

高齢者総合福祉施設 吉祥寺ホーム



さくせすふる えいじんぐ

第6号(夏祭特別号)

発行日 平成16年8月1日

発行 高齢者総合福祉施設
吉祥寺ホーム
情報宣伝委員会

発行責任者 澤田金吾

Successful Aging(サクセスフルエイジング)は、健やかな高齢期を送るための合言葉です。

<http://www.kichijoji-home.com/>

今回のさくせすふるえいじんぐは、養護老人ホームの花咲じいさんこと近藤和夫さんをご紹介します。平成15年8月のある新聞に「サギソウ譲ります」の記事をみつけた近藤さん。さっそく新聞を切り抜き、事務所の職員に問い合わせ先の松枝さんに連絡してもらいました。サギソウ物語のはじまりはじまり...

養護老人ホーム「サギソウ物語」



自宅にある約三万本のサギソウの球根の一部を、希望する老人ホームや福祉施設に寄付したい。そんな松枝さんとサギソウとの出会いは30年前。知人から1鉢もらい「飛んでいるシラサギそっくり、なんて美しいのだろう!!」と、その魅力にとりつかれた。以来、毎年育てて、球根を増やしてきた。年々増える球根に、以前、老人医療施設に勤めていた妻が、「施設のお年寄りに育ててもらえれば、日々の生活の楽しみになるのでは」と提案したそうです。これは、私たちホームにぴったり!

「ぜひ・・・」と球根を届けていただくことになりました。それから2月、大豆のような球根がたくさん届きました。丁寧な育て方の説明書も入っており、“わからなかったらお電話ください”とのコメントも書き添えてありました。それから、近藤さんは初めてのサギソウを育て始めました。アドバイスを頂きながら、芽はすくすくと伸びてきました。毎日水やり等の手入れを続け、6月中旬より花芽がふくらんできました。そして6月の末、待望の一番目の花が咲きました。他利用者、職員みんなで大騒ぎ!!これから、次々とサギが飛び始めるでしょう!松枝さんの希望通り、みんなの楽しみになりました。



目次

特集	1
養護老人ホームサギソウ物語	2
楽々介護のツボ	3
ウキウキでいさーびす!!	4
在宅介護よろず相談室	5
人生行路	6
結んでひらいて	7
ちょっとまじめなお食事辞典	8・9
吉祥寺ホーム写真集	10
協賛広告	11・12

バスハイク 日帰り旅行 みんなが主役！！



六本木ヒルズ屋上でハイチーズ。表情が硬いのは高所恐怖症だからですか？！

6月11日(金)では、六本木ヒルズコースと銘打って、人気スポットを満喫するツアーに出かけてまいりました。展望室からは、東京の町並みを一望に眺められます。高いビル群の新宿。港も見えました。ビルの合間に家々が立ち並び、『東京もこんなにかわった』と話された方も。改めて、発展ぶりに感心されたところでしょうか。あいにく雨となってしまう遠くは霞んでいたのが残念です。晴れていれば、富士山も…。ビルにある森美術館では、名画と共に酔いしれました？ 食い入るように見る方もいて、やはり、芸術は爆発だということ(古いか)。食事は、名店？ でうどんに舌鼓をうち、お土産を買って楽しい一日を終了しました。

6月14日(月)は、快晴で暑い一日となりました。品川水族館とお台場の昭和の町を再現したフロアがあるデックス東京に行ってみました。まずは、水族館！イルカのジャンプ、茶目気たっぷりのショーに皆さん童心にかえり、はしゃいでいました。その後も珍しい海・川の生き物を堪能しました。食事は、海の見える船の科学館で美味しさも倍増！ この景色をみれば自然と会話もはずみます。さて、昭和の町を再現したフロアでは駄菓子や昔なつかしい品々が一杯！ここでも童心にかえりながらお土産を選んでいました。疲れたところで、レインボーブリッジと海を眺めながらのティータイム。飲み物片手に気分もリフレッシュ。天候に恵まれた楽しい一日が終わり、少し日焼けした顔も笑顔となりました。楽しい一日を満喫してきました。



