

第60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



季節はずれの雪に戸惑い、一時は雪の中で桜のつぼみが凍えているような光景も目にしましたが、今年も無事に色とりどりの花に囲まれる心とむ季節を迎えました。

地域では、新一年生や新社会人など、緊張感の中にも希望を漂わせた表情で目的地向かう人々の姿が目にとまります。



この春、吉祥寺ホームでもフレッシュな職員を迎え、新年度がスタート致しました。昨年は若い職員が色々な場

面で活躍しました。武蔵野市自衛消防審査会3年連続優勝、アクティブ福祉in東京（研究発表）実行委員長賞受賞、ケアリンピック武蔵野（研究発表）最優秀賞受賞の3冠を達成致しました。ご利用者様、ご家族様、そして地域の皆様のお力なくしては成し遂げられなかった軌跡だと感謝致しております。

今後、地域の皆様のご指導ご協力のもと施設運営をしてまいります。どうぞよろしくお願致します。

また、昨年度末に施設内でインフルエンザが蔓延し、皆様に多大なご迷惑をおかけ致しましたこと、この場をお借りしてお詫び申し上げます。引き続き、感染症対策には万全を尽くしてまいります。

新年度のご挨拶

吉祥寺老人ホーム 施設長
北川 和秀



新年度にあたり、ご挨拶申し上げます。一昨年より続いておりました空調機更新工事が、皆さまのご協力により、無事終了致しました。ご利用者、ボランティア、近隣の皆さま、職員のご理解、ご協力に感謝申し上げます。今年度は、ナースコールの更新工事を予定しております。恐縮ですが、引き続きご協力下さいますようお願い致します。

一方では、職員用業務システムの導入を予定しています。これは、業務の効率化を図るとともに、地域包括ケアや社会福祉制度改革の推進といった経営環境の変化に対応した業務の見直し、適切な業務管理体制の構築等を行うためのものです。

いづれにしまして、130名のご利用者お一人おひとりが、



地域の皆さまと共に、安心して暮らしたただけるようになるためのものです。本年度も、この目標のもとに、職員一同、心を一つにして鋭意取り組みますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

新入職員紹介



生活サービス室
介護職員
かがた しゅんすけ
嘉形 俊輔

皆様、初めまして。嘉形俊輔と申します。ご利用者の皆様が快適に生活できるようお手伝い致します。宜しくお願い致します。

平成30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。

- 山口 麻衣氏 学識経験代表
- 山井 理恵氏 学識経験代表
- 松田 正恵氏 地域代表

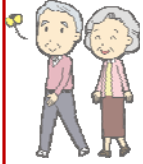
※平成30年度の面談希望者様との面談会は平成30年7月・平成31年2月を予定しております。

散歩のすすめ



近年インターネットの普及によりネットで買い物をする事が増えるなど、家まで届けてくれる配達サービスが充実してきました。近くにスーパーマーケットやコンビニエ

ストアがあれば遠出をすることもなく、ますます外出の機会が失われている方が多くなりました。自宅で過ごしてばかりいると、他人と話をする機会や視覚・聴覚・嗅覚に与えられる外部からの刺激が減少することにより、様々な能力の低下を招く危険があります。その一つが脳機能です。近辺を歩きながら季節ごとの花や木々を見たり、近所の人と挨拶を交わすことなどで脳に多くの刺激を受ける事が期待できます。また、季節の移り変わりをみて感じることで、気分転換にもなりメリハリのある生活へと変化します。もちろん歩くことにより下肢筋



力の維持にも効果があることは言うまでもありません。

様々な効果が得られる「散歩」をデイサービスでも取り入れています。桜や紅葉・落ち葉の季節の午後一時間程、近くの公園までリュックサックを背負った職員やボランティアさんと一緒に数名の方々と出かけます。意気揚々と参加される方だけではなく「途中で車椅子に乗るかもしれないけれど行ってみたい」



水分補給の大切さ



暑い夏が近づいてきました。夏になると健康上、水分を多く摂る事を心がけますが、実は一年中脱水になる可

能性はあるのです。年齢を重ねると水分を摂りにくくなりますが理由は様々です。喉の渇きに対する感覚が鈍くなっ



と歩く事に自信がない方も参加されます。歩き始めると小さな子どもたちに出会っては立ち止まり、綺麗な花々を見ては立ち止まる気ままなお散歩です。視覚や聴覚・嗅覚で自然を楽しむ事でリラックス効果が生まれ、自信がなかった方々も笑顔で戻って来られます。実は、私達職員も良い運動になっているのです。吉祥寺ホームの周りは自然が一杯ありますので、みなさんも是非景色を楽しみながらゆっくり歩いてみませんか。

