

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55号（平成29年新年号）

発行日 平成29年2月1日

デイサービスセンター

デイサービスの一日

9時30分

送迎バスがセンターに到着するとデイサービスの1日が始まります。バスの扉が開くと、職員やボランティアさんの「おはようございます！」の元気な声と笑顔でみなさんをお迎えします。感染症予防の手指消毒を済ませると、緑茶とアクエリアスを手に、みなさんで「今日は寒いね」「今日は何（活動）があるんだっけ？」等おしゃべりをしながら一息つきます。次に看護スタッフが血圧や体温等の体調のチェックをしますが、その時に健康相談にも応じています。

10時

早くに到着された皆さんは、一足先に身体を使ったゲーム等で体と頭を目覚めさせます。



10時40分

遅くに到着された皆さんも一緒に午前中の活動が始まります。ADL体操やヨガ体操、月に1回皆さんが楽しみにしている盆パラボクスや手話体操があります。火曜日は音楽療法で全身を動かして、心身の健康を維持することを心がけています。



11時30分

食事をおいしく食べる為に、口腔体操をします。約10分口の体操をする事で、唾液の分泌が促され嚥下状態が良くなります。皆さんの中には「家でも口の体操をしている」と、話す方もいる程効果を得られているようです。



12時～昼食・休息タイム

皆さんで食べる食事はおいしいですね。食事の後のコーヒー、紅茶もみなさん楽しみにしています。食後は約8割の方が口腔ケア・歯磨きをします。その後は昼休みで、テレビを見たり談笑したり、ソファアールで昼寝をしたりと、過ごし方は様々。その間に午後はどの活動に参加されるかを職員が尋ねます。

13時45分

午後の活動が始まります。曜日によってプログラム内容は異なりますが、職員は皆さんに喜ばれるような内容を考えています。

15時～ティータイム

ちよつとしたおやつとお茶を飲みながら、話が弾んでいきます。

15時30分

3台のバスで皆さんを安全にご自宅までお送りします。

お疲れ様でした♪



ナーシングホームでの年末年始



年末が近づくとホームでは恒例の大掃除です。普段は清掃担当の職員が部屋を掃除していますが、年末の大掃除は担当の職員が、ご利用者と一緒に行います。タンスの整理や、普段は手の届かない部屋の埃取りなど、いつも以上に綺麗になるように丹念に掃除をします。



冬至・柚子湯



冬至の時期には毎年恒例の柚子湯です。昨年は12月19、20日で行いました。

冬至の日に柚子湯に入るようになったのは、江戸時代に銭湯が出来てからになると言われています。当時、銭湯の客寄せのために柚子を入れた

のが始まりですが、温泉に入って病気を治す、身体を休めると言った、いわゆる【治療】の為に柚子を入れていました。現在は治療が目的ではなくりましたが、家庭でも柚子湯に入る習わしが続いているようです。ちなみに、柚子湯に入ると身体が温まり代謝が良くなり、風邪予防や冷え症の改善、そして香りでリラックス効果が得られるようです。ご利用者も「いい香り、気持ちいい、今年ももうすぐ終わるのね…」など冬至の柚子湯を楽しんでいた様子でした。



ホームでのクリスマス



ホームでは毎年クリスマスに12月の誕生会を兼ねた『クリスマス会』を開催しています。それに向けて、担当職員はフロア内の飾りつけを

行ないます。小さなツリーを食堂に飾ったり、食事の時にはクリスマスソングを流すなど雰囲気を作り、気分を盛り上げていきます。

また、中庭もイルミネーションで飾り付けますが、今年はこのような感じにしてみました。

コンセプトは「フォトスボット」です。某テーマパークを参考にしました。



暗い中で光るサンタクロースを見ながら「まだサンタさんは来ないよ」と、皆様クリスマスを心待ちにしています。



クリスマス会当日、12月生まれのご利用者2名の紹介から始まり、みんなでハッピーバースデーを歌ってお祝いしました。

また、クリスマス会では毎年職員が何か出し物をします。今年は『おむすびころりん』の劇を行いました。職員は小道具や衣装の準備に余念がありません。特におむすびの出来はご利用者たちにも「これは何人分だ」と好評でした。しかし、肝心の劇は全く練習する時間がなく、当日に流れを確認しただけのぶっつけ本番。主役のおじいさんをサンタクロース、打ち出の小槌を振って出てくるのが