まるで海の中にいるみたい！！

サギソウ物語 ベストフォトショット！！



今年もたくさんのサギソウが咲いたそうです。ご希望の方は、松枝さんへ直接問い合わせ下さい。〒190-1221東京都西多摩郡瑞穂町箱根ヶ崎743-6 松枝勲次様方

朝食後の口腔ケアです。

食事の後は歯磨きです。ホームでは毎食後に口腔ケアの実施をしています。ご自分で出来る方には歯ブラシを使って磨いていただき、お手伝いが必要な方には職員が対面でケアをさせていただきます。方法は何通りかありその方にあったケアをしています。最近のおすすめの歯ブラシはその名も「くるりーな」。



歯科の先生に教えていただき、口腔のケアやりハビりに大好評です。マッサージ効果の他に、痰や唾液をからめて除去することや、麻痺側の口腔内に残った食べカスを取り除くことが簡単にでき、口の中がとてもさっぱりします。

生活はマイペースに。

口腔ケアが終わると、ご利用者の皆さまには思い思いに過ごしていただきます。ホームでは時間毎にプログラムがありますが、「この時間には、絶対にこれ！」と無理にはお誘いしないようにしています。テレビを見たり、新聞を読んだり。



おトイレに行く方もいらっしゃれば、もう一度少し横になって過ごす方もいらっしゃいます。中には口腔ケアで使用したカップなど、洗浄後のものを拭いてくださる方もいらっしゃり職員は大助かりです。

朝の体操と水分補給は欠かせません。

毎朝9時半から、食堂で体操が始まります。時にはピアノの伴奏付きで、NHKテレビ体操さながらです。身体をほぐしていくことから始まって、「あ〜」と声を出すところまで職員が声かけをしながら進めていきます。毎日同じ時間に、同じ顔ぶれが揃います。身体を動かす運動はもちろん、声をだす運動をみなさん熱心に行ないます。あいうえお50音を長く大きな声・短くりズムを取りながら声を出し、早口言葉や時節にちなんだおしゃべりも楽しみです。体操の後はお茶の時間です。声を出してカラカラの喉に、デイワーカー特製のミルクティやミルクコーヒーが美味しいですね。この体操が終わる頃になると、遅番の職員も出勤してきてホームの中は一段と賑やかになっていきます。



ナーシングホームお話相手ボランティア募集中！！

職員は、朝9時前後と夕方4時前後にミーティングを行っています。ご利用者のご様子を確認しあう為の大切な時間です。どうしてもこの時間帯、フロア内に職員の姿が少なくなってしまう為、ご利用者の方が不安にならないようにボランティアさんがお話し相手になって大活躍してくださっています。外の空気を運んでくださる意味でも、ご利用者の皆さまはとっても喜んでくださっています。（ボランティア問い合わせ先0422-20-0800本木まで）



『ウキウキでいさーびす！！』

在宅ケア室（デイ）

大好評！！大久保洋子先生 ADL・転倒予防体操

6月12日（土）吉祥寺ホーム集会室にて大久保洋子先生（成蹊大学文学部教授・ADL対応型高齢者体操研究会会長）による「介護教室～ADL・転倒予防体操～」が行われました。先生のリズム感あるかけ声利用者様も1・2・1・2！！誰もが抱える悩み、立ち上がりの動作も先生に指導して頂き、少しのコツでとってもスムーズに！！「膝があれ程痛かったのがウソみたい！！」「身体がとっても楽になったわ！」と大盛況でした。



ADL体操とは、Activities of Daily Living = 日常生活動作能力 = 日常生活動作能力対応型高齢者体操。転倒予防にもなり転倒予防体操とも言います。

