

第59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30年2月1日

日頃お世話になっているボランティアさんにボランティア講座のご感想を伺いました。

ボランティア講座



「今を生き、やがて去り逝く人たちに音楽療法は何が出来るのか」というテーマで日本赤十字社医療センター緩和ケア病棟音楽療法士の新倉晶子さんをお招きして講座を開催しました。



講師の話からFさんは、「臨終の夜、痛みに耐えていた母のために、母が好きだった『砂山』や『母さんの歌』などの童謡を耳もとで歌うと不思議に母は耳を

傾け穏やかな表情になった」ことを思い出しました。心に寄り添って『故郷』を歌うという演習



では、当初あまり乗り気ではなかったCさんでしたが「歌を聞くうちに幼少時の遊びの情景が浮かんできて、だんだんと引き込まれていった」という心境の変化をもたらしました。Cさんの目に浮かぶ涙にペアを組んでいたFさんは音楽の持つ不思議な力を再認識したそうです。

今回は、終末期の音楽療法の第一人者である講師から貴重なお話を伺い、高齢者施設での音楽の効能を顧みる良い機会となりました。「音楽の力

や可能性、同じ曲でも歌い方で思いの伝え方がずいぶん違うことに驚きました。今後の活動に活かしていきたい」とはHさんの率直な感想でした。

バス研修



稲永久一郎先生を創設者とする至誠学舎立川の施設を訪問しました。至誠ホームミナ・至誠ホームアウリンコ・スオミケアホームなど橋本正明理事長のご案内で見学させていただきました。高齢期のどのステージに於いても全ての人が自分らしく人生を全うできるよう設立されている施設の見学で、「自分自身の老後を考えて時、参考になることもたくさんありました」とYさん。フィ

ンランド語の「太陽」「ありがとう」を覚えて見学もありました。

aurinko
kiitos



本格的な懐石料理の店「無門庵」にて和食ランチをいただき、ヤクルト本社・代田記念館でヤクルトの父と言われる代田稔氏のヒストリーと「健腸長寿」について学びました。Wさん曰く、「今回の研修では創始者達の強い人間愛を学びました」と。



おめでとうございます

東京都社会福祉協議会会長感謝状を20年活動表彰者3名が受賞なさいました。これからもよろしくお願いいたします。

祝 受賞!



東京都庁会議場にて
記念撮影する
高田さん・川村さん

感謝のついでお知らせ

平成30年3月8日(木)吉祥寺ホーム集會室にて開催します。今年のテーマは、『たび』です。あなたにとつての『たび』は、何をイメージしますか。ご出席をお待ちしています。

デイサービスのクリスマス会♪



デイサービスの恒例行事は、一年に4回開催されます。春の「さつき祭」、8月の「夏祭り」と秋の「敬老週間」。そしてラストを飾るのは12月22日に開催されたクリスマス会です。

まず始めに、ダンディーなご利用者お二人によるホワイトクリスマスの歌声からスタート！「何が始まるのかしら」とワクワクドキドキしている皆さんの前に現れたの

は…赤い衣装を身にまとったサンタ三兄弟。カメラ担当の長男サンタさん。司会担当の次男サンタさん。盛り上げ担当の三男サンタさんがクリスマスソングをご利用者と一緒に歌い、コスモス広場は一気にクリスマスの雰囲気になりました。

「ご存知ですか？」

サンタクロースの由来

突然ですが、皆さんはなぜサンタの衣装が赤い色なのかご存知ですか？今から約1700年前にギリシアで司祭を勤めていた聖ニコラウスがサンタクロースの原型とされています。ニコラウスは守護聖人として崇められ、オランダでは14世紀頃から彼の命日を「シンタクロース祭」として祝う慣習がありました。

サンタクロースの服装はキ



リスト教の司祭服に由来しますが、当初は白や青、紫色のコスチュームを身にまとっている事もありました。諸説は様々ですが、1943年頃にコカ・コーラ社がイメージカラーである赤い服を着たサンタクロースを広告用看板に起用したことで、赤い衣装のイメージが全世界に広まったと言われています。

