

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51号 (平成28年2月号)

発行日 平成28年2月1日

吉祥寺ホーム (事務企画室)



会長賞受賞

活躍中ボランティアさん

東京都社会福祉大会

平成27年12月18日(金)

に都庁にて東京都社会福祉大会が開催されました。

『東京の社会福祉の発展に功績のあった社会福祉関係者を表彰し、感謝の意を表する。』という趣旨の元、吉祥寺ホームで20年以上活躍中のボランティアさん9名が東京都社会福祉大会会長賞を受賞され、感謝状を授与されました。

おめでとうございます。これからもしよろしくお願い致します。



吉祥寺ホーム
永年勤続表彰式

平成27年12月1日(火)

に、毎年恒例の永年勤続表彰式がとり行われました。

今年度は勤続20年の職員6名をはじめに、15年2名、10年3名、5年9名の合わせて20名の職員が表彰されました。

長くホームの仕事に従事している職員をねぎらい、毎年創立記念日に表彰式を行っています。



専門家が設計・施工した
本格的な喫煙ルームです。
3ヶ所つくりました！



『誰もが快適に過ごせるように：』ということで、吉祥寺老人ホーム(養護)の談話室の一角に喫煙ルームができました。タバコを吸わない方にとって、煙や臭いは生活する上でとても気になるものです。今までは各談話室に分煙機を設置して喫煙場所としていましたが、「喫煙ルーム」のお陰で、吸う方も吸わない方も居心地の良い談話室になりました。

吉祥寺老人ホーム
喫煙ルーム完成



楽しい♪ミニクリスマス会



12月25日(金)にミニクリスマス会をおこないました。ユニット名「マーサ&アッキー」のお二人がいらつしやいました。マーサ事、瀧雅子さんはボーカル。アッキー事西村昭子さんはピアノでジャズのクリスマスコンサート。まずはしつとりとホワイトクリスマス。他の高齢者施設でも演奏されているお二人はトークも面白くて、皆さんの心をつかむのも上手！「赤鼻のトナカイ」。そして「見上げてごらん夜の星を」・「津軽海峡冬景色」・「手のひらに太陽を」・「美空ひばりの車屋さん」・「ジングルベル」・「きよしこの夜」などリクエストした曲も含めて10曲程、素敵演奏をしてくださいました。ご利用者も演奏に合わせて一緒に歌い楽しみました。

《お二人のコメント》

「ジャズと演歌を組み合わせ、お客様と一緒に音楽を楽しむ活動をしております。今回はクリスマス会にご一緒させていただき、クリスマスソングや日本の歌など沢山皆様と歌わせていただきました。皆様が積極的に歌ったり、リズムをとったり参加してくださったので、共に楽しい時間を過ごす事が出来ました。ありがとうございました」



素敵演奏の後は：皆さん期待？！している職員の余興「ハンドベル」の演奏。毎年演奏をしているのですが、なかなか上達しません。しかし、そこはご利用者の暖かいまなざしと職員の度胸・愛嬌でなんとかクリスマスソングになりました。また来年も楽しみにしていってくださいとうれしいです。



ご利用者(年女)の抱負



平成も28年になりました。今年は申年という事で、年女の方に抱負を語っていただきました。

Kさん
「みんなにお世話になりながら、元気に過ごしていければいいと思う」

デイサービスでは貼り絵をするのが楽しみというKさん。これまでも数多くの作品を作っています。一つ作る度に腕が上がっており、今やプロ級といっても過言ではありません。今回は「三猿(見ザル・言ワザル・聞カザル)」を作成しました。作品は、夏祭りの山車飾りやさつき祭で展示しています。また、デイサービスのフロアー内にも多くの作品を展示していますので、是非、生の作品も見に来てください。



ご利用者数人で力を合わせて作成した力作です！

恒例！武蔵野吉祥七福神巡り

年初めは恒例の初詣と七福神巡りにご利用者の皆さんと一緒にバスで行きます。
武蔵野吉祥七福神巡りとは！？場所は武蔵野市と三鷹市周辺の神社です。



- ① 杵築神社
恵比寿天
(漁業・商売繁昌の神)
- ② 延命寺
毘沙門天 (融通招福の神)
寿老人 (富貴長寿の神)
- ③ 大法禅寺
福祿寿 (招徳人望の神)
- ④ 安養寺
布袋尊 (笑門来福、夫婦円満、子宝の神)
- ⑤ 武蔵野八幡
大黒天
(農業・福徳開運の神)
- ⑥ 大盛寺 (井之頭公園内)
弁財天
(知恵財宝、愛嬌縁結び)