「片足かかとかから立ち上がる運動」

この体操は、歩行がやや困難な方に効果があります。座る姿勢を保ち、椅子からの立ち上がりをスムーズにしましょう。



一方の足先を上げ、同じ側の手は座面の前方、反対側は膝にあてる。

次に座面、膝を手で押しながら、足先を下ろして立ち上がる。

軽く足踏みをし、指先で座面をとらえてから腰を下ろして息を吐く。他方の脚も同様に。



デイサービスセンターでは、月～土の午前中（火は音楽療法）に、職員によるADL・転倒予防体操を実施しております。

お問い合わせは、0422-20-0886（田邊）まで。

在宅介護よろず相談室

在宅ケア室（支援）

ケアマネジャーはどんな勉強しているの？

介護保険の制度見直しが来年行われる予定で、新聞等でも少しずつ取り上げられるようになってきました。

介護保険の制度を利用する時は、ケアマネジャーを利用される方がほとんどだと思いますが、制度が変更になった時も、わかりやすくみなさんにお知らせして、利用者の方にもっとも最適なケアプランが提供できるように常に勉強し情報交換をしています。

武蔵野市の事業として月に一回、地域のケアマネジャーが集まってケース検討会を開催しています。

医師を招いて医療関係の講演を傾聴する。

各種施設（特養・老健・病院等）へ見学に行く。

ケアマネジャー同士の情報交換を行う。

等々、ケアマネジャーのスキルアップを目的に、年に11回開催されています。



ケース検討会の様子。熱心に話に聞き入ってるケアマネジャー。



講師の大正通りクリニックの市橋欣哉先生。勉強になりました。

車椅子を選ぶポイントは？

シートの幅は、お尻の幅プラス5センチくらいが目安。

シートの奥行きは、背もたれにお尻をつけて座って、ひざの内側が少し出るくらいがちょうど良い。

シートの高さは、膝下の高さを合わせ、足がぶつからないように。

背もたれの高さは、肩甲骨の下までであることが基本。

肘掛けの高さは、肘を無理なく曲げて乗せられるくらい。



ケアマネジャー異動のお知らせ



平成8年2月の入職以来、在宅介護支援センター・居宅介護支援事業所で勤務させていただいておりましたが、今年の4月より吉祥寺ナーシングホーム（特別養護老人ホーム）へ異動しました。在宅介護支援センター・居宅介護支援事業所で学ばせていただいた事を生かしてがんばりたいと思います。ありがとうございました。大久保みのり

新しいスタッフが加わりましたので紹介します。この4月から在宅支援センターに異動になりました服部健一です。今までは養護老人ホームでケアワーカーとして勤務していました。フレッシュな新人？（支援センターの中では）ですので宜しくお願い致します。担当地区は主に本町4丁目になりますので、見かけた時は気軽にお声をかけて下さい。



