

# 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54号（平成28年11月号）

発行日 平成28年11月1日

吉祥寺老人ホーム（養護）



## 自衛消防隊訓練審査会 優勝！



9月1日は防災の日でしたね。武蔵野市では防火防災意識の向上などを目的として、武蔵野中央公園で自衛消防隊訓練審査会が開催されました。



吉祥寺ホームは養護老人ホームと特別養護老人ホームの職員2人で出場しました。勤務の時間も場所も異なるので、2人で練習する時間はほとんどありません。消防士から指導を受けられる機会はわずか4回。その時間を有効活用するために、それぞれ自主練習に励みました。消防士にお褒めの言葉をいただき、さらにやる気が出た私達。試技をビデオで録画し、声の出し方や動きの速さなど、改善できること、気になることを重点的に練習していきました。



8月末、本番で失敗する夢を見ました。急に心配になり、練習を重ねましたが、本番直前の練習でも夢と同じ部分で間違えてしまいました。応援に来てくれた職員が、

「さつき失敗したなら本番は大丈夫」「いつも通りにやってこい！」と背中を押してくれました。いざ本番、不思議と落ち着いて、間違うことなく試技を終えることができました。当日に練習しすぎたのと、暑さも手伝って、閉会式の時は立っているのがやっとでした。

結果は【優勝】2連覇達成することができました！参加するにあたり、たくさんの方々に協力いただいたので、良い報告をすることができて嬉しく思います。ご利用者も「おめでとう！」と喜んでくれました。エントランスに記念品が置いてあるのでぜひ見てください！！



## 敬老祭

9月19日、敬老祭がおこなわれ、武蔵野市の福祉に携わる方々からご祝辞を頂きました。ご利用者代表として答辞を述べたのはTさん。男女問わず人気者です。昔の仕事柄、人前で話すのは慣れているとのことでしたが、「考えたら人前で話すのは20年ぶりだった。緊張したよー。お昼ご飯を食べたらほっとした。松茸ご飯がおいしかったね」と素敵な笑顔で答えてくれました。



午後は恒例のビデオ鑑賞。今年は【ローマの休日】を上映しました。青春時代を思い出したという女性ご利用者の話もはずみ、たくさん笑顔が見られた日でした。

みなさん、いつまでも  
お元気でいてください！

## デイサービスセンターの敬老週間



9月12日～17日  
の一週間はデイサービス  
の敬老週間です。



今年度、ご利用者の最高  
年齢は104歳。100歳以  
上の方は2名。90歳以上の  
方も多く、平均年齢は日本の  
平均寿命よりも高い「87.4  
歳」になりました。デイサー  
ビスでは敬老祝賀会を催し、  
ボランティアの方々の余興と  
職員からのサプライズイベン  
トを行いました。今号はその  
模様をお伝えします。

### 【12日 月曜日】

式典では、ホーム長からの  
お祝いの言葉と賀寿者の紹  
介、数名の方にインタビュー  
をしました。ご長寿の秘訣  
は：「普通に生きています」  
「感謝の気持ちを持ってい  
ると自然に幸せがついてくる」  
「規則正しい生活をしていま  
す」等。特別何かをする事な

#### 木島さんと仲間達



く、日々感謝をしながら生  
活している事が大切なのだ  
と深く感じました。

余興は、「木島さんと仲間  
達」によるバイオリンとギ  
ターの演奏。「花」や「見上  
げてごらん夜の星を」等、皆  
様馴染みの歌を楽しみまし  
た。透き通るような歌声とバ  
イオリンの素敵なドレス  
に、ご利用者はうっ  
とりと聴き入って  
いました。



### 【13日 火曜日】

#### まあキス



最高年齢の方に、ご長寿の  
秘訣を伺いました。「くよく  
よしない事だね」「父から  
は、『稲穂のように生きなさ  
い。大きくなればなる程、首  
を垂れるから』という言葉  
を言われて育った。」と百年  
の歳月を感じさせない素敵な  
秘訣がありました。

続いて、「まあキス」による  
ジャズと演歌のコンサート。  
ジャズの力強い歌声と、雰  
囲気の全く違う日本の演歌、  
素敵な歌声にご利用  
者は涙を流して感  
動していました。