移動距離は約9キロ。バスハイクの時間は一時間なのでとても1回では廻りきれません。何度かに分けて七福を廻ります。皆さんとても縁起が良いと喜んでくれます。

また、初詣は毎年『杵築神社』にお参りに行っています。1月の第1週は混んでいるのでデイサービスではだいたい3週目にお参りに行っています。なかなか初詣に行く機会がない方もいらつしやるので、喜ばれています。

豆知識 「杵築神社」

江戸時代初め、松江藩主松平直政により建てられる。病氣平癒の祈願信仰が厚い、恵比寿様を祀る。

今年も一年健康で楽しく過ごせますように…。

デイサービス職員一同ご利用者に楽しんで通っていただけけるよう、これからも頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

養護老人ホームの年末演芸会



年が明け、深大寺への初詣も済ませたばかりの養護ですが、「次は節分！」と職員も大忙し。遡れば年末も何となく気忙しい中、年忘れ演芸会で大いに楽しみました。ボランティアさんによる「マジック」【ピアノ＆歌】「江戸小話」どれもご利用者が参加して楽しむことができるよう考えられたプログラムになっています、皆さん大喜び。

そして毎年恒例の職員によるハンドベル演奏。ギター歴30年のK職員の伴奏も心強く、4曲を披露しました。

毎年のことですが、練習には苦労がつきもの。まずは、仕事の合間をぬつての練習なので時間が少ないこと。出場者全員の出勤日が合わないため、演奏を合わせる回数が少ないことなどがあります。でも今回はメンバーの中に高校時代に吹奏楽部の部長をしていたS職員がいました！初めてハンドベル



そよ風さんと
兆寿さんの
江戸小噺



マジック
ショーは拍
手喝采！！



を手にした職員もいましたが、S職員が中心となって、休み時間や仕事後に練習を重ねました。曲によっては一人でベルを5つ使うことも…。演奏中に皆が慌てないように、音の振り分けに



付け髭つけて、ハンドベル演奏♪

はかなり悩んだようです。練習している場所からは、何度もしずむをとる声が聴こえて、真剣な様子が伝わってきました。そして本番！いつものように白いシャツに赤いベレー帽、今回はなぜか付け髭もつけてスタンバイ。緊張の面持ちで演奏が始まりました。「あら、いい感じ」「私たちが上手い！」と、演奏している自分達もいい気分♪曲も進み、アンコールは『ジングルベル』ところが、一番はじめの音が1オクターブ違う！「あっ」と声がでて止まって



申年の

赤い下着は縁起物



今年は申年ですが、赤い下着を履くと縁起が良いそうです。申年の「サル」にかけて「病が去る」など語呂が良いことや、また「赤」は病気を防ぐ厄除けの言い伝えがあるそうです。皆さんもぜひ一枚いかがでしょう。



しまいました。でも、そんな私たちを見て、ご利用者が大喜び。あたたかい拍手が沸き起こり、やり直しはかなり高レベルで演奏終了。フルート演奏もあり、終わった後、「とつても楽しかった！」と多くのご利用者から嬉しい声掛けが掛かり、「また、頑張ろう」と思いました。今年も季節ごとの行事がたくさん企画されています。皆さん、ぜひご参加ください。

ナーシングホームの年末年始



ナーシングホームでは、季節折々の行事を企画し、ご利用者に楽しんで頂けるよう飾り付けにも工夫をしています。特にクリスマスの時は食堂や廊下だけでなく、中庭にもサンタクロースのイルミネーションを置くなど、窓越しの景色にも季節感や楽しさを表現し、賑わう街中の雰囲気を感じて頂きたいと飾り付けます。ご利用者だけでなく職員も、仕事の合間に眺めてクリスマス気分を味わっています。

