

さくせすふるえいじんぐ

第47号（平成27年新春号） 発行日 平成27年2月1日



吉祥寺ホーム 創設20周年記念 第4号

寄稿

「吉祥寺ホーム20周年を迎えて」

ホーム長 大久保 実

特集 ボランティア

ひとりの活動が力となり、いま20年





吉祥寺ホーム

20周年を迎えて

吉祥寺ホーム ホーム長

大久保 実

平成6年12月に開設致しました吉祥寺ホームは、平成26年12月1日に20周年を迎えることができました。人間でいえば成人式を迎えたこととなります。



多くのご利用者の皆様、ご家族の皆様、地域の皆様に支えられ、育んで頂き、今日を迎えることができました。

今年度は、吉祥寺ホーム広報誌である「さくせすふるえいじんぐ」を『吉祥寺ホーム創設20周年記念特集』として発行させて頂いております。当法人理事



長の阿亜紀良、当法人常務理事であり前ホーム

長の三上義樹、初代ホーム長の澤田金吾様に各号でお言葉を頂きました。この第47号（吉祥寺ホーム創設20周年記念第4号）では、大変僣越ながら私がお挨拶させて頂く事になりました。

この20年間には大震災など大きな出来事がたくさんあり、そのたびに皆様から厚いご支援を頂き、乗り越えることができました。

吉祥寺ホームでは、現在約180名のボランティアさんが登録してくださっており、年間で延べ約5000人の方々に活動頂いています。東京都の包括補助事業である「施設介護サポーター養成研修事業・受け入れ事業」で介護サポーターになられた60名の方々にも活躍頂いております。東日本大震災の日もボランティアさんや介護サポーターさんが複数ご活動くださっており、ご利用者も、職員までもがその存

在と声掛けに心強さや安堵を感じました。

これまで多くの方々のご支援を頂き、「成人」となった吉祥寺ホームはこの20周年を機に恩返しをさせて頂ける施設へと成長して行けるよう努力してまいります。

20周年を迎え、職員を代表し、皆様に心よりお礼を申し上げます。20年間ありがとうございました。そして、今後ともどうぞよろしくお願い致します。



平成26年12月1日
20周年記念日に行われた永年勤続表彰式の様子

平成6年の出来事

2月

リレハンメル

冬季オリンピック開催



4月

中華航空機着陸失敗

名古屋空港 264人死亡

6月

製造物責任（PL）法が成立

松本サリン事件

7月

日本人女性初宇宙飛行士

向井千秋さんが宇宙へ

九州・関東で渇水

9月

関西国際空港開港

10月

大江健三郎氏に

ノーベル文学賞



吉祥寺ホームが創設された平成6年（1994年）は、良いニュースも悲しいニュースもあつた年でした。これからは明るいニュースが増えますように・・・



ひとりの活動が力となり、いま20年



一滴の水がやがて大河となるように、ボランティア活動も一人の活動が、一日の活動が、積み重ねられて、吉祥寺ホームの歴史に刻まれていきます。そして今、20年を迎えることができました。

ボランティア活動を始めるときっけは、その時代の社会的背景、また自身の人生の歩みに関係しているのではと思います……。

登録年度を代表しておひとりつつボランティアさんをご紹介します。紹介しながら振り返ってみます。

ご利用者が入所前からかわっていた障害者支援ボランティアグループ『レンガの会』（革細工）の一メンバーとして参加。グループの仲間と共に活動。グループ解散後も、個人登録で継続20年。

1995



海外では家族の地域貢献は当たり前の雰囲気があり、帰国後に活動に入られた女性ボランティアもいました。



1996



海外生活も長かったクリスマスチャン。退職後二年目から活動。出身大学『稲門会』ではボランティアの紹介をしてくださったと聞く。残念なことに今は闘病中。

1997



あるボランティアのご家族曰く「有難うといわれるけれど、健康でいられるのもみなさまのおかげです。有難うは、こちらの言葉です」と。

家族の付き添いで施設見学にみえ、活動するボランティアに刺激を受けて参加。「空いている時間を有効に使い、淡々と活動しています」とご本人。

配食ボランティアさん達は『ふきのとう』『へ見学などに行き配食サービスに燃えていました。』

創立時より武蔵野第四小学校PTAは水曜日を活動日としてご協力。その後は一日増えて写真のメンバーは金曜日のメンバー。子弟が卒業された今でも固い絆で結ばれ、まるで同窓会の活動のよう。