たり、記憶力や身体機能の低下・服用している薬の成分によって体内水分量の保持が妨げられるなど様々な要因が考えられます。脱水は転倒や尿路感染症、歯科疾患、気管支肺疾患や認知機能障害のリスク上昇につながりますがこれらの予防のためには、体内の水分量をしっかりと保つ事が重要になります。一日に必要な水分摂取量は、人によって多少の誤差はありますが約1200CCと言われています。水分補給をするポイントは：

①「こまめに少しずつ補給する」
②「色々な種類の飲み物を用意する」

③「場所を変えることで視覚に訴える」

少し工夫をするだけで、無理なく水分補給ができるようになります。体内の水分量が適切に保持されていると認知症予防や体調管理にも繋がりますので、みなさんもこまめな水分補給を心がけましょう。



念ずれば花ひらく（3月吉日集いを終えて）



今年の「ボランティア感謝の集い」のテーマは『旅』でした。参加者の方々には事前に①人生を変えた旅はありますか。②どんな時に旅に出ますか。という問いのアンケートをお願いしました。

『人生を変えた旅はありますか』という問いには、学生時代の旅、外国旅行と答える方が多く、「学生時代に日本全国を旅して様々な人達と出会い、厳しさや優しさを学んだ。この経験により自分は成長したと思う」「その土地の風土・人・文化に触れる事が、日々の生き方の価値観に影響をあたえます」「サバンナの朝日で人生観が変わった」「アフリカ・中近東を旅してから物欲がなくなった」など様々な回答が寄せられました。

また「夫婦で参加した北海道旅行は二人の人生観を変え、仕事第一・



旅第二となりました」や「旅した場所で女房殿に見せたいなあとと思った場所へ二人で旅に出かける」の回答からも、旅は家族間、夫婦間の絆をより強くすることが窺えます。

一方『どんな時に旅にでかけますか』の問いには、「退職した次の日に旅へ出かけた。身も心も爽やかな気分だった」など人生の節目やリフレッシュしたい時が多いようです。

「季節の風に誘われて花や美術品を見たり、旬の美味を目当てに出かけます」と旅先での感動を楽しみに出かける方も少なくありません。

「先に逝った障がいの子との旅が私の大事な想い出となりました」「亡き夫と一緒に登った山を眺めに出かけては元気をもらっています」「子育ての卒業と共に旧制女学校の同窓会に参加し、『みんな今が青春！』と旅したことは

私の宝です」と旅の思い出も様々です。

「傘寿の母が、そろそろ出かけようと誘う時に妹と三人で旅をします」「今年卒寿を迎えるので子供たちがハワイに連れて行ってくれるのが楽しみです」と旅の予定が日常生活にワクワク感をもたらしているのがよく分かります。

「旅を通して 自分らしく、より豊かな人生を」の講演



講師 伴流高志氏

で、講師の伴流高志さんは「念ずれば花ひらく」という言葉をお話に贈ってくれました。「念」という字は、今の心と書きまします。旅に出たい時が旅に出る時、人生を豊かにするチャンス。ボランティア活動も同様。伴流さんが目指している「だれでも、自由に、どこへでも旅を楽しめる社会環境を創る」ことはボランティア活動にも通じるところがあり、その経験は人生を豊かにしてくれます。

Photo Album



カメラマンはふたり



受賞者の皆さん



交流会は、新しい出会いの場



故人を偲んで黙祷の後に「故郷」



講師からのリクエスト曲「高原列車は行く」

人生行路

料理人として（匿名希望）



今号から再掲載する「人生行路」。養護老人ホームのご利用者にご自身の人生を振り返って頂き、そのインタビューを元に作成しています。これからも多くのご利用者からお話をうかがっていきます。

日本初の超高層ビル、霞が関ビルの34階。ここに旧華族の親睦団体、いわば現代の「鹿鳴館」ともいえるべき社交場である「霞会館」がある。

そこで定期的に開かれる皇族方のパーティー会場で調理責任を務めるわたしは、磨き抜かれたガスレンジの前に立ち神経を集中させながら得意のオムレツ作りに没頭していた。

ふと顔を上げると、わずか2〜3メートルの位置に立つ天



皇陛下と目が合った。そして天皇陛下は穏やかに微笑まれます、静かに「ご苦労に存じます」と声をかけてくださった。その瞬間、緊張と感激で一瞬体が金縛りにあったように固まってしまった。

戦後の復興の槌音が世間に鳴り響いている時代に生まれ、わたしは、北陸の中学を卒業すると、地元の大きな大衆割烹料理屋に就職した。

戦後の混乱期の中で価値観が入り乱れ、とりあえず生きていくために手に職をつけたかったのである。こつこつ愚直に働くわたしの姿を見ていた東京帰りの先輩から「お前は若いしこんな田舎でくすぶっていちやダメだ。東京で色んな人に揉まれて料理の腕を磨け！」とハツパをかけられ上京を決意した。