ケーキと、劇の内容にもアレンジを加えました。少しセリフを忘れたりしてしまいましたが、ご利用者の皆様には暖かい拍手をいただきました。

お正月の準備



クリスマスが終わったら、すぐにお正月の準備です。フロアの中も洋から和へと装いがガラッと変わります。

謹賀新年



大晦日



大晦日にはホームでもそばが出ます。みんなで年越しそばを食べながら「もう



今年も終わるな」と実感します。

そして、大晦日と言え

ば、紅白歌合戦ですね！

いつもなら寝ている時間でもテレビに釘付け。中には紅白を見なければ新しい年を迎えられないと言う方もいました。

元旦



元旦の午前中は恒例の『元旦祭』が行われ、施設長からの新年の挨拶がありました。三が日の昼食はおせち料理です。ご利用者は「きれいに盛り付けられているね」とゆっ

くりと眺め、一つ一つの味を楽しみながら、美味しそうに食べていました。普段食の細かい方



も、「おせちは美味しいねえ」と完食していました。お品書きを大事そうに持ち帰る方もたくさんいました。午後は書初めを行いました。お手本を真剣に選んで一筆一筆心をこめて書きます。



初詣



1月11日には午前中は杵築大社、午後は延命寺へ初詣に出かけました。当日は快晴で風も殆ど吹いておらず、参拝日和でした。行き帰りの車中では「あの場所には、昔違う建物があった」等、周辺



の風景を懐かしみながら、思い出話に花が咲きます。杵築大社は混んでいて、ご利用者がお賽銭を投げる際に他の参拝客の方が手伝ってくれました。

延命寺ではおみくじ



を引いて運試しをしました。大吉を引いたか方は大変喜ばれ、持ち帰って自室の目立つ場所に貼る事にしました。お願い事を尋ねると、「縁結び」が一番多く、次に「長寿」「みんなの健康に」とのことでした。今年一年、皆様にとって良いご縁があり、健康に過ごせますように・・・



今年も「健康第一」を目標に、職員一同頑張りますので宜しくお願いたします。



年末年始の過ごし方



寒さの厳しい2月になりました。みなさん、お正月はどのように過ごされましたか？今号はいつもと少し趣旨を変え、職員の年末年始の過ごし方と今年の目標を聞いてみました。

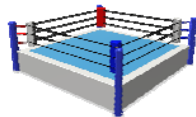
S職員

大晦日は当直勤務。例年になくバタバタと忙しく、慌ただしい元旦を迎えました。そんな中、私が作った『酉年』にちなんだ切り絵を大勢のご利用者に褒めていただき、当直の疲れも吹き飛びました。今年はさらに難しい切り絵に挑戦し、皆さんに楽しんでもらえたらと思っています。



N職員

大晦日に行われた格闘技を見て「さいたまスーパーアリーナ」に行ってきました。テレビ中継もされていたので見た方も多いかもしれませんね。生で見ると迫力が違います！！大好きな選手を大きな声で応援して、ストレスも解消できました。冷え症の私は昨年から溶岩ヨガなるものに通い始めたので、今年もゆるやかに続けていきたいと思っています！



K職員

通販好きな私は、お正月に届くように洋服の福袋を注文しました。これは誰が着るのかしら？？という斬新な洋服が入っていることもありすが、開封するまでのドキドキ感に負けて、つついっ



入してしまいます。今年は、とってもかわいいコートが入っていたので大満足。それと、去年はペーパードライバー講習に通ったので、今年は大ドライブに行ってみよう

S職員

年末から主人の



実家へ行き、大晦日は家族みんな近所のお寺に初詣に行きました。気合をいれて除夜の鐘をついたところ、お堂から降りるときに頭をぶつけてしまいました。暗かったので、周囲の方々には気付かれ

K職員

年末の疲れを癒やすべく、年越しは群馬県の水温泉に行ってきました。風邪やインフルエンザ



予防でマスクをするのが習慣になっているため、マスクをしたまま温泉に入ってしまった、顔を洗う時まで気づきませんでした…。温泉とお正月料理で身も心も癒されました！今年の目標は「無病息災」です。



インフルエンザが大流行しています。ホームでも年末に数名のご利用者が感染しました。これからも、手洗い、うがい、マスクの着用など予防策に努め、ご利用者・職員ともに元気で過ごせるように頑張ります！

今年の干支『酉』ご利用者のちぎり絵の作品です♪



在宅介護支援センター職員紹介 その3



今回は風間職員を紹介します。

《本人への

一問一答》

①好きな食べ物

ポテトサラダ

②得意料理

肉じゃが

③子供の頃なりたかった職業

電車の運転手さん

④楽しかった思い出

アンコールワットに

行ったこと

⑤好きな女優

綾瀬はるか

⑥尊敬する歴史上の人物

坂本龍馬

⑦座右の銘

雲外蒼天（うんがいそうてん）

⑧やってみたいこと

不動産投資

⑨これだけは！

と自信のあること

高いところの出し入れは任せてください！



《室長からのコメント》

風間さんが座右の銘として
いる「雲外蒼天」、これは
「困難を乗り越え、努力して
克服すれば、快い青空が望め
る」という意味。絶望してはい
けないという激励のこと
ば。」だそうです。（日本実
業出版社・四字熟語の辞典
より）