1998（撮影09右手前）

2000（撮影06 左）



「空いている時間を何か役に立てることができた」と屋外掲示板の募集ポスターでエントリー。茶道・華道の免状をさらにレベルアップさせて、今では別の場所でも華道教室の先生としても活躍中！

1999（撮影02）



お子さんが中学在学時は忙しく、高校へ進学したのを機会に何かお役に立ちたいと友人と共に登録し、配食活動。遠距離介護中。

2001(撮影08)



ボランティアセンター武蔵野の紹介。縫製という専門技術を生かしての活動。その技術の教えを乞うボランティアの存在もあり、ボランティア控室はさながら洋裁教室です。

2002(撮影07 右)



施設内の講座のほかに『東京生と死を考える会』や『聖路加看護大学市民講座』、外部施設研修など企画し、今に至っています。

福祉公社ホームヘルパー二級講座で資格取得後に、学んだことを役立てたいと活動。ボランティア講座にも積極的に参加。写真は柏木哲夫氏「ベッドサイドのユーモア学」講演後。

ボランティアセンターは傾聴講座などで市民に広く広報、『お父さんお帰りなさいパーティ』など開催し、全国に先駆けて問題提起をしていました。

ボランティアセンター

2005(撮影08)



お花大好きな方で、ガーデニング活動。季節の花や実で一年中ご利用者の五感を楽しませてくれます。かつて園芸店にも勤務経験があり、プロボノ的存在。「活動時間や植栽計画など自由を認めてくれる」ことが継続の一因との事。

2003(撮影05 左)



ご子息を亡くされた後、ご供養にと始められた「書道」のお手伝い。同時期に始めたもう一人の方と協力して活動。さらに今は同郷のご利用者とは方言でお話相手。方言療法の効果が楽しみです。

花の2004年組のおひとり。団塊世代の退職者が2008年に増加という問題が叫ばれた頃、ボランティアセンター主催のボランティア講座受講後に応募。得意の音楽関係やイベントなどで活動。



2004



2008 (右)



火曜日がボランティアデイ。一週間のメリハリをつけて生活なさっている様子。活動を通して知り合ったボランティアさんと美容師のサポート活動ですが、活動後わだん苑での楽しいおしゃべりも継続の源のようです。

転職し、仕事や家庭とは違う世界が必要と感じていたところに日曜日のボランティア募集を見つけ、応募。今では自分の生活の一部にしっかりと根付いて活動。『お父さんおかえりなさいパーティ』には、働く女性ボランティアとして吉祥寺ホームを代表して参加いただきました。



2007(撮影12 左)

誕生会でのサックス演奏にはじまり、今は定期的にピアノの演奏。職員のミーティング中にご利用者のお好きな曲を演奏して、ご利用者を楽しませてくれます。



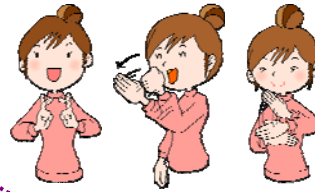
2006(撮影09)

2010
(撮影14)



武蔵野市への転居をきっかけに、地域とのつながりを求める初めの一步として、応募。配食サービスご利用者にたいして心配りのある活動。みにぎやらりーで展示した日本画「黒いチャペルの記憶」は卒寿の母への愛情があふれていました。

2009



ご利用者のお話を手話で傾聴する活動。聴覚障害を持つ方のための手話ボラ募集に応募。「利用者とは三十年のお付き合いです。ご縁でしょうか。」と笑顔が素敵なボランティアさん。

2011(撮影14)