東京に出てきてからは、飲

食店を転々としながら皿洗い兼、調理補助を1年ほど勤めたあと、紹介してくれる人があり東京會館に就職することになる。

この東京會館は外国の要人のパーティーや有名人の記者会見、芥川賞・直木賞の授賞式が行われる一流どころであり調理員数を含めて何もかもが桁違いの職場環境だった。

いつも昼の部と夜の部に分かれて行われる宴会はそれぞれ一日に200組ほどの予約が入っている。働く部署は肉・魚・野菜等ごとに細かく分かれており、わたしの仕事は半年ほど毎日毎日鍋洗いのみだった。その後は1年間、たまねぎ・



じゃがいも・ニンジンの皮をひたすらむいていた。仕事が終わるのは夜中の12時過ぎで朝は5時から起きなくてはならないので、若手社員はほとんど毎日職場に泊り込みである。わたしの睡眠時間は平均して3時間ほどしかないため

慢性的に疲れがとれず、仕事時間中にトイレに行き便器に座ったまま意識を失ってそのまま眠り込んでしまうこともたびたびあった。休みは月に1日あればいい方だったが、死んだように眠りこけて終わるのだった。

そんな過酷な職場環境だったので、同期で入社した社員は櫛の歯が欠けるように一人辞め二人辞め、気がつけば残ったのはわたし一人になっていた。

その頃は、「学歴もないわたしは、とにかく頑張って調理の腕を磨くしかない」と一途に思い込んでいたことを思い出す。

その後はオードブル・スー・肉・野菜とそれぞれの部門をまわりながら幅広い調理の世界を学んでいった。どこでも先輩は仕事を教えてはくれないので、技術を盗み見ながら覚えるしかなかった。

そうして次第に先輩たちも増えていき現場を任される立場に



なってきたが、とにかく料理は素材を厳選し、熱い物は熱いままに冷たい物は冷たいままに、食べる時に一番美味しい状態で出すことにとことんこだわった。

そんな下積みと努力が実り、いつしか皇族方が集う「霞会館」を任されるようになり、テレビの料理番組にも何度か出演するようになった。



その頃の職場はまさに戦場だった。今で言えばさしずめブラック企業であろう。しかし尊敬できる先輩や気心知れた後輩たちがいた。ともに笑ってともに泣いた仲間たちがいた。今から振り返ると確かにとてつもなく過酷な職場だったが、決して灰色の思い出ではない。

今、ホームの自室にこもって静かにコーヒーを飲みながら当時のことを懐かしく思い出している。



もうすぐさつき祭



5月20日（日）はホームの文化祭である【さつき祭】が行われます。集会室には、絵画、手芸、書道、陶芸、華道、俳句、ちぎり絵など、ご利用者のクラブ活動での力作を展示します。小さい頃からの趣味を続けていて、賞をもらったことがある方、手先の訓練として80歳から新たに始めた方など、取り組みきつかけはさまざまですが、クラブ活動はご利用者の生きがいとなっています。



そうそう、職員も意外な趣味を持っていたりします。東京マラソンを完走したり、冬には毎年スノーボードに行くなどスポーツが得意でアクティブなイメージのK職員は、ハンドメイドが大好きなんです。一度見ただけで、M職員のパペット人形にピタリサイズのニット帽を作ってくれたことがあります。野球観戦の時には【プラバン】で作ったジャイアンツモチーフのアクセサリーを身につけて応援するそうです。お店で買った

方が安いこともあるけれど、かわいいと思ったデザインを自分の好きな色や素材にかえるなど、アレンジをすることがとっても楽しいですよ。



昨年の様子



ご利用者の作品（絵画クラブ）



活動風景（陶芸クラブ）



ご利用者の作品（アートクラブ）

そういえば・・・
こんなこと気になっていませんか？



- ☐ 膝や腰が痛くてお風呂が大変
- ☐ つまづいたり転びそうになり外出が不安
- ☐ 何度も同じ話をしているとされる
- ☐ 介護の仕方がわからない
- ☐ 以前は優しかったのになんだか怒りっぽくなった
- ☐ 介護保険や市の制度について知りたい
- ☐ 元気に生活をするために今できることが知りたい
- ☐ 高齢者の施設について知っておきたい



そんなときは
在宅介護・地域包括支援センターに
ご相談ください！



在宅介護・地域包括支援センターは、高齢者やそのご家族を支援するために市が設置した身近な相談窓口です。

福祉の専門職や看護師が対応します。（ご相談は無料です）

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は、武蔵野市から運営を委託され、**吉祥寺北町にお住まいの方の相談窓口**となっています。センターの相談員が親身にお話を伺います。どうぞお気軽にご相談ください。

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



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

電話 0422-20-0847

受付 月曜日～土曜日

時間 8:30～17:15

※時間外は吉祥寺ナーシングホームに
転送され電話相談になります