どのような時にも誰に対し
ても、「大丈夫ですよ！」と
応える彼に男気を感じたこと
はありませんが、いつも労を

「体操のつどい」絶賛開催中！



10月より月曜日の13時半
から「体操のつどい」を行っ
ています。地域の65歳以上
の方が対象ですが、現在25
名の参加登録をいただき、毎
回和気合い合い
とした雰囲気の中、体を動かし



いとわず動くフットワークの
軽さには尊敬の念を常々抱い
ています。

風間さんが絶望している様
子であるのを見たことも無い
ので気づきませんでした。が、
座右の銘を聞いたことで、
色々な思いを持っている（か
もしれない）ことを知りまし
た。

多くを語らないためわかり
にくいけれど、多くの思いを
心に秘めながら、自分よりも
周りの人が快い青空を望むこ
とができるよう努力をする、
そんな人です。

ています。

内容は柔道整復師の先生の
指導による体操、脳トレ、音
楽タイムですが、どのプログ
ラムも参加者の皆さんの積極
的な発言や活動が行われてい
ます。

今は寒い時期ですが、2月

オレオレ詐欺に注意！

武蔵野警察からの情報で
す。北町も多数の電話が
入っています。十分に注意
しましょう。

3月も休まず活動をして元氣
な体を維持し、住み慣れたこ
の地域で、自分の足で歩いて
生活が続けられることを目指
しています。

また4月からは武蔵野市の
事業「いきいきサロン」とな
る予定です。運営は地域有志
の方です。

体操に興味のある方、わい
わいおしゃべりを楽しみたい
方、一度覗いてみませんか。

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11月30日現在

町名別	被害件数	被害金額	町名別	被害件数	被害金額
境南町	25	25	境南町	40	40
境	2	23	境	1	25
桜塚	3	16	桜塚	13	13
関前	2	12	関前	1	18
八幡町	1	9	八幡町	2	6
西久保	15	15	西久保	1	21
緑町	1	14	緑町	1	8
中町	2	23	中町	1	38
御殿山	7	7	御殿山	4	4
吉祥寺本町	3	23	吉祥寺本町	35	35
吉祥寺北町	2	34	吉祥寺北町	1	26
吉祥寺南町	3	51	吉祥寺南町	1	40
吉祥寺東町	2	36	吉祥寺東町	3	58
他署	1	3	他署	2	2
合計	22	291	合計	15	384

警視庁武蔵野警察署手集計資料引用

吉祥寺ホームのおせち料理紹介

本年も元旦から3日まで、
昼食におせち料理を
提供いたしました。

【元旦】

年の始めにふさわしく日の
出を象徴する「紅白蒲鉾」長
寿を願う「海老
の姿煮」に五種
の「煮しめ」。
あでやかな「錦
たまご」が彩り
に華を添えまし
た。



【二日】

この日は定番とも言える「鰯
の照焼き」「栗きんとん」
「黒豆」に加えて、干支の酉
が断面に現れる「絵馬蒲鉾」
が並びました。この日の煮物
は牛蒡や蓮根な
ど縁起を担いだ
食材を中心とし
た「筑前煮」と
しました。



【三日】

最終日は「数の
子」「伊達巻」
「柚子煮」と
いった、財運や



ローリングストックのすすめ



東日本大震災から6年が経
とうとしています。その後も
各地で地震が起こり、不安は
尽きません。災害でライフラ
インが止まってしまった時の
ために『非常食』の備蓄をな
さっているご家庭も増えたの
ではないでしょうか。長期保
存が可能な物も多く出回って
おり、5年・10年持つなら
買い替えの手間が省けて楽だ
と思われるかもしれません。
しかし、家族全員分を買い揃
え備蓄するには、それなりの
費用と場所が必要です。



富貴を意味するとされる黄金
色の食材が目を引く献立の
他、「五色なます」「黒豆ゼ
リー」など元旦・二日とは
違った雰囲気になりました。
三が日、食事でもお正月気分
を味わっていただくことがで
きたと思います。

そこで、今回お勧めしたい
のが「ローリングストック
法」です。普段から少し多め
に食材や加工品を買ってお
き、使用したら使用した分を
買い足すことで、常に一定の
食料を家に備蓄しておく方法
です。