北コミセンを練習場所にしていくコーラスグループ。誕生会などイベントにて活動。平成24年より月一度定期的に音楽プログラムを担当。「ご利用者が楽しんでくださる事でメンバーも元気をいただきます」と。

北コミセンを練習場所にしていくグループでは、じゅるびあんや北祥会、コカリナ・虹など、『誕生会』や『みにぎやらりー』で協力いただいています。

2012



某大学実習生担当の教員からの紹介、音楽療法を勉強中。歌う楽しさや喜びを分かち合い、地域交流と自身の技術向上につなげていきたいという目的で活動。ボイストレーニングと音楽療法をコラボさせた音楽呼吸法の提唱者。

2013(撮影14)



退職を機に週2日活動中。平成8年登録の母(ちぎり絵)と夏祭りなどで活動の娘さんと親子三代で活動するボランティアファミリー。

伴侶に勧められての活動者も増えてきました。夫妻での活動者は今迄11組。家族のアドバイスで夏休みに体験活動をした青少年も少なくありません。

2014



VC Mふれあい通信「配食ボラ募集」で奥様に勧められてボランティアデビュー。

四国巡礼は数回、控室にあった棕櫚の葉で殿様バツタを器用に作られる・・・など、スゴイ人だとうわさ。ぜひ施設にその力を貢献していただきたいと願うニューフェイス！

ボランティアという言葉を手話では、「私の持っている力をあなたに」から「共に歩いていきましょう」という手指の動きに代わりました。共に生きるパートナーとしての活動。自分の関心事や特技を生かす場、老いや死を考える学びの場としての活動。ボランティア活動の考え方にも変遷があります。

社会福祉の潮流の中で「今、ここ」の問題を一緒に考えるボランティア活動は、これから進化していきます。



デイサービス職員 今年の抱負



楽しくのんびりと過ごした

お正月も終わり、いよいよ本腰を入れていろいろなことに取り組む時期になりましたね！ 小学生の頃は、毎年その年の目標を決めましたね。

「逆上がりができるようになる」「ニンジンを食べられるようになる」などなど。デイサービスの職員も、それぞれが新たな熱い気持ちをもって皆様をお迎えしています。職員の今年の抱負をご紹介します。



A職員

「年女です。何回り目かはヒ・ミ・ミ・ツ。今年も皆様の笑顔とともに」

K職員

「笑門来福」



R職員

「いつもスマイル！ハッピーな心で！」

Y職員

「『いくつになっても遅すぎることはない』という言葉の通り、ひとつでも良いから経験したことのない新しいことに挑戦したい」

F職員

「今年は、少し余裕をもちながら色々なことにチャレンジしたいと思っています」

W職員

「いつも心に太陽を」



M看護師

「幸せな一年に」

T看護師

「ご利用者の笑顔をいただけるよう働きまします！」

H看護師「今年もマイペースで」



S主任「ひょうきんで、つつましかな女になり、人生を謳歌したい（ひつじ年にかけて：）」

N室長

「これから心地道よい場となるよう、そしてデイサービスを利用することで更に元気になって頂き、住み慣れた地



域・自宅での生活が続けられるお手伝いをさせていただければと思います。」

新入職員ご紹介！



11月に入職した職員をご紹介します。

根岸職員

「11月からお世話になっております。根岸けい子です。大勢のご利用者に囲まれ、毎日



楽しく過ごしております。『今日とても楽しかったわ』と言ってお帰り頂けるよう頑張ります」

他にも若い職員が入職し、職員の平均年齢がググッと若くなりました。ベテランも若手もどちらでもない職員も、みんな気持ちは女子高生のま（笑）。「清く正しく美しく」心躍る楽しい毎日を皆様と共に過ごしていきたいと思っています。

ボランティアさん ありがとうございます



デイサービスを支えているのは職員だけではありません。たくさんの方・ボランティアの方々にもしっかりと支えていただいています。ボランティアの中には、なんと15年も続けている方もいらっしゃいます！職員にとってはもちろん、ご利用になる皆様にとっても心強いサポーターです。

