | 貸方  |         |
|------|---------|-----|---------|
| 流動資産 | 128,892 | 負債  | 35,486  |
| 固定資産 | 40,766  | 純資産 | 134,172 |
| 計    | 169,658 | 計   | 169,658 |



## 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)

定員35名

## (4) 居宅介護支援

(ケアプラン作成・介護認定調査)

## (5) 受託事業

(配食サービス事業・地域交流事業)

## (6) 在宅介護支援センター

※(5)～(6)は

武蔵野市受託事業

◎こちらの情報はホームページにも掲載しております。

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

## 吉祥寺ナーシングホーム会計

| 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    | 259,113 | 人件費支出  | 280,768 |
| 利用者利用料収入 | 54,574  | 直接介護費  | 53,881  |
| 補助金収入    | 28,971  | 一般管理費  | 59,375  |
| 受託収入     | 54,829  | その他支出  | 1,678   |
| 寄付金収入    | 150     | 合計     | 395,702 |
| 受取利息     | 24      |        |         |
| 雑収入      | 994     |        |         |
| その他収入    | 2,452   |        |         |
| 合計       | 401,107 |        |         |

貸借対照表の概要（単位千円）

| 借方   |         | 貸方  |         |
|------|---------|-----|---------|
| 流動資産 | 175,318 | 負債  | 39,221  |
| 固定資産 | 16,117  | 純資産 | 152,214 |
| 計    | 191,435 | 計   | 191,435 |



昨年の夏祭りの様子



いよいよ開催間近です！ 夏祭り♪

平成25年8月2日（金）

吉祥寺ホームにて第19回吉祥寺ホーム夏祭りを開催致します。

毎年人気のゲーム・模擬店・和太鼓・盆踊りなどのほか、

たくさんの方の催しを予定しております。

どうぞお楽しみください。

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ひ

夏祭りは雨天時も決行致します。（一部中止あり）

ご家族・お友達をお誘い合

わせの上お越しくだ