### 【14日 水曜日】

この日は職員のサ  
プライズから始まり  
ました！仮装しての  
歌声披露。普段とは  
違う職員の姿に、皆さんビツ  
クリ！ものまねショーを楽し  
んだ後は、「江戸小唄広げ  
鯛」による江戸小唄。江戸小  
唄とは、短くて面白い話や  
ちよつとした気の利いた話で  
笑う、江戸時代の庶民に広  
がった言葉遊びの一つ。大い  
に笑いました。



#### 江戸小唄広げ鯛



### 【15日 木曜日】

常夏のハワイに来たような  
雰囲気です。「プアリリア」に



よるフラが始まりました。フラは世界一美しい踊りと言われ、ハワイ伝統の神聖な踊りです。フラの緩やかな音楽に合わせて、昔習っていた方は自然に身体が動きまゐります。優美な心癒されるひと時でした。



## フアリリア



## 【16日 金曜日】

武蔵野マジシャンズクラブによるマジックショー。テレビで見るマジックが目の前で見られる！と真剣なまなざしで見つめるご利用者の皆さん。「もともとと技を磨いてこれからもステージに立ちたい」と言



うマジシャンズの皆さんに拍手喝采でした。

## 武蔵野 マジシャンズクラブ



## 【17日 土曜日】

最終日は、普段真面目な職員！？による二人羽織りから始まりました。そして、女性アイドル？達が歌って踊って、盛り上がった所に登場し

## ジョージマダムス



たのがゴスペルを歌う「ジョージマダムス」。ゴスペルとは黒人教会で歌われる歌で、手を叩いたりステップを踏んだりしながら、声を張り上げて全身全霊で歌います。大勢で一緒に明るく歌えば元気が出ますよね。



これからも皆様が健康で、毎日楽しく過ごせますように、デイの職員一同、楽しい企画を準備してお待ちしています。

## 俳句の会



火曜日の月1回、三井先生による俳句の会があります。

「昔はやっていたけれど、最近自信がないわ」「興味はあるけれど句が作れるか心配」とためらっていた方々が、三井先生の穏やかで優しい人柄もあり、毎月楽しみに参加をされるようになりました。始めは、先生が作成した

プリントで句を勉強し、次に皆さんが作った句を発表します。これまで多くの句が発表されていますが、その中の数点をご紹介します。

### 敬老の日

秋刀魚焼きつつ

食事会

みやこ



### 老醜を

美と想いたし

秋あかね



### 帝釈天

松のみごとや

秋の空



### 菊日和

黄色白色すてきです

良子



### 銀杏の葉

地面に落ちて絨毯よ

幸子



## ナーシングで働く仲間たち



今回はインタビューを通してナーシングで働いている職員を紹介したいと思います。

### N 職員



#### Q 福祉職を

選んだきっかけ



25年前、祖父がくも膜下出血で倒れて介護が必要な状態になった際に、当時はまだ介護の専門職としての介護福祉士が認識されておらず、今後先駆的に関われるといいなあ……という安易な気持ちから。

#### Q 仕事のやりがい

「人」と接する仕事であること。介護を通じて触れ合い、言葉を交わす中で、互いの信頼関係を築き、その方の様々な感情や思いに共感したり、共有することが出来る事。「人」として自分自身も成長できる所。

### Q ナーシング自慢

自慢というより大切にしていく事は、常にご利用者にスポットをあてて物事を共に考え、ご利用者の意思を大切にしていくこと。

#### Q 一言自己紹介

開設時から勤務させて頂き、20年以上が経過しました。出身は熊本で、都会の絵の具に染まらないで帰るつもりが、上京して早24年。娘は20歳、息子は16歳になりました。これから楽しく、元気に勤務させて頂きます。

### S 看護師



#### Q 看護師に

なったきっかけ



医療の知識があると今後の生活に役に立つと考えたから。

#### Q 仕事のやりがい

ご利用者、ご家族の様々な

思いに対し、看護師という専門職としてどこまでお手伝いできるか、またそれが満足につながるよう働きかけるプロセスにやりがいを感じます。

### Q ナーシング自慢

職員の対応が穏やかで安心感が漂うホームだなという印象です。安心できる生活の場は、どなたからも求められる事だと思えますので、私も皆さんの仲間入りができて嬉しく思います。