在宅介護のご相談は、0422-20-0847 0422-20-0857まで

昭和40年6月13日の事は、私の人生において忘れられない日となりました。和裁の内職をやっていた私に、隣の奥さんが、「楽でお金になるから」と誘われて近所のセロイド工場に3月からパートとして働きに行き始めました。丁度、セルロイドの筆箱がピークの時代、新学期シーズンで大忙しでした。私は、3階建て工場の2階で検品の仕事です。仲間とおしゃべりしながら楽しく手を動かしていました。時間は16時、もう少し頑張らなくてはと思っていた時でした。何だかざわめきと変な臭い、異常な事態にすぐ火事だとわかりました。廊下に出て階段の方に行きましたが、もうそこは火の海、階段から赤い炎が勢いよく上がってきていました。廊下で右往左往しているうち、足元から煙がでていました。自分の足が燃えているのです。熱くて熱くて、夢中で払いながら、飛び跳ねていました。廊下にはいられず、部屋に戻り窓から外を見ました。「飛び降りようかしら」と思っていた時、上から人が落ちてきました。地面近くでぐるっと周りズシンと音がして動かなくなりました。「飛び降りたら、あんなふうにしてしまうんだな」と思い、飛び降りるのを躊躇してしまいました。しかし、部屋にも炎がまわってきて、体の後ろから容赦なく熱風が襲い掛かります。もう限界と思ったその時、一階の軒先の屋根が目に入りました。ちょっと斜めだけれど、あそこに飛び降りれば助かるかもしれない。その時怖さはなく無我夢中で、軒先めがけ飛び降りました。気がついたときには小さな軒先の上でした。「助かった」と思ったと同時に、全身の激痛を感じました。しかし、意識はしっかりしており、見上げている人々に「119番、119番お願いします!!」と叫んでいました。すぐに、誰かが担架にのせて病院に運んでくれました。その病院でのあわただしさ、光景を痛みを感じながら覚えています。「ひどいなこれはダメかもしれない」など、会話が入り乱れてきました。たくさんの工場の人々が運ばれているようでした。この火災は新聞にも載りました。工場の1階では裁縫箱を加工していました。それを電気で乾かしていた若い工員の不注意が原因だったようです。その日、一緒に3時のお茶を楽しく飲んだ若い奥さんが一人、犠牲になりました。その時の笑い顔が忘れられません。命拾いした私ですが、それからが辛い治療の毎日でした。特に毎日のガーゼの取替えや消毒が激痛でした。死んでしまった皮膚をはがして消毒していくのです。先生が病室に入ってきただけで恐ろしく、ガタガタと震えてしまうほどです。

何しろ身体全身でしたから、たくさんの看護婦さんが腕や足、身体にわかれて包帯を巻いてくれます。幸い、その病院は火傷の治療では優秀で有名だったそうです。そして救いだったのは一緒に働いていた仲間が隣のベットにいた事と、二人で頼んだ付き添いさんがとても親切だった事です。1ヶ月、2ヶ月、そして4ヶ月がすぎましたが、思うように両手、指、両足が動きません。骨折していた背骨の痛みも続いていました。リハビリも始まりました。それが辛く、またこの先どうなるかとの不安で、精神的にも参っていました。冷房もない夏場の病院は眠れず、言葉では表せない辛い日々でした。6ヶ月目には退院し、その後リハビリに毎日通うことになりました。しかし、家に帰っても、今までのように主婦らしいことはできなくなりました。酒好きでしたが、優しい主人の負担になるばかりで申し訳なく、私の方から離婚をしてもらいました。その時は何もかもいやになって、人の優しさにも素直になれませんでした。「何で、何のために頑張るのか」孤独感と希望も持てない日々、「死んでしまおうか」と密かにひもを用意していました。ある日のリハビリに通う道、下を向き歩いていると、石畳の狭い隙間から黄色いたんぽぽが咲いているではないですか。「なんてたくましいのだろう!!」どんな環境にもめげず、きれいに咲いている。そのたんぽぽをみてどっと涙があふれ、止まらなくなりました。私は何を考えているんだ。せつかく生かされた命を粗末にはいけない。それからリハビリにも積極的になり、両手、両足もだいたい動くようになり、髪も生えてきました。あんな辛い事を生き抜いたのだから、少々の事ではへこたれず生きてきました。高齢になり、朝などに、身体全体が痛みますが、あの時の辛さに比べれば何ともありません。あの時死んでいたと思えば今の毎日がありがたく、道端のたんぽぽや、花々に癒される毎日です。