多くの人の温かい気持ちが集まったデイサービス。今年もたくさんの方々の笑顔が見られますように！こうご期待です！

ボランティアさん

(写真はごく一部ですが)

いつもご利用者に寄り添い、一緒に笑い、しっかりと支えてくださいます。

今年も元気に 楽しく明るい デイサービス

元職員のNさん

今年も素敵な芸を披露しに来てくれるそうです！

1月は「冷やっこのステージ」からスタート♪
皆さんとても喜んでいらっしゃいました。



「七福神」は縦110cm横140cm
ご利用者が小さな和紙を一枚一枚貼り合わせて
作ってくださった力作です！
皆さんにたくさんの幸せが訪れますように！！



今年もたくさん
の笑顔が咲きま
すように！



毎月あるお誕生日会。

1月はお誕生日の方が多くいます。
今年も皆さんをお祝いします！

「今年はどんな年になるかな…」



暖冬という予報は何処へやら。12月に入った途端に一気に冬が到来し、東北や北海道は大雪に見舞われました。東京も寒さが続き朝起きるのも外出するのも億劫になりますね。でも、養護老人ホームのご利用者は元氣いっぱいに過ごしています。

さて、12月も末に、ご利用者にどのような一年だったか振り返ってもらうとともに、2015年の抱負も伺いました。

「体調を崩して、辛くて涙が出たこともあります。そんな時、職員さんが優しく声をかけてくれて、病院に付き添ってくれました。本当にお世話になった年でした。来年は健康に氣をつけて、みなさんの迷惑にならないようにしていきたいです。そして、大好きな華道クラブを楽し



みたいですよ」とNさん。

「ホームに入所して一年と少し経ちました。友人もたくさんできて、自分の時間も持て

『正月茶話会』

お正月の茶話会、職員は着物で参加します。慣れない着物からは少し窮屈ですが、ご利用者からお褒めの言葉をいただき、職員はみな上機嫌。モデルになった気分でもいつも以上におしとやかに振る舞います。茶話会では職員の抱負を発表するのが例年の習わし。



綺麗どころの大集合！

るようになり、幸せな一年だったなと思います。来年の目標は健康に過ごすことです」とHさん。やっぱり何事も健康が資本ですね。



*普段から筋トレを

欠かさないS職員

【昨年から出勤前にランニングをしています。今年はマラソン大会に参加したい！】



さすがスポーツウーマンですね。

*昨年本厄だったF職員

【昨年は色々と不調だった気がします。何事も『ほどほどに』をモットーに、疲れを次の日に残さないようにしていきたい！】



*30代だけど体力は

60代くらいのU職員

【腕立て伏せが10回できるようなりたい！】今現在は5回が限界のようです。お二人さん頑張れ！



職員対抗

着物で羽根つき



着物姿での羽根つきはちよつと大変。『おしとやかに』なんて無理無理。スポーツウーマンのS職員、2年ぶりに羽子板を触ったというY職員にあっさり負けて、顔に墨で落書きされていました。なんと優勝は今年後厄のF職員。今年は絶対にいいことがありますよ！



吉祥寺ナーシングホーム年末年始の様子

新しい年を迎えて早ひと月が経ちました。皆様にとっての年明けは、どのようなものだったでしょうか。吉祥寺ナーシングホームの年末年始はとても穏やかな日々でした。

今回はその時の様子を紹介いたします。

年 末



年末と言えば大掃除です。ご利用者の居室が21部屋、浴室が2か所にステーションに医務室・・・。ナーシングホームでは20日頃から、職員が分担して掃除を行いました。実は25日の時点で半分も終わっておらず、どうなることかと思いましたが、皆で協力し合いなんとか大晦日までに全室の掃除を終えることができました。



また、25日にはクリスマス会もありました。今年はナーシングホームの看護師によるピアノの伴奏で、ご利用者の皆様とクリスマスソングを歌いました。サントクロースの帽子をかぶったり、トナカイの角を付けたりして、クリスマスマスらしい雰囲気が出て楽しい会になりました。最後にはご利用者一人一人に、職員お手製のクリスマスカードをプレゼントしました。