#### Q 一言自己紹介

我が家にはじつとしている事が嫌いな小学1年生の男の子の孫がいて、明るく楽しい毎日です。

体力的にちよつと不安もありますが、これからも頑張りたいと思いますのでよろしくお願い致します。

### O 職員

#### Q 福祉職を

選んだきっかけ



私は福祉系の大学に通って

おり、大学3年生の時に吉祥寺ホームへ実習に来ました。その時に職員とご利用者の関わりなどを間近で見て、私もここで働きたいと思ったのがきっかけです。

### Q 仕事のやりがい

ご利用者の笑顔や「ありがとう」と言われる度に、この仕事をしていて良かったという感じがします。

### Q ナーシング自慢

あたたかい雰囲気があり、いつでも笑顔が溢れているところが自慢です。

#### Q 一言自己紹介

この春大学を卒業し、ナーシングに入職しました。好きなことは高校野球を観ることです。まだまだ未熟ですが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。

今回インタビューした職員以外にも個性溢れた職員がたくさんいます。どの職員もご利用者のことを想い、日々の業務に励んでいます。



## 在宅介護支援センター職員紹介 その2



今回は西職員を紹介します。

### 《自己紹介》

昨年5月より

当在宅介護支援センターの職員になりました、

西いずみと申します。着任して



2度目の夏が過ぎましたが、なかなか2年生に進級できずに今だ1年生・・・修行真つ最中の身でございます。「すぐやります!」「申し訳ございません!」を毎日繰り返しつつ、冷や汗のかき過ぎで脱水症になりそうです。

自分は前に進んでいるのだろうか?自分は果たして役に立っているのかしら?と不安いっぱいですが、自分の仕事をひとつひとつやっていくしかないと思います。

毎日が手探りの私ですが、優しい優しい先輩方に助けられながら早く2年生に上がれ

るようがんばります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

### 《センター長より》

一言で伝えるならば「百味筆笥のような人」でしょうか。

百味筆笥とは、薬屋で生薬

を保管するのに使用していた小さな引き出しがたくさ



「体操のつどい」が始まりました!



平成28年10月17日より3か月間、毎週月曜日の1時

集まって介護予防のために体を動かしませんか?  
**吉祥寺ナーシングホーム 体操のつどい**  
10月17日(月) 13:30から  
「住み慣れた大好きなこの町でいつまでも暮らし続けるために」  
身体も心も健康でいきましょう!!  
【日時】毎週月曜日 13:30~15:30  
※30分ほど体を動かして、そのあとはお楽しみプログラムです!  
【場所】吉祥寺ナーシングホーム 会議室  
【対象】吉祥寺北町在住の65歳以上の方(原則)  
※参加費は1か月200円です。(保険料を含みます。)  
※登録制です。(下記に電話でお申し込みください。当日申し込みもOKですが、保険加入は次回分からなくなります。月途中の登録でも1か月分の参加費を集合します。)  
※退席はありません。(ご自分で帰られる方が対象になります。)  
お申し込み・お問い合わせ 吉祥寺ナーシングホーム 在宅介護・地域包括支援センター  
0422-20-0847 または 20-0857 (武蔵野市吉祥寺北町5-1-1)  
主催: 吉祥寺ナーシングホーム在宅介護・地域包括支援センター  
協力: 吉祥寺北町市民会 東京都区部高齢者福祉協議会 武蔵野市シルバーセンター

んあるダンスです。このダンスを見たのはどこかの博物館ですが、「いろいろなものを楽しみたいことができて素敵」とそのとき思いました。

西さんも「百味筆笥」のように、自分の中にいろいろな引き出しがあり、相手や場面に合わせて引っぱりだしてくることが出来ます。時々間違った引き出しを開けてしまふこともあります。それもまた魅力の一つとしてしまふ、そのような人です。

30分から、体操とお楽しみプログラムを地域の有志の方々と一緒に実施しています。対象は吉祥寺ナーシングホームまで一人でこられる65歳以上の方。柔道整復師の先生が指導にあたります。費用は毎月200円です。

体を動かして元気でいたい方、集まって楽しみたい方、ぜひの



ご参加お待ちしております。

武蔵野市

いきいきサロン事業始動!

