

第56号 さくせすふる えいじんぐ

～ 健やかな高齢期を送るための合言葉 ～



発行日
平成29年5月1日

新年度のご挨拶

吉祥寺ホーム ホーム長

大久保 実



昨年は、季節はずれの雪に驚かされ、不安定なお天気に戸惑う日が多くなり

ましたが、今年も無事、桜の季節を迎えられました。



インフルエンザやノロウイルスなどの感染症についても報道される機会が多く、心配致しましたが、吉祥寺ホームでは皆様のご尽力により、罹患者を数名にとどめることができ、感謝申し上げます。

今年度もこれまで以上に地域の皆様のご理解・ご協力・ご指導を賜りながら事業を行ってまいります。特に、ご利用者の笑顔につながる子供

や若者とのふれあいは引き続き大切にしていきたいと考えております。

交流事業で出会う保育園児・小学生・中学生、実習やボランティアで施設を訪れる高校生・専門学校生・大学生の方々の顔を見るとご利用者の表情は、若々しく輝きます。



逆に以前の東京オリンピックや震災・戦災など教科書でしか知らない時代の話を興味津々で聞き入る子供や学生の目もまた真剣です。

そのような光景に立ち会わせて頂いている職員もまたモチベーションを高め、成長させて頂いております。

職員の入れ替わり等でご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、今年度もどうぞ宜しくお願い致します。

新年度のご挨拶

吉祥寺老人ホーム 施設長

北川 和秀



新しい年度を迎えるにあたりご挨拶申し上げます。

養護老人ホーム

ムでは、前々年度末から屋上防水工事・空調機更新工事が続き、皆さまにはご迷惑をおかけしております。お陰様で皆さまのご協力により、工事は順調に進んでおり、本年11月末には終了する予定です。しかし、オープンから20年を経た建物や設備の老朽化対策は他にも必要で、来年早々にはナースコールの更新工事も予定しております。恐縮ですが、引き続きご協力くださいますようお願い致します。

工事中は何かとご迷惑をお掛けいたしますが、本年も皆さまに安心して暮らしていただけるよう、職員一同、心を一つにして鋭意取り組みますので、本年度もどうぞよろしくお



願い申し上げます。

末筆になりましたが、皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。



新入職員紹介



生活サービス室
介護職員
なかむら ひであき
中村 秀明

一年前に準職員として働き始め、この度晴れて正職員になりました。これからも真面目に頑張っていくのでよろしくお願い致します。

平成29年度 苦情相談

第三者委員ご紹介

新年度を迎え、改めて吉祥寺ホーム苦情相談第三者委員の皆様をご紹介します。

- 山崎 フミ子氏 地域代表
- 山口 麻衣氏 学識経験代表

※平成29年度の面談希望者様との面談会は平成29年7月・平成30年2月を予定しております。

自宅で簡単！ボイストレーニング



脱力、呼吸法、姿勢、歌唱の四つをまとめたものを「ボイストレーニング」といいます。ボイストレーニングは発声を目的とした身体運動として、様々な場面で使用されています。今回は自宅で簡単に出来るものをご紹介します。

ステップ1

脱力Ⅱ 体の力を抜こう！



鼻から息を吸い、口から大きくため息をつきましょう。息を吐く時、上半身（特に首・肩・腕）の脱力を意識してください。ストン！と力が抜けますよ。

ステップ2

腹式呼吸Ⅱ

お腹から息を吐こう！

口の前に手のひらをおいて、鼻から息を吸い口から温かい息を手のひらに向かって吐き



ステップ3

姿勢Ⅱ

体を安定させよう！

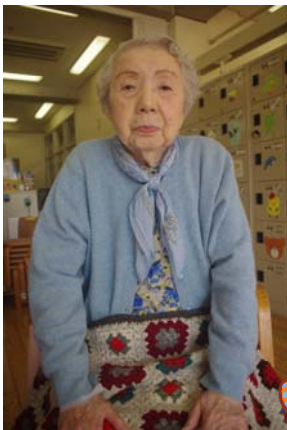
直立の場合は、膝を緩めて左右の土踏まずに。椅子に座っている場合は、左右の坐骨に身体の重心をおきましょう。まるで地中に深く根を生やした木のように体が安定します。



