

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42号 (平成25年11月号)

発行日 平成25年11月1日

吉祥寺老人ホーム (養護)



今年で100歳です！

皆さん、9月16日の天気を覚えていますか？？そう、各地で被害をもたらした大型台風が日本を直撃しましたね。「通勤大変だったでしょう？」と、ご利用者に声をかけられ、「ええ家を出てから3秒で傘が折れました」という話をしたのが記憶に新しいところ。敬老祭が始まった頃、台風はちょうど関東を横切っていました。

吉祥寺老人ホーム(養護)の敬老祭



から出ないでくださいね」と力強いお言葉も。そんな台風の中、お祝いに来ていただいたご来賓の皆様ありがとうございました。



養護老人ホームには130人の方が入所しています。88歳以上の方は30人、最高齢は102歳。今年ちょうど100歳を迎えたSさんには、長寿の代表として記念品を受け取っていただきました。

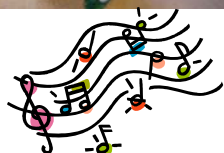
Sさんの座右の銘は「自分でできることは自分でやる」だそうです。「だからといって頑固に意地をはるのではなく、時には人を頼ることも大切なよ。ホームに入所したのは12年前の88歳、きつと1人暮らしだったら100歳を迎えられなかったと思う。周りの人がいたからこそ今の私があります」と、これまでの人生を振り返りながらお話しして

くださいました。

さて、昼食はお楽しみの「敬老御膳」色とりどりのおかずにどれから食べようかと迷う姿も。もちろん、デザートは別腹なので、普段少食の方もメロンやねりきりまで「おいしかった！」とほとんどの方が完食でした。

午後は映画観賞とカラオケ。カラオケでは9月に施設訪問のあった「こまどり姉妹」の「浅草姉妹」や、全員で「東京音頭」を歌って盛り上がりました！！皆さん、いつまでもお元気でいてくださいね。

敬老祭を楽しむご利用者の様子です♪



いつもありがとうございます!



ランドリーでおしぼりを巻くなど単純作業を無心でやると心が落ち着く。たたむ衣服を通して入所者の人生を想像し、郷里の母のことや自分の将来に思いを馳せる時間でもある。地域仲間と出会えたことも貴重である。おかげさまでボランティアを通してそれまで知らなかった世界を少し垣間見ている。だから私はボランティアは専業主婦や時間に余裕のある人だけの活動ではないと思っています。むしろ働いている多くの人達がほんの少しの時間を捻出し提供し、違う世界を経験することで明日からの働くための英気を養え、そして結果地域の

働くための英気



お役にたてる時間を自ら作って欲しいと願っている。

(ランドリー 小泉)

思い出の歌を



私の役割はその日に歌いたい曲のリクエストを集め、



カラオケの機械に曲の番号を入れ、あとはスムーズに歌っていただけのような順番をお伝えしたりします。一番気を使うのはどの方にも公平に歌っていただけのように、また、終わりに近づいた時、時間ぴったりに終わるよう調整することです。

カラオケの伴奏なしにご自分のペースで素晴らしい歌を歌われる102歳の方にはいつも感心させられます。

歌われる歌謡曲それぞれに、その方にしか分からないいろいろな思い出がありだろかなあとしみじみ



聴かせていただけるこの時間を、音楽が何より好きな私はとても楽しませていただいています。

(カラオケ 八島)

お花が結ぶ縁



女性は花がお好きな方が多く、男性は野菜がお好きな方が多いですね。今年の梅雨の頃ご利用者の女性が「あの紫色の花は何?」「アジサイですよ」「ほら、私の言った通りでしょ」と、お友達にうれしそうに話しかけていました。植物は知らない人とも距離を縮め、季節の移り変わりを楽しむことも出来ます。私も施設の皆さまからの「ありがとうございます」「楽しみにしてるよ」などの暖かい声を励みにがんばっています。

(ガーデニング 柳澤)



一杯の珈琲

(日曜喫茶 石井さん)

コーヒーの香りが漂う第三日曜日のなでしこ食堂は、



喫茶コーナー。信用が第一という会社人生のモットーを退職後のボランティア人生にも活かすマスターの淹れる珈琲は、砂糖やクリープのさじ加減も巧みでご利用者にも好評です。



うえのこクラブ

(上野さん)