ポイント①

日常生活で消費しな
がら備蓄しましょう。



品・乾麺・缶詰などは通常の
食事にも取り入れやすいです
ね。賞味期限が近いものから
使用するようにしましょう。

ポイント②

ガスコンロとガスボン
ベなど加熱機器も準備
して定期的に点検しま
しょう。



カセット式コンロ・ガスボ
ンベなども準備しておく、
災害時に温かいものを食べる
ことができて便利です。食材
と同じように日常的に使用
し、きちんと着火するか、ボ
ンベは充足しているか確認し
ておく、と安心ですね。

ポイント③

災害発生直後は生鮮食
材でのぎましょう。



災害が起こったら、冷蔵庫
の中の食材やパン、お菓子な
どすぐに食べられるものを優
先しましょう。

「備えあれば憂いなし」

一度、ご家庭の災害対策を見
直してみたいかがでし
ょうか。

ボランティア通信

ミニチャリティバザー



クリスマスシーズンにミニチャリティバザーを開催しました。目標はガーデンベンチ。ボランティアさん達お手製の手芸品などを販売し、目標のベンチ2台を購入することができました。



一年かけて準備していただきました♪

ありがとう!



多摩産材ベンチを寄贈して頂きました!

バス研修



今回は、東京都の西部にある日の出町と檜原村に出かけました。日の出町では、広々としたスペースでご利用者がゆったりと過ごされている新清快園を見学しました。檜原村では、東京都森林組合桧原加工所にて東京の木について学びました。ログキャビンの中でランチを食し、同じ湯に足を浸し、バスで一日過ごす事でつながりがより深くなりました。



檜原村 四季の里
村の食材による郷土料理です

祝

会長賞受賞



平成28年12月16日(金) 都庁第一本庁舎5階大会議場にて開催された東京都社会福祉大会において、吉祥寺ホームのボランティアさん7名が東京都社会福祉協議会会長賞を受賞しました。

「たんとんと活動していたら21年になりました」と、Kさん。そしてかつての「ボランティア」を漢字一文字に例えれば「和」「心」「楽」という字を上げていました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



長い間の変わらぬ誠意
ありがとうございます!

ボランティア感謝の集い

ボランティア感謝の集いを3月末に開催します。集いは、故人となられたご利用者へのご冥福の祈りに始まり、次に、法人理事長、施設長から一年間の活動に対して感謝の気持ちを伝えします。そして今年の記念講演は、出光美術館 学芸部 学芸課長代理 八波浩一氏「仙厓の残した人生訓」です。

活動曜日や活動場所を越えての親交が温められればと、ワンドリンクの交流会も準備しています。



昨年担当された「大仙厓展」のチラシ



出光美術館
学芸部 学芸課長代理
八波浩一氏

猛威を振るうインフルエンザ

例年は1月～2月が一番発症率が高いとされておりますが、今季は早いうちからインフルエンザを発症する患者が増え、12月には既に大流行してしまいました。発症自体が早まったとはいえ、まだまだかかってしまう可能性は高いです。まずは予防策を確認・実行し、インフルエンザにかからない為の対策を行いましょう！

予防策① 予防接種



予防接種を受けたから必ずかからないとは限りませんが、感染リスクを下げるだけでなく、感染しても重症化することを防ぐことができます。

インフルエンザの予防接種は受けてからすぐに効果が出るわけではありません。2～3週間後に効果を発揮するた

さあ、みんなで手をあらおう!!



予防策② 手洗い



め、インフルエンザの流行が始まる少し前に受けるのが一番効果的です。まだ接種してない方はなるべく早めに受けたほうが良いでしょう。



人は知らず知らずのうちに他人と同じものに触れていきます。手すり・ドアノブ・つり革・パソコンのキーボード等々数え上げればきりがありません。つまりその手には必ずウイルスが付着していると思ってください。その手を洗わずに食べ物を持ったり、目や鼻・口に触れてしまったら：：：そういつたことで感染することが一番多いのです（経口感染）。石鹸を使っての手洗いを、帰宅時や食事前などこまめに行うようにしましょう。



予防策③ マスク着用



人ごみはなるべく避けたいところですが、通勤通学等どうしても避けられない時には必ずマスクを着用しましょう。他人から移されない為でもあります。自分から万が一感染している時に移してしまいうことを防止するためでもあります。



これらの予防策を徹底し、インフルエンザの脅威から自分自身を守り、他の人にも移すことの無いようにしましょう。



永年勤続表彰

平成28年12月1日（木）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2名をはじめに、15年2名、10年6名、5年10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。