クリスマス会



そして毎年のクリスマス会では、職員による寸劇が披露されます。今年は「3匹の子豚」小道具などは職



員が手作りし、それぞれの役を演じました。ご利用者は、職員の普段と違う姿やお芝居に手を叩いたり、笑ったりと大盛り上がり、最後は皆で歌を唱って楽しみました。



元日祭



年が明けて1月1日、午前中には元旦祭が行われました。元旦祭ではホーム長からの新年の挨拶のあと、ご利用者や職員が今年の抱負を発表します。

一番多いのはやはり「健康に過ごす」というもの。他にも「たくさん食べ



る」「たくさん寝る」「たくさん歌う」等、様々な抱負が発表されました。食べることも、寝ることも、歌うことも、みな「健康」につながりますよね！

昼食は毎年恒例のおせち料理です。ご利用者の皆さんは、普段とは違う特別なお皿に綺麗に盛り付けられた食事を見て「眺めているだけでも素敵な気分になる！」と、笑顔に。「食べちゃうのがもったいない・・・でも食べなきゃもったいないね！」と、美味しそうに召し上がっていました。



午後は元旦プログラムです。はじめに、ご利用者による詩吟の披露が行われました。披露してくださったのはナーシングホームで最高齢（105歳）のYさんです。Yさんは若い頃に詩吟を教えていた

経験があるそうです。詩吟を初めて聴くご利用者が多くいらっしやいましたが、詩集を見たり一緒に声を出して楽しんでる様子でした。

その後は「お正月にちなんだ文字を書きたい」との希望があり、書初めを行いました。いつもはご利用者のみをやってもらっている書道ですが、元旦ということで職員も今年の抱負を書きました。「健康第一」「成長」「日々感謝」等々・・・文字にしたのですから、まずは実行あるのみ。

平成28年もよろしく願い致します！



詩吟をご披露♪
最高齢Yさん

健康体操教室の活動報告



前号でお伝えした

「はじめましょう」

元気が一番！計画」

在宅介護支援センターでは「住み慣れた場所です。いつまでも暮らしていくために…」と活動を始めていました。そして昨年10月～12月にかけて北町地域で健康体操を行いました。

毎週木曜日、40分程の体操で、65歳以上の方が対象でしたが、元気な方もいれば、過去の怪我や病気を抱えての参加の方もいました。まず、武蔵野赤十字病院リハビリテーション科の先生から、足腰を鍛える運動、転ばない歩き方などを3回にわたって直接指導を受けた上で、その後は私たち職員が先生の指導のもと行いました。

体操を通して参加者の方々に話を聞いたところ…



「健康のために運動をしなくてはと思うけど、一人ではできない。こういう場所が必要」

「集まって一緒に話をする機会が少なくなりました。こういう場所があると楽しい」

「これからも続けていきたい」

など、積極的な意見が多くありました。

気軽に参加できる健康体操教室であったり、話ができる場所が必要であるということとです。それを地域の中でどのように作り、広げていくかなど「地域づくり」が課題であるということも見えてきました。関係機関だけでなく地域で暮らす多くの人達と協力しながら、吉祥寺ホーム在宅介護支援センターは今後も様々なことに取り組んでいきたいと考えています。



認知症相談会のお知らせ



その他相談会予定

◎市役所

2月10日（木）

3月10日（木）

◎在宅介護支援センター

◆ゆとりえ

2月3日（水）

◆吉祥寺本町

3月2日（水）

◆武蔵野日赤

3月16日（水）

※相談時間は上記と同様。

お気軽にご相談ください。

お待ちしております。

※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

吉祥寺ナーシングホーム

在宅介護支援センター

0422-20-0847

予約先

武蔵野市役所健康福祉部

高齢者支援課相談支援係

0422-60-1846



お正月料理紹介



新年の始まりはおせち料理から。今年も、三が日の昼食はおせち料理とお雑煮の献立でした。咀嚼や嚥下が難しい方にもおせち料理を楽しんでいただくため、ミキサー食の方には一部別メニューをご用意しました。今回はミキサー食を紹介いたします。

【1月2日】

よく盛り付けました。

この日は普通食の方と同じ、ぶりの照り焼きや栗きんとん、黒豆、豚の角煮



の他、茶碗蒸しの蟹あんかけをご用意しました。元旦のしんじょうと同じく、あんを上からかけることで食べやすくなり、蟹は紅白の彩りも美しく見た目にもおめでたい料理に仕上がりました。