武蔵野市では今年度より『いきいきサロン事業』が始まりました。

いきいきサロンは、週1回以上、65歳以上の方に、介護予防のための健康体操などのプログラムを行う集いの場です。

吉祥寺北町は、いきいきサロンの立上げを目指し、まずは吉祥寺ナーシングホームで「体操のつどい」を始めました。吉祥寺北町でのサロン活動立上げに興味のある方は、是非ご連絡をお待ちしております。

連絡先

吉祥寺ナーシングホーム

在宅介護支援センター

0422-20-0847



## 敬老お祝い膳



今年度も敬老週間・敬老祭が実施され、デイサービスご利用者には9月12日～9月17日まで、配食サービスの9月16日まで、養護老人ホーム、ナーシングホームご利用者には9月19日の敬老式典開催日にそれぞれお祝い膳をご用意いたしました。今回は献立のいくつかをご紹介します。

### 9月12日 デイサービス

敬老週間の初日は「ちらし寿司」からスタート。「鶏肉と根菜の甘酢炒め」にはしめじやさつま芋といった旬の食材も加え、

「キャベツの土佐和え」は箸休めに。デザートは「巨峰」でした。



### 9月15日 配食サービス

この日は「五色丼」でした。鶏そぼろ、炒り卵、ほうれん草、椎茸、紅生姜で彩り鮮やかに。副菜の「焼き豆腐の味噌がけ」には紅葉型にくり抜いた人参を添え、季節感を演出しました。「たたき胡瓜」とデザートは「梨」でした。

### 秋の味覚！きのこご飯



秋の味覚と聞かれると、さつま、栗、きのこ、銀杏、葡萄や柿：などなどたくさん答えて出てきますね。さすが、食欲の秋！人それぞれ、思い浮かぶものがあると思います。が、この時期ならではの食材も多くあります。吉祥寺ホームでも、さつま芋ごはん、菊ごはん、栗ごはんなど秋メ



### 9月19日 敬老祭

敬老祭の日は「松茸ごはん」に「天ぷら」（海老・さつま芋・椎茸・いんげん）と飾り切りした里芋と茄子、オクラ、栗の「炊き合わせ」。旬の食材を使い、見た目にも華やかなお祝い膳となりました。



＜材料：2合（4人分）＞  
 ＊米：2合（300g）  
 ＊鶏小間：40g  
 ＊しめじ：20g  
 ＊舞茸：40g  
 ＊椎茸：40g  
 ＊醤油：8g  
 ＊酒：4g  
 ＊みりん：4g  
 ＊塩：2g

＜作り方＞

- ① 米を洗米し、浸水する。
- ② しめじ、舞茸は食べやすい大きさにほぐし、椎茸も大きさを合わせて切る。
- ③ ②のきのここと鶏小間を鍋に入れ調味料を加えて煮る。
- ④ ボールの上にザルを重ね、③を入れて具と汁に分ける。
- ⑤ ①の米をざるにあげ、炊飯器に入れる。煮汁を加え目盛まで水を入れて通常通り炊く。
- ⑥ 炊きあがったご飯に具を混ぜ込む。

是非お試しください♪





## 私たちの活動（アクティビティ・運動編）



男性92歳、女性90歳。ボランティアさんの最高年齢です。お二人は健康にとっても気をつかわれているようです。

健康保持の為に、習慣的で適度な運動が必要だといわれています。ボランティア講座「アクティビティケア」体操編」参加者のボランティアさんによる体操クラブをご紹介します。



### 安田さんの体操

#### 氣功太極拳



「氣功・太極拳体操」は気軽に気持ちよく体を動かしていただけるよう心がけています。

始めに、下半身の筋肉に負荷を掛けたストレッチをし、誤嚥予防と美容にも効果のある顔と舌の運動。

次に、心を静めての氣功と上半身の動きを中心

とした太極拳。

そして最後にテコンドーをしながら大きな声で「ハッ！ハッ！ハッ！ハッ！ハッ！」

皆さん「あゝ気持ち良かった」とニコニコ顔で終了します。



### 渡部さんの体操

#### 転倒予防



転倒防止体操と、立派な名前がついていますが、身体も心も元氣になり、各関節の可動域を広げ、筋力低下を防ぐ事を目標にしています。動作はゆっくり、声は大きく出してもらい、脳の体操も入れ、笑いを大事にすすめています。皆さんから元氣をもらっています。『継続は力なり』です！



### 栗原さんの体操

#### ヨガ



瞑想のヨガから生まれた、体と心の健康を目指したヨガの体操で、椅子に腰掛け、ゆったりと体を動かすことを大切にしています。様々なポーズがあり、それはよく自然や動物の名前がつけられています。私は、犬やうさぎのポーズが好きです。四季の変化を感じられる庭、季節折々に装飾した部屋で、呼吸を意識し、イメージしながらヨガを皆さんと共にしています。