名刺に永六輔さんの詩



「生きているという事は誰かにかりをつくること 生きているということはそのかりをかえしていくこと」と書いている上野さんは大道芸で皆を楽しませてくれます。



土・日のボランティアさん

社会人になっても



大学生の頃から吉祥寺ホームでランドリーボランティアをさせていただいて、いつの間

にか5年が過ぎました。飽きっぽい性格の私が何故こんなに長い間続けられたのだろうと振り返ってみると、吉祥寺ホームは職員の方々・ボランティアの方々との話が楽しく、安らげる場所だからだと感じました。今後も続けていきたいと思っていますので、皆様よろしくお願い致します。(ランドリー 山口)

始めました



私たちは、少人数でも共に喜んで奉仕でき、人の役にも立てる『何か』の活動を探し

若い力



ていました。そうした中で吉祥寺ホームのボランティア募集ページを発見しました。月2回ベッドシーツ交換の際のシーツ等の組セットをさせて頂いております。裏方ですが少しでも役立てることが嬉しいです。(カトリック吉祥寺教会 若葉の会)



立教女学院 G F S は、英国から始まった女性による教会の奉仕団体で、本校も日本聖公会 G F S の支部となっています。毎週のミーティングや活動を通して奉仕することをメンバー一人一人が見つけ体験することを目指しています。

(立教女学院 G F S)

他にもまだまだたくさんいらっしゃいます！



こちらもランドリーで活躍中の皆さんです！

ランドリーから

羽ばたく彼女達

「彼が日曜日仕事なので」と言っていたOLも今はワーキングマザー、「こんな簡単な作業の活動で申し訳ない」と元NPO経験者も今はキャリアウーマン、「もっとも身近なコミュニティとのつながりを感じる」という彼女は海外へ転勤：・皆様ほんのいつときでもランドリー室で活動してくれてありがとう。



玄関を飾る生け花

(華道 荒木さん)



話に花を咲かせながら生け花を嗜むご利用者を素敵な笑顔で温かく見守る華道クラブの先生です。



お弁当を届けます

(配食 及川さん)



この地に越してすぐにボランティア登録。土曜日配食にご協力くださっています。『待つ人の声聞きわけける元気かと ボランティアでのほんのひとこま』

第三の職員？

(藤沢さん)



土曜日の一日をデイサービス室でご利用者さまの良き話し相手の活動。職員も彼の背中を見て安堵します。

音楽のすすめ

「音楽療法」や「音楽プログラム」という言葉をご存知ですか？

「音楽療法」という言葉をご存知ですか？音楽を用いて、その人の生活をより豊かに変化させる方法のことです。

音楽の効果は、

①音楽を聴き、過去を思い出すことで、脳が活性化される。



②リズムに合わせて体を動かすことで、心身への刺激になる。

③声に出し発散することでストレス解消や気分転換になる。

④他者と一緒に歌うことで人間関係の回復や、「コミュニケーションをとることができる」。

などが挙げられます。また、それらは昔流行した曲や、好きな歌、なじみ深い歌ほど効果があるといわれています。



ナーシング

ホームのご利用者の中には、ご自分の思いを言葉にすることが難しい方もいらっしゃいます。その方々も、音楽を聴くとそれを口ずさんだり、涙ぐんだり、表情が明るくなったりすることがあります。また、排泄や入浴の介助の声掛けに気分が乗らないご様子の時にも、一緒に歌をうたいながらだと、だんだん表情が和らいでくるというようなこともあります。



ご自分にとって、なじみ深い歌はありますか？ご利用者の方々に聞いてみたところ、『青



い山脈』『荒城の月』『青葉城恋唄』『故郷離るる歌』などが挙げられました

生まれた年代だけでなく、育った土地や地域によって、好きな音楽は異なるようです。

そのことから、音楽は思い出に深く結びついていることがよくわかります。



寿

台風にも負けず！第19回 敬老祭

9月16日、敬老祭が行われました。ご利用者を代表してご挨拶をしてくださった遠矢さん。



緊張したご様子でしたが、マイクを握ると会場内によく通るしつかりとしたお声で、お礼のご挨拶を述べてくださいました。

また、106歳の光畑さんは、なんと武蔵野市内にお住

気持ち焦っているとき、落ち着かないとき、悲しいとき：自分にとってなじみ深い曲を、一度じっくりと聴き直してみるのはいかがでしょうか。きっと気持ち穏やかになることでしょう。



まいの方の中で最高齢だそうです。最高齢という年齢を感じさせない元気な光畑さん。いつも明るい笑顔で場を和ませてくださいます。

これから皆様にも、過ごし安く、安心した生活を送っていただけるよう、職員一同努めていきたいと思っております。皆様、おめでとうございました。



市内最高齢！
光畑さん



デイサービスセンター 敬老週間

ベストショット集



今年も、長寿をお祝いする「敬老祝賀会」が賑やかに開催されました。
1週間、皆さんのお祝いにと、たくさんのゲストが駆けつけてくれました！
歌い・笑い・踊り…本当に楽しい1週間でした♪