【元旦】

◎海老しんじょうのあんかけ…長寿を願う海老のお料理です。山芋を入れてなめらかになるよう工夫しました。とろみのついたあんは口の中で食材がまとまりやすくなる効果があります。



◎ほうれん草ムース…だし汁で煮たほうれん草をムース状に固め、すりおろした蕪と梅肉を合わせたソースを添えました。

◎お煮しめ…普通食と一緒に煮た里芋・人参・絹さやをそれぞれミキサーにかけ、彩りよく盛り付けました。

よく盛り付けました。

【1月3日】

おせち最終日のミキサー食メインは鮭のテリーヌでした。作り方をご紹介します。

《鮭のテリーヌ作り方》
(材料/4人分)

★鮭…100g ★牛乳…10CC

★生クリーム…55g

★白ワイン…大さじ1



★マヨネーズ…小さじ1強
★卵白…5g (1/4個分程度)

★コンソメ…小さじ1/3

★こしょう…少々

(作り方)



①材料全てをミキサーにかけて、均一なピンク色のなめらかな状態になるまで混ぜる。



②ミキサーから取り出し、四角い流し型に入れ、蒸し器で蒸す。中まで火が通ったら取り出し等分に切る。

(ポイント) そのままで食べ難い場合は、少量の牛乳と共に再度ミキサーにかけて流動状にすると、食べやすくなります。ぜひ、お試しください。

クリスマス&年越しそば



昨年末のイベント食の様子もご紹介いたします。

まずは12月24日に提供しましたクリスマス・マスの献立です。

★ガーリック

バターライス

★ミートローフ

★野菜とエビのマリネ

★ミネストローネスープ



ふつくと焼きたてのミートローフが好評でした。そしておやつはもちろんクリスマスケーキ。養護老人ホームのご利用者にはシヨコロールとフルーツロールからお好き

な方を選んでいただきました。ナーシングホームのご利用者にはいちごパフェとショコラムースの盛り合わせ、デイスービスのご利用者にはフルーツロールとシヨコロールの盛り合わせをお出ししました。

そして大晦日のお昼は年越しそばでした。ねぎ・ほうれん草・蒲鉾に、器いっぱい大きな海老の天ぷらをトッピングしました。毎年恒例、1年を締めくくる献立でした。



ボランティア活動（アートで人生豊かに）



手工芸などに関連するクラブのボランティア講座を開催しました。『ご利用者の人生を少しでも豊かにできるアートプログラムとは』との内容で情報交換もしました。

アートアクティビティとは

私がボランティア活動で心掛けているのは「作品の出来上がりではなく、制作過程を大切にする」です。制作の中で、参加者が日常、声に出さない（出せない）気持ちを表現し、外に出すことで心を開放することとアートアクティビティの一番の目的と考え、そのために参加者に寄り添い、お手伝い出来たらと思っています。

（講師 櫻井美江）



お若いのにいろいろな体験、経験をされた櫻井先生のお話が心に沁みました。実際にアート作品を作っていく中で、自分の気持ちと向き合う事ができ、貴重なひとときでした。（N）



絵画クラブ

水彩で季節の花を鑑賞しながら描いています。風景や人物などを希望する方はカレンダーや写真などから模写をすることにしていきます。描く事を楽しんでいきます。



絵手紙

季節に合った画材を目の前にして描きます。構図など皆さまで大変そうですが、描き終えた時は達成感で皆さまの笑顔が輝いています。その笑顔に励まされています。



クラフト

ぬり絵の原画を描いて、一度自分なりの作品に仕上げてから原画のコピーに色塗りをしてもらっています。折々の自然の動きを表現しようと考えています。描きながら、会話をしながら、題材への想いが湧いて来られ笑顔になります。



アートクラブ

展示会のパンフレットや包装エアパッキンなどを利用して実用品や飾り物などの作品を作っています。楽しく思いを広げながら一心に制作する姿が素敵です。



みにぎやラー

作品を創る喜びと共に作品鑑賞もまた琴線に触れるものがあり、地域の方の作品をみにぎやラーに掲示させていただきます。



書道

書道歴や書きたい書体や字句、季節に合わせた語句のお手本を一人一人用意します。回を重ねて徐々に大きく立派な字を書かれるようになり、感動をもらっています。

折り紙

折り紙で作品を作った後、お話や手遊び歌を歌ったりしています。