ステップ4

歌唱Ⅱ

好きな曲を歌ってみよう！



ステップ1
3を確認しながら、

まずはゆっくりと低めの声で歌ってみましょう。

慣れてきたら、徐々に好きな速さ・高さの声で歌ってください。



ボイストレーナー
日本音楽療法学会

認定音楽療法士

上島 尚子



以上の手順になります。いかがでしたか？気温が高くなると体の各器官の動きが活発になり、エネルギー代謝が促進されます。是非、ボイストレーニングで心も体も元気な春をお過ごしください♪



毎年恒例の

お花見バスハイク



「花は偉いわね。誰からも言われないのに、どうして季節がわかるのかしらね。」桜の時期になるとよくデイサービスで耳にする言葉です。緑豊かな武蔵野ではあちこちで桜を目にすることが出来ます。まだひんやりと寒さが残っているこの時期ですが、午後の時間バスに乗って桜を見に出かけるのは人気の恒例行事です。

桜の花びらのピンク色は純粹無垢な愛情を示しており、我々人間の心にダイレクトに響くそうです。満開に咲いている桜だけではなく、花弁が散り新緑の葉っぱが茂る時まで楽しませてくれる桜。今年もみなさんと「きれいなね」「また来年も一緒に見ましょうね」と話を交わしながらお花見を楽しみました。



ボランティア講座「認知症について」開催



「認知症について」と題してボランティア講座を開催しました。

お話相手や散歩など、またクラブ活動の時に、ご利用者と直接かわるボランティアさんにお集まりいただきました。



地域サービス室（在宅介護・地域包括支援センター）篠宮室長に認知症についての最新情報をお知らせいただいた後、活動に生きる「三つのない」と「七つのポイント」の説明を受けました。

みなさんの活動アンケートから

ボランティアの皆さんがそれぞれ工夫していらっしゃる事をご紹介します。

Tさん

「話をしてもいいですか」「となりに座ってもいいですか」と声がけをして了解を得てから、関わるようにしてい

ます。一緒に歌を歌ったり、お喋りをしたり、話を聞いたたり、ただ座っているだけの時もあります。少しの時間でもほっとしたり 笑顔になれる手伝いができたら嬉しいです。



昨年度ボランティア登録をしてくださった新しいボランティアさんです。

ベテランのボランティアさんも長年の体験の中から今一番大切にしていられやる事を活動の軸として、ご利用者にさりげなく深く寄り添ってくださっています。

Hさん

なるべく皆さんに声をかけるようにしています。とは言えいつも同じ人だったりします

Aさん

活動後に満足感 充実感を実感できるように心を込めて利用者さんと接したいです。日によって表情に変化があるので、良い時は楽しい話や冗談等いうように心がけていま

Nさん

時々お母さん、娘のよう



Kさん

特に男性利用者の方のお話相手をするように心がけています。喜んでもらっている

（自分）は感じています。クラブ活動関係でも、おひとりおひとりの個性を大切にしてい

Yさん

どんな作品をつくるのかを想像しながら、ご自身の楽しみを最大に引き出す様な関わりを心がけています。

Oさん

作品が出来上がった時のほっとした達成感を感じていただけたらと思っています。ご利用者に何かしら関わらせていただける幸せを感じられ

Uさん

お喋りをしたい方が多いようなので、お話相手のボランティアさんが増えたらいいと思います。

！さん

ヨーガをしながら、高齢者の様子をみて、いろいろと勉強

になることがたくさんあります。

講座中にはこんな疑問も投げかけられました。

●あまり気持ちの進まない方に「○○やりましょう」と連れて来られる方が時々います。が、無理にして頂くのは心苦しい時があります。

●支援者の心構えをもっと知りたいと思います。 など

来年度の「認知症について」のボランティア講座は、このあたりなども含めて開催したいと考えています。

「笑顔が笑顔になって返ってくる」「頼ってくれる」「いつかは通る道、先輩から学ぶ」「何をどのようにかわかってもらえたらうれしいかを考えてる」「表情が和らぎ、笑顔は自己実現です」「楽しい時間になるよう心がけています」「よろしくね」「こちらも優しい気持ちになれる」