9/9(月)

ていーちいたーちい

琉球民謡に癒され、元気をいただきました！



9/10(火)

ウインズの会

素敵なハーモニーにうっとり♪



9/12(木)

上畠先生と染谷さん
コンサート

なんと、南京玉すだれにも挑戦！



9/11(水)

ボイスオブルーツ

まるでミュージカルを観ているような楽しさ！



9/14(土)

おやじバンド

渋いバンドマンの中には、あの島倉千代子さんも…!?!



9/13(金)

ポンポコ堂

飛び入りの若大将は誰でしょう…？
ダンスも盛り上がりました！



認知症声かけ講座を実施しました



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、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しました。

その一つとして、四小地区福祉の会と吉祥寺ナーシングホーム在宅支援センターと共催。武蔵野市高齢者支援課、武蔵野市民社会福祉協議会の協力にて行われた認知症声かけ講座についてご紹介させていただきます。

9月8日(日)小学生1人を含む40名と多くの方が参加されました。

初めは日本社会事業大学の准教授下垣光先生による認知症についての講演でした。小学

認知症の方をあたたく見守ろう
認知症の方への声かけ講座を実施します
だれもが安心して暮らせるまちを目指して...

認知症を正しく理解し、ご本人の気持ちに配慮した声かけや声かけができるように、声かけの練習を行います！

日時 9月8日(日) 13:00~16:00
場所 吉祥寺ホーム 集会所・ゲートボール場・コスモス広場
講師 日本社会事業大学 下垣 光 准教授

※ 認知症の方への声かけ講座は、認知症の方の自宅や施設で行われます。
※ 認知症の方の自宅や施設で行われる場合は、事前の申し込みが必要です。
※ 認知症の方の自宅や施設で行われる場合は、事前の申し込みが必要です。

四小地区福祉の会 スローガン
～時代を越えてつながろう 人と出会うまち四小地区～

お問い合わせ先 吉祥寺ナーシングホーム 認知症支援センター TEL: 20-0847



日本社会事業大学 下垣光先生による
認知症についての講演の様子

生には、市民社会福祉協議会のふれあい学習の方が説明をしています。認知症の症状や対応の方法などとても分かりやすい説明を受け、いざ、声かけの体験です。

認知症役は市内6箇所にある在宅介護支援センターが担当。『公園で荷物が見当たらないと右往左往探している高齢者』、『銀行でお金を下ろせなくて困っている高齢者』、『スリッパで外をひたすら歩き回っている高齢者』など6

つの場面を設定。参加者が実際に声をかけていくという体験学習です。



不安げな高齢者に安心できるように声をかけていく参加者。あいさつから、何に困っているのか、具体的に『一緒に探しましょう』、『頼りになる人に相談しに行きましょう』と参加者の方も戸惑いながら一生懸命チャレンジしていました。

体験を終えて、参加者から『実際に困っている人に声をかけていこうという気持ちも持てた』『体験することで小さな勇気が湧いた』など前向きな意見が多数寄せられました。

一方、『話しは聞けてもそれをどう受け止めたらいのか』『解決に向けて何をしたらいいのか、分からないことが沢山ある』など不安を抱えている方が多いことを知ることができました。優しく声を

かけてもらうだけでほっとしたという、声をかけられた側の感想もありました。

声かけ講座の目的は、認知症を正しく理解し、本人の気持ちに配慮した声かけや見守りができるようにすること。それは、地域で支え見守る意識を作り出していくことにつながります。そして、日頃の地域の関わりが重要であるという気づきも生まれました。顔の見える関係、気軽に『どうしました』と声をかけられる地域を作りあげていこう！と次の開催も皆で約束し、声かけ講座は終了しました。