身体機能は個人差があり、健康状態も日々異なります。自分の今の状態を認め、自分に合った運動で健康保持に努めたいものです。



## 炊き出し訓練

今年は、台風の多数上陸や噴火、大雨、地震等、自然災害による被害が増えています。吉祥寺ホームでは有事に備えて月に一度の防災訓練と、年に一度炊き出し訓練を実施しています。

平成28年10月20日(木)

には、吉祥寺ホームゲートボール場にて炊き出し訓練を実施しました。「地震災害を想定した防災体制の検証」を目的とした訓練です。また、この日は近隣にお住いの方々と構成された「吉祥寺ホームを支えるグループ」にもご参加いただき、施設内の防災設備のご見学をしていただきました。

ご利用者には食堂で安否確認をした後、ゲートボール場に移動し、炊き出



## オレオレ詐欺に注意！！

- ① 家族間で合言葉を決めておく。
- ② ナンバーディスプレイや留守番電話を利用する。
- ③ 金銭の振込やATM操作についての電話が掛かってきたらすぐに身近な人に相談しましょう。

平成28年9月30日までの  
オレオレ詐欺発生件数

都内被害額 約1000件  
約30億円  
武蔵野市内 8件  
約1900万円



武蔵野市における特殊詐欺の発生状況

平成27年中

平成28年10月4日現在

| 町名別   | 被害件数 | 被害金額(万円) |
|-------|------|----------|
| 境南町   | 25   | 25       |
| 境     | 2    | 23       |
| 桜堤    | 3    | 16       |
| 関前    | 2    | 12       |
| 八幡町   | 1    | 9        |
| 西久保   | 1    | 15       |
| 緑町    | 1    | 14       |
| 中町    | 2    | 23       |
| 御殿山   | 7    | 7        |
| 吉祥寺本町 | 3    | 23       |
| 吉祥寺北町 | 2    | 34       |
| 吉祥寺南町 | 3    | 51       |
| 吉祥寺東町 | 2    | 36       |
| 他署    | 1    | 3        |
| 合計    | 22   | 291      |

| 手口別    | 件数 | 金額(万円)   |
|--------|----|----------|
| オレオレ   | 9  | 940万円    |
| 架空請求   | 6  | 約340万円   |
| 融資保険   | 2  | 約200万円   |
| 還付金    | 5  | 約3,400万円 |
| 振り込み詐欺 | 1  | 660万円    |
| 合計     | 22 | 約4,900万円 |

| 手段      | 件数 |
|---------|----|
| 手交(手渡し) | 11 |
| 振り込み    | 6  |
| 送金      | 4  |
| 宅配便     | 1  |
| 合計      | 22 |

※ アホ電 ...オレオレ詐欺などの特殊詐欺の予告となる電話が掛かってきたもの  
※ 送金 ...インターネットバンキングによる送金やプリペイドカードによる送金  
※ 宅配便 ...パケットやレターパック等を含む

警視庁武蔵野警察署手集計資料引用

## オレオレ詐欺にご注意ください！

八幡宮西交番のお便りによりますと、現在もかなりのオレオレ詐欺被害が発生しているようです。

だいたい周知されてきていると思いましたが、いまだ

「合言葉を決めておく」等の対処方法を検討しておくことをお勧めします。

まずは、家族で話し合い、

し訓練の様子をご見学いただきました。

また、先日の訓練審査会にて優勝を果たした自衛消防隊による自衛消防訓練の実技もご覧頂き、火災に対する備えの重要性も確認しました。



今後ともいかなる災害・有事にも対応できるように訓練を積み重ね、ご利用者が安心して生活できるように、職員一同で心がけていきたいと思えます。



よく見られる詐欺の手口  
「電話番号が変わった」  
「お金を取りに行く」  
は詐欺と思いませんか！

「電車に会社のお金(小切手)が入ったカバンを置き忘れた」 「会社のお金を使い込んだ。監査でばれるとクビになる」 など、トラブルが発生したことを口実に、

「〇〇時までには用意しないと...」 「今から家まで受取に行くから...」 などと言

い、至急お金が必要であることを持ちかけます。

その後、「自分は手続などをするため行けなくなったので、部下を向かわせる」「会計士が取りに行く」などと言

って、「受け子」と呼ばれる現金受取役がお金を自宅等に取りに来て、お金を持って行くという手口です。

今は振り込ませるよりも取りに来る手口の方が多いようです。十分にご注意ください。