元 旦 祭



ナーシングホームの元旦の朝は、いつもと同じように始まります。挨拶は『おはようございます』に加え、『おめでとうございます』とお正月らしい声も響きます。午前中は皆様が食堂に集まり元旦祭です。ホーム長の新年の挨拶から始まり、職員やご利用者の皆様に今年の抱負を発表してもらいました。



「一年健康で過ごす」「美味しいものをたくさん食べる」「笑顔で過ごす」等々・・・。皆様にとって素敵な一年になることを願っております。

羽根つき



午後には毎年恒例の羽根つきを行いました。負けた職員は顔は墨で落書きされてしま

うので本気の勝負に気合が入ります！

しかし、そんな気合も空しく、職員の顔はあつという間に墨だらけに・・・。

ご利用者の皆様も「可哀そう」と言いながらも、嬉しそうに容赦なく職員の顔に落書きしていきます。皆で初笑いし、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。



このように笑顔で年末年始を過ごすことが出来ました。

1年を通して様々な行事がありますが別の機会に様子をお伝えしていきたいと思っています。

平成27年の今年もよろしく願い致します。





介護者教室「だんだん畑」 2月はリラクゼーションです！



吉祥寺ナーシングホーム在宅介護支援センターでは“だんだん畑”という名前で介護者教室を開催しています。

一年を前期・後期に分けて昨年の11月から、「口のはたらきく食べる・飲み込む・話す」というテーマで後期(全5回)シリーズが始まりました。



歯科医師や歯科衛生士、言語聴覚士の方による講演では、飲み込みのメカニズムや口の中のしくみ、入れ歯のお手入れ方法など、普段聞けないお話をたくさん聞く事ができ、大変勉強になりました。今後は2月にリラクゼーション、3月に管理栄養士の方の講演を予定しています。

多くの方にご参加

いただいたき、介護に携わる皆様と一緒に学び、そして介護者同士の輪がどんどん広がるきっかけになればと思っています。



空き巣・ひったくりに気をつけましょう！

武蔵野市内で昨年の1～10月までに空き巣などの侵入窃盗は46件、ひったくりは8件発生しています。

《空き巣対策》

○ガラス破りには、防犯フィルム、補助錠、振動アラーム等が効果的。

○ドアにサムターンカバーを取りつける。

○集合住宅などには、防犯カメラが効果的。



認知症相談



認知症についての疑問や質問に、経験豊富なベテランの専門員がお答えします。お気軽にご相談ください。ご都合に合わせて、必ずご予約の上ご参加ください。

※ご予約は
武蔵野市高齢者支援課まで
0422・60・1846

※費用 無料

※相談時間

午前10時～12時
午後1時～3時

吉祥寺ナーシングホーム

在宅介護支援センター

相談日 2月18日(水)

お問い合わせ

0422・20・0847

《その他施設の相談日》

■2月4日(水)

ゆとりえ

在宅介護支援センター

■2月12日(木)

武蔵野市役所

■3月4日(水)

吉祥寺本町

在宅介護支援センター

■3月12日(木)

武蔵野市役所

■3月18日(水)

武蔵野赤十字

在宅介護支援センター



配食サービスのおせち料理紹介



吉祥寺ホームでは今年も正月三が日の昼食におせち料理を提供しました。

また、配食

サービスを受けられているご利用者には、三段の重箱に詰めたおせち料理を大晦日にお届けしました。重箱は環境に優しく軽量ながらも丈夫な紙素材の製品を用いました。正式には五段であるとか、関東と関西で詰め方に違いがあるなどと言われておりますが、今回は吉祥寺ホーム配食サービスのおせち料理をご紹介します。