これらはボランティアさんの気持が伝わるご意見です。これからもボランティア活動よろしくお願いいたします。

もうすぐ「さつき祭」の季節です♪

5月21日はホームの文化祭【さつき祭】が行われます。バザーやフリーマーケット、ゲームや喫茶のコーナーなど、地域の皆様に楽しんで頂けるよう準備の真つ最中です。また、集会所にはご利用者がクラブ活動で作成した力作を展示します。そこで、今回は2つのクラブを紹介しま

手先の器用な方たちの… 手芸クラブ



昔、洋裁、和裁を仕事にしていた方、趣味だった方もいるので、女性ご利用者には人



素敵な作品と記念写真♪

気のクラブです。針と布と刺繍糸を使用したシンブルな作品から、布の切り貼りによるきめ込み細工、皮を着色した小物入れ、針金とビーズを使用したキーホルダーなど様々な物を作っています。クラブで作ったアクリルタワシを自分の居室でもたくさん作ってプレゼントしてくれたご利用者もいます。シールの剥がし跡を落とす時などにとっても重宝しています…と職員からも好評です。習った作品をもとに自分なりにアレンジをして楽しんでいらっしゃる皆さんの作品を見るのを楽しみにしています！



集中しながらも楽しく… 書道クラブ



季節のことばであったり、お喋りで出た話題の中から、先生が個別にお手本を書いてくれます。Mさんが「この前新宿に行つてね」という話をした時には、「移り変わる都心」というお手本になったエピソードも。

何枚か書いて、先生に添削してもらいますが、1番最初に書いた作品は、もっとこうしたい。もっとよくなるという言葉のような【欲】が無いので、一番上手に書けていることが多いという説明に納得。書道歴53年の先生もご利用者と同



Yさんです。
楷書から始めて、
現在行書に
取り組んでいます。



様に、展覧会に出す作品を選ぶ際にも「1枚目」が良いと言われるそうです。最後はボランティアさんが作ってくれた落款を押して完成。書道は集中力が必要ですが、静まりかえっているわけではなく、明るく和気あいあいとした雰囲気自慢です。

さつき祭当日はご利用者だけでなく、職員の個人作品も展示する予定です。ぜひ、遊びに来て下さいね…！

大好評♪職員紹介

職員の意外な一面を知ることができるとご利用者には好評のコーナーです。

きっかけは同窓会！ I職員



3年前に出席した高校の同窓会がきっかけで、バンドを始めました。懐かしい80年代の洋楽を中心に演奏を楽しんでいます。メンバーは8名、スタジオを借りての練習は月に1回ですが、それぞれが自主練習をして集まる力の入れようです。ライブは今までに3回やりましたが、毎回ドキドキです。私の担当はヴォーカルとコーラス。意気込みに反してなかなか上達しないのが悩みの種です。でも、まるで高校時代に帰ったかのような楽しいひと時が好きて続いています。



お酒もお料理も大好き♪ S職員



私はお酒を飲むのが大好きです。特に好きなのは焼酎です。外にもよく飲みに行くので、おいしい肴にであうと、家で再現することもあります。料理からは縁遠いと思われがちですが、魚を3枚におろすなんて朝飯前ですよ。作っていて楽しいのは和食ですね。【食べてくれる人がいる時】は張りきって料理の腕にも力が入ります。腕前はまあまかな。