そんなサンタからのプレゼントでしょ

うか。歌の

次は、寒さも吹き飛ばす熱い熱いビ



ンゴ大会！プレゼント（ドライバーさん）が数字を読み上げる度に「揃わないなあ」「☆番を引いて！」といった言葉がにぎやかに飛び交います。普段物静かな方も、この時ばかりは「なんで当たらないのかな」と喜怒哀楽の表情を浮かべていました。次第に「リーチ！」や「ビンゴ！」という声があちこちから聞かれるようになり、勝ち抜けた方々は次々と景品をゲットしていききました。残念ながら景品が当たらなかった方には、手作りのクリスマスカードのプレゼントです。

最後に、ボランティアさんと職員によるミニミニショー。歌唱力抜群の男性ボランティアさんの「明日があるさ」の歌声に合わせて、この日のために特訓をした職員が息切れしながらも元気にダンスを披露しました。

そしてご利用者からの盛大な拍手に包まれて素敵なクリスマス会は幕を閉じました。

吉祥寺ホームのおせち料理



今年もご利用者へ1月1日～3日まで、おせち料理と日替わりで味付けを変えたお雑煮を提供いたしました。

1月1日 (月)



- *吉祥雑煮 (柚子風味)
- *蒲鉾
- *海老姿煮
- *錦卵
- *菊花かぶ
- *お煮しめ (鶏だんご・六方芋・梅人参・椎茸・絹さや)

1月2日 (火)



- *京風雑煮 (白みそ仕立て)
- *ぶりの照り焼き
- *黒豆
- *栗きんとん
- *紅白なます
- *絵馬かまぼこ
- *イカの魚卵巻き (ナーシングホームは鶏の八幡巻き)
- *筑前煮 (六方芋・椎茸・ごぼう・はす・人参・絹さや)

1月3日 (水)



- *東北風雑煮 (醤油仕立て)
- *わかさぎ柚子煮
- *伊達巻
- *数の子
- *五色なます
- *黒豆ゼリー
- *お煮しめ (高野豆腐・こんにゃく・筍・梅人参・絹さや)

おせち料理は毎年楽しみにされているご利用者が多く、調理職員もやりがいを感じています。新しい年の始まりを感じていただけるよう、盛り付けも華やかになるよう工夫いたしました。



鏡開き



毎年1月11日に鏡開きとして、ご利用者へお汁粉を提供しています。本来は正月にお供えた鏡餅を開いて(割って)食べることで無病息災を願うものです。



特養ご利用者用



養護ご利用者用



デイサービスご利用者用



施設ごとに違うお餅が入っています！

が、お餅はのどに詰まりやすいため、吉祥寺ホームでは安全に配慮して工夫しております。養護老人ホームのご利用者には小さめに切ったお餅、ナーシングホームのご利用者には、お粥にでんぷんなどを加えて小さく丸めて餅の代わりにしました。デイサービスの利用者には餅を入れずに栗の甘露煮を入れたぜんざいを提供させていただきました。寒中に食べる甘さたっぷりのお汁粉は、ほんわかと心と体を温めてくれます。

吉祥寺ナーシングホームの年末年始

皆様、明けましておめでとうございます。忙しい年末とにぎやかなお正月が過ぎ、早ひと月が経ちました。皆様年末年始は、どのように過ごされていましたか？

今回は吉祥寺ナーシングホームの年末年始の様子と昨年職員が参加した研究発表会についてご紹介致します。

クリスマス飾り付け クリスマス会



12月の中旬には食堂や、ご利用者の居室前にクリスマス飾り付けを行い、ナーシングフロアはクリスマス仕様に趣が変わります。中庭には電気で光るサンタクロースや雪だるまの置物が飾られ、木々にもイルミネーションの飾り付けを行います。夕方か