【一の重】

長寿の象徴である海老の姿煮、出世祈願のぶりの照り焼き、新年の門出を祝う紅



白蒲鉾、鮎の甘露煮、豚の角煮、伊達巻、金柑の甘煮などお正月ならではのお料理に、南天の葉を飾りました。

【二の重】

一の重の口代わりとしてさつぱりとした酢の物を三種類（かぶの甘酢漬、こは



だの酢べ、サーモンマリネ）。かぶは長寿を表す菊の花に見立てて飾り切りを施し、いくらを乗せて華やかに仕上げました。寿を模ったねりきり、たたきごぼう、豊年豊作祈願の田作り、金運祈願のきんとん、まめ（健康）に過ごせるようにとの黒豆には、縁起物のちよろぎ（長老喜）を添えて彩もよいお重になりました。

【三の重】

季節の節目を祝ったことがおせちの由来と

されており、おせち料理の始まりは野菜の煮しめであつたという説があります。吉祥寺ホームのお煮しめには里芋・椎茸・人参絹さや・家運隆盛を願う筍などの野菜と高野豆腐・こんにやく・生麩を炊き合わせました。その他、このお重には「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物の昆布巻、子孫繁



栄の願いが込められた数の子、鶏肉の八幡巻といったおせちには欠かせない料理を詰めました。

それぞれのお料理に由来が諸説あるようですが、いずれも新年のスタートを飾るにふさわしい日本の伝統が詰め込まれています。

今年一年もご利用者に喜んでいただける食事提供を目標に、食事サービス室一同努力して参ります。

毎年恒例の鏡開き

お汁粉はいつも大人気♪

鏡開きとはお正月に神様にお供えた鏡餅を下ろし、お汁粉やお雑煮にして、無病息災などを願って食べる行事です。



吉祥寺ホームでは1月9日〜1月11日にかけて各室へ

お汁粉を提供しました。甘くて温かいお汁粉は寒いこの時期に最適なおやつですね。

今年一年を健康に過ごせますように・・・

でも、食べ過ぎには注意しましょう。



感染症対策

感染しない！させない！持ち込まない！



今現在も西アフリカで猛威を振るっているエボラ出血熱。昨年夏に日本各地に広がったデング熱。そして、今シーズンは早くから流行が始まったインフルエンザ。ピークを迎える感染性胃腸炎。すべて恐ろしい感染症です。『感染しない、させない、持ち込まない』をスローガンとし、感染症対策を万全にしてこの流行期を乗り切りましょう！



インフルエンザ



中でも、今年すでに多くの感染者のいるインフルエンザは、予防対策をすれば防ぐことや軽症で済ますことができます。

感染経路

その前に、どのように感染するかを知ることが大切です。

《飛沫感染》

インフルエンザ患者



のくしゃみなどを、口や鼻から吸い込むことにより感染します。

《接触感染》

患者がくしゃみ等を手で受け、その手でドアノブやつり革などを触って菌が移ります。そのつり革等を持った手で食品を直接持つて食べてしまうことにより感染します。

予防方法

《予防接種》

ワクチン接種後効果



が出るまでには2週間ほどかかります。流行シーズン前の接種が望ましいです。また、約5ヶ月間は効果が持続するので、11月～12月に接種するのが一般的です。ただし、すでに流行期に入ってからでも接種することは可能です。

まだ接種していない方は、病院等で相談してみてはいかがでしょうか。

《手洗い》

石鹸をよく泡立てて、手の平・手の甲・指先・爪の間・指の間・親指・手首をよくこすって洗い、しっかりとすすぎます。全工程を約1分間かけて洗います。その後、紙タオルまたは清潔なタオルでしっかりと水分をふき取ります。



《手指消毒》

（右ポスター…厚生労働省HPより）
手洗い後よく乾いたあとに、手洗いと



同じ要領でアルコール消毒をよくすり込みます。水分が残っているとアルコール成分が薄まって効果が減ってしまいます。

《マスク着用》

自分が感染しない為に、また患者自身が他人に感染させない為にマスクの着用が重要です。鼻からあごまでしっかりと囲い、隙間のないように着用します。

これからまだまだ感染症は流行します。体調管理に気をつけ、予防をしっかりと行なって感染症を近づけないようにしましょう！



おかげさまで20周年…

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