アジのタタキ、ナムル、こんにゃくの煮物、カブレーゼなど。海鮮アヒージョは最後パスタにアレンジしたら美味しかった！

ご相伴に預った職員のコメントです♪

動物大好き♪ K職員



私は小さい頃から動物が大好きです。今は、黒柴犬、三毛猫、キジトラ猫2匹の総勢4匹を飼っています。

我が家では名前だけでなく、【苗字】もつけています。柴犬は、飼い主以外には懐かないと言われていますが、我が家の【木枯らし紋次郎】は大変フレンドリーで穏やかな性質です。自宅警備犬として庭で暮らしています。近所の保育園のお散歩ルートでもある我が家は「黒いワンちゃんの家」と呼ばれて親しまれています。



【緑町キク】、【御萩あずき】、【御萩きなこ】の3匹の猫は、日夜ソファアの解体作業に励み、ついに先日ソ



ファアの骨が露出する事態に・・・。ちなみに、【あずき】と【きなこ】は兄弟猫で、おはぎを食べている時に思い浮かんだ名前です。ペットがいる暮らしは掃除や病院、散歩など手はかかりますが、私が体調を崩した時には身体を舐めにきてくれたり、沈んだ気分時にはおどけてくれたりと心が慰められることも多いのです。縁あつてめぐり会えたとても大切な家族です。

まだまだ紹介していない職員がたくさんいます。今後ご紹介して行こうと思いますので、乞うご期待！



「いきいきサロン」が始まりました



昨年10月より柔道整復師協会や武蔵野市リハビリテーション協会の先生方に指導していただきながら吉祥寺ホームの集会室を使って定期的に開催してきた「体操のつどい」が、今年の4月より「いきいきサロン」と変わりました。

毎週月曜日午後1時半～3時半の2時間を使って、体操・脳トレ・音楽タイムと盛りだくさんなプログラムの楽しいサロンとなっています。

運営は地域福祉の会・民生委員・老人会などの有志の方々です。参加の皆さんも「体操を続けたい」「皆さんとおしゃべりするのが嬉しい」「頭も体も鍛えなくてはい」などの思いとともに楽しく毎回参加されています。

今後は子供たちなど多世代との交流や地域のお祭りなどへの参加、勉強会もやりたいなど意欲的な意見が参加者の

方からもあり、今後が楽しみです。

いきいきサロンとは…

週1回以上、65歳以上の高齢者が集まる場所での介護予防、認知症予防のプログラムを行う団体に市が補助を行う事業です。

現在市内で17団体が活動中です。今年度も活動団体を募集中です。サロン活動のことをもっと知りたい方、興味のある方は在宅介護・地域包括支援センターまでご連絡ください。

【連絡先】

0422-20-0847

北町サロン

13:30 体操
14:10 休憩
お茶タイム
14:30 脳トレ
15:00 音楽タイム
15:30 終了



地域サービス室職員紹介その4



今回は一番古株となった原田職員です。

「裏表がなく他人を疑わない純粋さをもった温かい女性」とは、一昔前（20



年くらい前…)に流行った動物占いの「楽天的なトラ」が指す人物像です。そこには「博識で考え方にも偏りが無い」とも書いてありました。

原田さんの生年月日で占うと、その「楽天的なトラ」だそうです。



博識といっっては少々言い過ぎなような気もしますが、知的好奇心が旺盛で色々なことを知ろうとし、それを確実に自分の糧にしています。そしてそれらを惜しまず人に差し出す彼女は、動物占いが言うところのまさしく「楽天的なトラ」です。

その知識欲は地域にも向いていて、吉祥寺北町のことを

よく知って、必要な時に情報が伝えられるようにと積極的に町に出ています。実際には、トラとはおよそ無縁の見た目と性格ですのでご安心ください。

ちなみに、野球は楽天イーグルスでも阪神タイガースでもなく、西武ライオンズファンの原田さんです。原田さんのように西武ライオンズもがんばってもらいたいものです（センター長談）。

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