ら夜にかけて毎日点灯し、ご利用者の皆様に眺めを楽しんでいただきました。 「サンタさんだわ」「きれいね」と、クリスマスの雰囲気味わっていた様子でした。 今年12月24日に、12月の誕生会を兼ねたクリスマス会を行いました。今年は担当職員のピアノ伴奏に合わせ、みんなでバイスデーソングや、この時期になると街のそこかしこで耳にするクリスマスソングを歌って楽しいひと時を過ごしました。歌の後にはケーキも用意されクリスマス気分を大いに盛り上げました。



元旦祭

元旦の朝は「明けましておめでとうございませう」の声がたくさん聞こえ、新しい年が始まったと改めて実感しました。元旦祭は施設長の挨拶から始まり、続いて職員とご利用者から抱負の発表です。「一年元気に過ごす」、「歌をたくさん歌う」など皆様それぞれの思いが聞かれました。



おせち料理

三が日の昼食は、おせち料理です。普段とは違う豪華な器、豊富な品数。毎年恒例ながら本当に見事な食事にびっくりしてしまいます。みなさんそれぞれの料理を一品



初詣

今年の初詣は4日に分けて出かけ、その内の1日は延命寺でした。二拝二拍手一拝を一緒に行い、去年一年無事に過ごせた事への感謝と、今年一年の幸せを祈願してきました。天気にも恵まれ、暖かい中お参りすることが出来ました。職員一同、今年一年がご利用者にとって良い年になりますようお願いしています。

一品じっくり味わうように召し上がった。何日も前から「三が日はおせちが出るのよね、楽しみだわ」と心待ちにされていたご利用者も多く、中にはこの「おせち料理」がお正月のメインイベントだった方もいらつしやるのではないのでしょうか。



アクティブ福祉in東京17 に参加しました！

平成29年9月27日（水）に、京王プラザホテルにて開催された「アクティブ福祉in東京17」に参加し、吉祥寺ナーシングホームの職員が研究発表を行い、『**アクティブ福祉in東京実行委員長賞**』を受賞しました。今回吉祥寺ホームの職員が行った発表のテーマは「適切な排便時間・量を促すための、下剤の内服時間・量の検討と変更について」**グループ管理から個別対応へ**」です。



アクティブ福祉とは、東京都社会福祉協議会が主催しているもので、日頃の介護現場での取り組みや実践、施設全体での研究や個人・グループによる研究など、施設での様々な取り組みを発表する場として、毎年開催されています。今回で12回目となり、吉祥寺ホームからの参加は今回で9回目です。

《参加職員コメント》

私は3年前から排泄担当を担っており、ちょうど下剤の調整について取り組んでいたのので、その取り組みについてのデータを集め、発表させていただきました。

今回の発表での、大まかな取り組み内容は「日中トイレで排便がある事を目指して、ご利用者の下剤の内服時間と量を個別に調整する」というものです。発表では、具体的な取り組み内容や、取り組みによってどのような変化があったのか等をまとめました。

受賞については、努力が実を結んだ気がして嬉しく思います。また、自分たちの取り組みが評価され、自信にも繋がりました。アクティブ福祉に参加することで、少しでも吉祥寺ホームや福祉業界の発展に貢献できたのであれば良かったです。普段は出来ない、良い経験になりました。



ケアリンピック武蔵野フォーラム お仕事フェア2017に参加しました

平成29年11月18日（土）に、武蔵野スイングホールにて開催された「ケアリンピック武蔵野 フォーラム&お仕事フェア2017」に参加し、吉祥寺ナーシングホームの職員が、事例発表を行い、『**最優秀賞**』を受賞しました。今回、吉祥寺ホームの職員が行った発表のテーマは「**摂食嚥下に関する取り組みと最期まで経口摂取が可能な食生活の支援**」です。



ケアリンピックとは、武蔵野市における介護・看護の具体的なケアについて地域で共有し、質の高いサービスを地域全体に広める為に開催されているものであり、事業所が求めている人材像の情報発信の場でもあります。介護・看護職員の現場で取り組みんでいる先進的な事例発表や、手作り演劇が行われました。