養護老人ホームに関するご相談は、
0422-20-0800
園田・高島まで

『結んでひらいて』

品質管理室・ボランティア

受付から見たさつき祭 文：受付ふれあいボラ 野津さん

心のこもった手作り品が「こんな値段で買ってよいのかしら」と買い手は皆大喜び。利用者とボランティアさんのジョイントは、素敵なホームとなりました。拍手、拍手。本当にたくさんの企画が準備され感謝するばかり。会場のあちらこちらでは赤ちゃんからお年寄りまで四世代交流友人とのはずんだ会話、この風景がひょっとして“さつき祭”のメイン企画ではないかと感じる暖かさです。地域のみなさん、ホームの方がた、そしてボランティア三位一体の祭り、大いに盛り上がりを見せ午後二時に終了。カルピスで乾杯。心地よい疲れと共に帰途につきました。



歌う方、聴く方も、買う方、売る方、作る方も、みんなが主役の楽しいさつき祭でした。

「五感でやさしさを」 文：理美容補助ボラ 小林さん

定年！仕事がない！趣味もない！時間がたっぷりあり過ぎる！でも、何をしたいかわからない。時間の流れの中で迷子になってしまった私。そんな時に、命にかかわらない仕事ならということで吉祥寺ホームの美容室のお手伝いが決まった。そしてこのお手伝いが、40年来私の心に焼き付いている「強くなくては生きられない、やさしくなくては生きている値打ちがない。」というイベント・チャーターのことばの実践の場になった。しかし「やさしく」というのは至難の業というしかない。声を掛けるにも、笑顔を作るにも、一つひとつの行為が全人格をさらけ出してしまうから。ところが美容室のお客様の髪型が、美容師の先生の手で刻々と変化していくと共にお客様の表情も変わり、カットし終わった時の素晴らしい笑顔、この笑顔こそ「やさしさ」の原点。巧まざる業である。ありがとう。



「素敵！」「きれいですね」の一声で、さらにお顔が美しく輝きます。

ボランティア紹介リレー「繕い物・ランドリー」

今日もお仲間とランドリーで活動している堀内さん。週に三日の活動はもう8年。四小PTA役員時代の友人と始めた「島田療育園」での活動をいれると40年以上、「繕い物・ランドリー」一筋に淡々と心を込めてのボランティアさんです。感謝です。



ボランティア歴40年の堀内さん

介護ボランティア教室のご案内

車椅子介助（講師：佐藤）
H16.9.25（土）13:00-15:00
高齢者の心理（講師：篠宮）
H16.10.22（金）13:00-15:00
食事介助（講師：堀江）
H16.11.11（木）11:00-13:00
場所：吉祥寺ホーム。ご希望者は、0422-20-0800本木まで。

大好評「さつき弁当」なんと10分で完売！！

初夏を思わせるような良い天気にも恵まれて5月30日「さつき祭」が今年も開催されました。販売させていただきお弁当150食に加えて今年は吉祥寺ホームのご利用者全員の昼食も同じようにお弁当で提供させていただきました。その数合計340食。盛りつけ台いっぱいにお弁当を並べて手際よく作業をすすめました。ボランティアの藤原さんによるかわいいイラストが描かれたかけ紙をつけて完成。お弁当を1階の販売コーナーへ運びいれんとすでに販売開始を待つお客様の長蛇の列です。午前11時の販売開始からわずか10分足らずで完売となりました。さつき弁当の「グリーンピースごはん」はたいへん好評でした。今回は夏にちなんだご飯の紹介をいたします。

～食事サービス室・さつき祭大活躍～
ベストフォトショット



初夏の味を食卓に取り入れて、しっかり食べましょう。

暑くなるとついつい食事もおっさりしたものになりがちで、喉越しのよい麺類に偏ってしまうことも多いと思いますが、それでは十分なたんぱく質やミネラル、ビタミンが摂取できません。私たちの身体はストレスを受けるとビタミンCの消耗が激しくなります。暑い季節、冷房の効いた部屋から急に暑いところに出る事が多くなりますが、それだけで身体にはストレスとなりビタミンCをより多く必要とします。またビタミンB1には糖質を分解してエネルギーにかえる働きがあります。麺類や甘い飲み物など、糖質の多い食事にはビタミンB1が欠かせません。しかしながら、ビタミンCもビタミンB1も水溶性ビタミンですので、水に溶けて排出されやすく蓄えておくことができません。積極的に摂るようにしないと、疲労の回復が難しくなります。夏こそしっかりとご飯を食べましょう。香辛料や香りの強い野菜を上手に取り入れて調理すると食欲のない時に効果的です。今回は、ビタミン補給ができて、暑い季節でもおいしく食べられる、かわりご飯を紹介したいと思います。