実際の声掛け体験の様子

敬老週間のおもてなし



果物やキノコ、美味しい食べ物が出揃いましたね。今回は、そんな秋の味覚を散りばめた「敬老祝い膳」をご紹介します。

吉祥寺ホームのデイサービスでは、敬老週間として日替わりの祝い膳をご用意します。

【9月11日】

松茸ご飯：秋の味覚の代表格として外せません。

銀鮭の塩焼き：脂ののった鮭に旬のすだちと大根おろしを添えて、さっぱりと召し上がっていただきました。

副菜は、人気のメニューの人参とこんにゃく、椎茸・春菊の白和え。果物はオレンジ、寿まんじゅうも付けて、彩も綺麗な献立となりました。



デイサービス祝い膳
9月11日

【9月12日】

三色（五色？）井：いり卵、ほうれん草、鶏そぼろ、椎茸、紅生姜と華やかにひと工夫。

副菜は焼き豆腐の味噌がけに、大根ともみじ型の人参を添えてみました。箸休めとしてたたき胡瓜、果物はデラウェア、美味しそうですね！



デイサービス祝い膳
9月12日

続いて9月16日、特養と養護の《敬老祭》当日の祝い膳をご紹介します。

松茸ご飯：青銀杏を添えてさらに秋らしく。

天ぷら：海老、野菜、椎茸を青もみじで飾り付け。

銀むつの西京漬けや紅葉な



ます、季節の食材を使った炊き合わせ、紫花豆、メロンなど皆さまの長寿を祝い、心を込めて作りました。

特養・養護
敬老祝い膳



普通食

ご家庭でもお試しあれ！

極刻み食の作り方

さて、ご利用者の方々の中には、噛む力や飲み込む力が弱くなってしまった方も多くいます。そこで極刻み食（ミキサー食）の祝い膳も用意するのですが、そのメニュー、作り方をいくつかご紹介します。

*ほうれん草・里芋のゼリー

ほうれん草と里芋をだし汁と薄味の醤油で煮る。やわらかくなっ



たら味を調え、ミキサーにかける。再び火にかけ、寒天とふやかしたゼラチンを加えて

煮溶かす。型に流し入れて冷やす。

*海老のしんじょ

枝豆ソース



海老のすり身、山芋、塩、みりん、生姜、卵白をすべて入れ、とろみ剤を加え、ミキサーにかけて蒸す。枝豆は塩で茹でる。湯切りし、酒・片栗粉・とろみ剤を入れ、ミキサーにかける。

*さつま芋とりんごの甘煮

さつま芋を茹でる。やわらかくなったらりんご・砂糖の順に加え、最後にレモン汁を入れる。汁が完全になくならない状態でミキサーにかけ、裏ごしする。



特養・養護
敬老祝い膳



極刻み食

見た目もきれいで、ご利用者からも大好評でした。ご家庭でもぜひお試しください！

自衛消防隊訓練審査会 準優勝！



平成25年9月3日（火）暑さの残る秋空のもと、武蔵野中央公園にて平成25年度自衛消防隊訓練審査会が開催されました。

我が吉祥寺ホーム自衛消防隊は女性の管理栄養士と男性の介護士によるチーム編成で、「2号屋内消火栓操作法の部」に出場しました。日々の勤務の合間、しかも出勤日に合わせての訓練は難しく、練習回数も少なかったようです。それでも、二人の職員の頑張りによりみごと準優勝を獲得！とても素晴らしい訓練の成果を見せてくれました。



今回初めて審査会を見学した職員は、いつもの職員のやさしく穏やかな印象と違い、きりりとした勇ましさをたくさん目にしたの当たりなし、感動したと熱弁していました。吉祥寺ホームはこんなに素晴らしい自衛消防隊に守られているんです！



感染拡大期前に… 感染症対策研修



平成25年10月18日（金）吉祥寺ホーム集会所にて、感染症対策全体研修が行われました。講師は毎年お願いしている東海大学医学部付属八王子病院 感染管理認定看護師の桂田元春先生です。今年も感染症の流行シーズンを控え全職員対象の研修を行いました。

今年はこれから増えるノロウイルスとインフルエンザの2つの感染症について詳しく

白鳥職員・速水職員、暑い中での訓練練習や審査会、本当にお疲れ様でした。



見事！準優勝に輝いた！
白鳥職員と速水職員

教えていただきました。

感染症は個人個人が『感染しない、させない』を念頭に置き、十分に予防策を行うことが重要です。不要な外出を避け（外出時はマスク着用）、帰宅後は手洗い・うがいを必ず行いましょう！



編集者コラム



今年、夏休みを利用してペルーの世界遺産巡りをしてみました。ナスカの地上絵、天空都市マチュピチュ、街全体が世界遺産の都市クスコ、首都リマの歴史地区などたくさんの世界遺産を巡りました。

その中でもやはり一番のおすすめはマチュピチュです！インカ文明は文字を持たないため、建設目的などが明確ではないようですが、皇帝の離宮や宗教施設として建設されたと考えられているのが一番有力な説だそうです。

神秘的で魅惑的な建造物の数々は本当に吸い込まれるような気分でした。機会があればぜひ行ってみたいください！