《参加職員コメント》

吉祥寺ナーシングホームでは武蔵野市歯科医師会、日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニックの歯科医師による摂食嚥下機能の往診を受けています。この取り組みは開始から約5年が経過しました。継続してきたなかで、構築できた体制や結果を発表致しました。食事は生きるために必要な事であるのはもちろん、食事の楽しみは生活を豊かにし生きる活力になります。ですがその反面、身体機能に適さない食事は窒息や誤嚥性肺炎など命の危険へも繋がります。『食べる』機能も年齢と共に衰えます。最期の時まで口から食べる生活支援には専門医の診察と多職種連携がとても重要です。

武蔵野市では今年度から「高齢者の摂食嚥下支援」体制強化の新規事業が開始され、その初年度施設として吉祥寺ナーシングホームが抜擢されています。私共の取り組みが基となり地域の方へ発展していく事を心から嬉しく思います。



北町地域の「よりどころ」紹介



今回はテンミリオンハウス「ふらっと・きたまち」を紹介します。「ふらっと・きたまち」は吉祥寺北町の2か所目のテンミリオンハウスとして平成29年4月に開設されました。どんなところでしょうか…

① 場所

第四中学校の北側の住宅地の中にあります。個人のお宅を市に寄贈されたものです。

② 雰囲気

参加された人、運営する人がお互いに和気あいあいと過ごせる施設です。

運営団体は「大野田福祉の会」。参加者が自由に過ごせる居心地よさ、

誰もが立ち場を同じくして過ごせる雰囲気大切にしていきます。施設のネーミングも、お互いの関係が



フラットであることと、どんなでも気軽にふらっと立ち寄ってほしいという思いがこめられています。

③ 参加者

現在1日およそ10名の方が利用されています。約3分の1の方が男性で、新たな交流・活動の場となっています。

④ お食事の提供

昼食は400円と



できるだけ低価格に抑えています。スタッフが心を込めて用意していますが1日12食なので予約が必要です。

⑤ 困りごと支援

困ったことがあったら気軽に相談できる場所です。みんなの力で解決したり、各関係機関につないだりしています。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も月1回「ふくみみサロン」という名称の相談会を設けて、皆さんからの介護や生

活のご相談の窓口となっています。

⑥ プログラムなど

健康体操・手芸・折り紙・ゲームなど参加者の希望をもとに実施しています。これからは地域の中からボランティア講師となってくださる方を探し、あらたなプログラムも考えられています。

⑦ お願い

お車や自転車のお越しはご遠慮ください。



テンミリオンハウス

『ふらっと・きたまち』

開所日：火曜～土曜

(祝日・年末年始は休所)

時 間：10:00～16:00

利用料：無料※プログラム参加費：100円

昼食代：400円 (要予約)

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

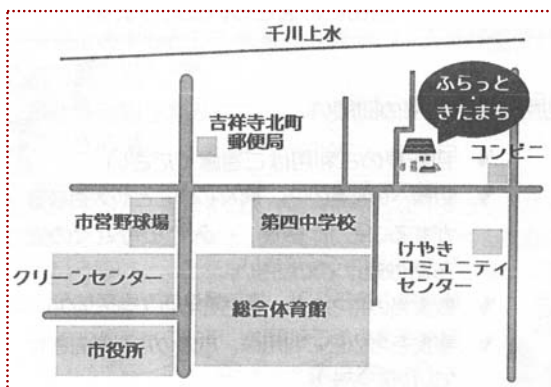
TEL 0422-20-0800

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



武蔵野市 吉祥寺北町 5-7-9

☎ 0422-56-8537

(電話受付時間 午前 9:30 ～ 午後 4:30)

明るく自由な雰囲気、テンミリオンハウスです。ぜひみなさん気軽に「ふらっと」お立ち寄りください。