梅しそご飯2人分
 ~材料~
 米100g
 酒4g
 梅干10g
 青いしその葉2g
 白ごま6g



作り方： 梅干の種を取り包丁でたたく。 しその葉をせん切りにする。 白ごまを香ばしく煎って包丁で刻む。 炊きあがったご飯に を入れ、さっくりと混ぜる。

彩りもよく、見た目もきれいです。おむすびにすると食べやすく食もすすみますよ。

枝豆ご飯2人分
 ~材料~
 米100g
 食塩2g
 酒4g
 枝豆さや入り100g
 しらす干し10g



作り方： 枝豆は塩もみして沸騰したお湯に塩を一つまみ入れて茹でる。 茹であがった枝豆をさやから出して薄皮をとり、粗くみじん切りする。 浸水した米に塩と酒を入れ炊飯する。 炊きあがったら枝豆を手早く混ぜる。

枝豆は野菜のビタミンと大豆のたんぱく質、両方を併せ持つ、夏のおすすめ食材です。

吉祥寺ホーム ベストフォトショット集



デイご利用者から第三者委員へ施設のサービスについてお話いただきました。



新妻のようなI°の姿も初々しい皆様
ホットケーキも熟練の主婦の味！旨い！



盆パラ体操はご利用者に大人気！！
鈴木先生を見てるだけで笑顔です。



トヨタ-武蔵境店の販売会で、店員さんとの会話にも笑顔一杯です。



家政サービス室の男性職員は何故だか坊主が多いのです。こっちを向いて！



澤田ホーム長が講師となり転倒防止体操をやりました。



ナツガホームで父の日にパーティをしました。
ナツガ娘から麦酒のお酌。笑顔です。



手作り食事会で、なすを何十本も切って下さいました。さすがです！！



バスハイクでファミリーレストランでお食事。ラブラブですね！！



可愛いボランティアさんの訪問。楽しいひとときでした。（北町保育園）



謙虚な気持ちの笑顔はさわやかです。
（立教女学院GFS）



ボランティア精神旺盛な武蔵野第4小PTA・OB組です。

リハビリに最適 動きやすく安心吸収

リッパ パワフルパンツ

新発売



Sサイズ 66枚
(120cm×41cm)

Mサイズ 80枚
(130cm×41cm)

Lサイズ 72枚
(140cm×41cm)

LLサイズ 64枚
(150cm×41cm)



商品特長

- ◆ 雑菌の繁殖をおさえ、ニオイを除く抗菌消臭加工
抗菌シートを新採用、シート裏で抗菌効果を発揮します。
- ◆ ふれ・カブレにも安心、全周透気性シート採用
柔らかさを実現し、ふれ・カブレにも安心です。
- ◆ 薄型でも、パワフルな吸収力、鼻漏・パッド漏れ漏れ方に対応
おしこぎ部合計 490mm幅採用/立井キヤーがシートの裏に付きます。
- ◆ 留めスリットがひたひたフィット、モコモコ素材に動きやすい
膝下部分をカットすることでひたひたフィット、動きやすいの両方を両立します。
- ◆ サイズが豊富な種類の方に合わせて選べる、サイズバリエーション
Sサイズ(120~130cm)、Mサイズ(130~140cm)、Lサイズ(140~150cm)、LLサイズ(150~160cm)のサイズバリエーション。



FLOWER GARDEN

<http://www.flower-gdn.com>






ご用途、ご予算に合わせて新鮮な季節のお花をアレンジいたします。お問い合わせは、下記の宛先まで。

〒180-0002 東京都武蔵野市吉祥寺東町2-15-2
E-mail: shop@flower-gdn.com TEL&FAX: 0422-23-2387

御菓子司

紅梅堂

武蔵野市吉祥寺北町2-2-12
電話 0422 (22) 6026

ご来店方法：JR中央線吉祥寺駅中央口より西武バス全て可。立野町下車。

- ・季節上生菓子各種取り揃えております。
- ・慶弔用引き菓子各種ご調整承ります。
- 地方発送承ります。



フジの新しいお菓子
作りこんで、
ほろりとした食感。
うさぎのしほり味の
つぼみは、
まろやかで仕上げました。
大振り香りをぜひ味わって
ください。



紅梅堂

WORKCENTER KEYAKI
ワークセンターけやき

〒180-0013 武蔵野市西久保2-27-6 小川マンション1F
Tel: 0422-54-5051 Fax: 0422-54-5063
E-mail: keyaki00@parkcity.ne.jp

営業時間 8:30~17:15
休業日 土・日・祭日
交通 JR三鷹駅より徒歩20分





各種印刷承ります

主な作業内容
デザイン企画 / 大判出力・ポスター / 切り文字 / 名刺・カード・封筒 / チラシ / ハンフレッツ / 冊子 / 広報物 / オンデマンド印刷

- ※ DM発送(郵送、メール便)新聞折り込みの手配、ポスティングも承ります。
- ※ お客様のご希望にそえるサービスを目指して頑張っています!

「ワークセンターけやき」は障害を持つ人が働く中で自らの能力を発揮し、社会の一員としての役割を果たしていこうとする、法律で定められた施設です。(身体障害者通所授産施設)

相談できる福祉用具専門店。施設機器・備品も扱っております。

広い店内には、介護用品はもちろん、おしゃれな杖や履きやすい靴、寝心地のいいマットレス等を豊富に展示し、介護保険やさまざまな制度をご利用いただけるよう、ケアマネジャーや福祉用具専門相談員がご相談に応じています。
また、昇降式浴槽やリハビリ・トレーニング機器等、施設機器・備品も取り扱っております。



介護保険指定事業所・福祉機器補助器具センター
アビリティーズ吉祥寺

〒180-0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町3-11-1 本町池田ビル1階



Tel.0422-23-2310

Fax.0422-23-2309

営業時間/午前10時～午後5時30分

営業日/土・日・祝日も営業しています。

介護付有料老人ホーム ・ 特定施設入所者生活介護事業所

シルバーヴィラ武蔵野



重度の要介護の方まで、真心をこめた手厚いお世話をさせていただきます。

〒180-0012

東京都武蔵野市緑町3丁目3番10号

TEL: 0422-36-1620



JR中央線「三鷹」駅下車バス7分
「市営プール前」下車約230m

マスタ

婦人服 ベビー子供服
紳士服 学生服 肌着靴下 自転車 タバコ
寝具 タオル ギフト各種
時計 貴金属 **毎週水曜日が定休日です**

衣料本店 自転車売場
☎0424-61-6551 ☎0424-65-5521

増田商事有限会社

〒188-0011

西東京市田無町3-9-21



お客様用駐車場あります

住所：〒180-0001
東京都武蔵野市吉祥寺北町2-9-2
電話：0422-20-0800 (代表)
Fax：0422-20-0897
ホームページアドレス：
<http://www.kichijoji-home.com/>
メール：musashino@kichijoji-home.com



吉祥寺ホーム



お客さまの幸せづくり

たましん

年金のお振込みはたましんへ

多摩中央信用金庫 吉祥寺支店
〒180-0006 東京都武蔵野市中町3-29-12
Tel. 0422(54)3321(代表)
Fax. 0422(54)8145
URL <http://www.tamashin.jp>