

第61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8月1日

来る平成30年8月3日(金)
に平成30年度吉祥寺ホーム夏
祭りが開催されます！

今年も、地域の皆様との交
流の場として、幅広い年齢層
の方々に楽しんで頂ける様、
沢山のイベントをご用意しま
した。

第1部 (14時～17時)

ご利用者向け

第2部

(17時～19時45分)

地域の皆様とのふれあい

※夏祭りは雨天決行です。

(一部中止イベントあり)

是非お友達とお誘い合わせの
上、お越しくださいませ！

職員一同心よりお待ちしております
ります♪

(写真は昨年の様子です)



夏祭りだよ！全員集合！

納涼

吉祥寺ホーム

夏祭り



さつき祭を開催しました

平成30年5月20日(日) 第22回吉祥
寺ホームさつき祭が開催されました。当
日は風が強かったものの天気にも恵ま
れ、たくさんの方の来場で賑わいました。

ご利用者の皆さんが日ごろの成果
を発揮して制作した作品展も大盛況
のうちに終了しました。

他には毎年好評のバ
ザーや屋外でのフリーマー
ケット、似顔絵コーナーや
お抹茶体験、音楽演奏な
ど、たくさんの方の催し物で来
場者の皆様・ご利用者とも
に楽しく過ごして頂けたの
ではないでしょうか？

本当にたくさんのご来場
ありがとうございました。

また来年もさつき祭で

お会いしましょう♪



ディ

園芸 ～五感を刺激して～



草花や野菜などの植物を『育てる・手入れをする・収穫する』と



いう一連の作業には、五感が刺激されることにより、心身は勿論のこと社会生活における健康も回復する効果があると言われています。まず土や花を見て香りを嗅ぐ事により『視覚』と『嗅覚』が、そして触れる事で『触覚』が刺激されます。また野菜を収穫して食べる事で食欲が増進される等、高齢になると閉ざされがちな五感が活性化され、いつの間にか感覚や心を開くことができようになります。

デイサービスの大きな窓からは、ゲートボール場を囲むようにたくさん植物を見ることが出来ます。しかし、コスモス広場の窓際のテラスでは、ここ数年の間は紫陽花と薔薇の花が季節になると咲いているだけの状態でした。

ある時ご利用者の方から「花がないと寂しいね」「野菜を育てたいね」という声が多く挙がるようになりました。ちようど私達職員の間でも、もう一度色鮮やかなテラスにしたいと考えていたので意気投合！！早速ご利用者の方と一緒に花や野菜の苗を買いに行き、「善は急げ！」とプランターに植え替えてからは、毎日みんなで交代で水やりを行ってきました。「早く大きくならないかな」と呟きながら手入れをして成長を待ち侘びる毎日…。

そして今年の春！赤や黄色などの色とりどりの花が咲き乱れ、初夏になると胡瓜・茄子・トマトが実をつけました！！残念ながらトマトはおしりが黒くなってしまう食べることが出来ませんでした。が、「次はおいしいトマトを作ろう」と、みんなで研究中です。



特養

月に一度のお楽しみ【日曜喫茶】



ナーシングでは月に一度、『日曜喫茶』を開催しています。日曜日の昼下がり、ご利用者の皆さんにコーヒーを味わってもらいながら、憩いのひとときを過ごして頂きます。提供するのにはコーヒーメーカーを使用して淹れた、本格的な



コーヒーです。また、コーヒーは、普段使用しているコップとは違って、お洒落なコーヒークップに注ぐので、見た目も本格的。コーヒを淹れてくれるのは、ボランティアさん1名と、成蹊大学の学生さん5～6名です。

日曜喫茶には、その時によつて差はありますが、10名程のご利用者が参加しています。皆さん、口々に「美味しい」と言って、味わい深いコーヒーを楽しまれています。このひとときを楽しみにしている方も多く、カレン

ダーを見て、「今日は日曜喫茶があるんだね」と、嬉しそうに話しかけてくる方もいます。「若い時は、喫茶店に良くコーヒーを飲みに行つたわ」と、昔を懐かしむ方や、「本格的なコーヒーは滅多に飲めないから、この時間は貴重ね」と話される方。中には、2杯目のおかわりをする方も。学生さんと会話をしながら「若い方と話すとは元気が出るわ」と笑顔も見られます。日曜喫茶を手伝ってくれる学生さんからは、「ご利用者さんの喜んでもらえて嬉しい」との感想が聞かれました。

このように、日曜喫茶



は、コーヒーを味わうことを通じ、ご利用者同士はもちろん、世代を超えた交流の場にもなっています。これから、美味しいコーヒーと共に、ボランティアさんの協力を得ながら、心地良い空間を提供していけたらと思います。



ボランティア講座「五感シリーズ」



ご利用者に寄り添うボランティア活動は、ご利用者の五感を意識するところから始まるのではないのでしょうか。五感について考えるボランティア講座、今回は「五感を使えばもっと楽しくなる！日々の暮らしと年中行事」というテーマで、作家でもある五感生活研究所代表の山下柚実さんに登壇していただきました。今回は参加者の方の感想を掲載させていただきます。



デいの茶道講師もしています

◆ 茶道の先生らしく、楽焼茶碗の触感（手捏ねの技）を味わわせ、利休忌の茶カブキを施設のケアに応用させながらの実体験など織り交ぜて、内実のある研修でした。

今日では意味の世界（有用・利益）至上になり、五感のもたらす外界へのセンサー

がなおざりにされているとの指摘。そこで、五感を生かした年中行事の捉え方に意義を見出し、ケアにおける生活史や生き方への敬意を持った接し方により高齢者の自己肯定感を導く効用という流れを感得いたしました。

私も俳句講座で、論理的な解釈や評価よりも、感性を大切にする交流を心がけています。今や五感＝感性は諸領域の根幹でしょう。（み）

◆ 私は長年コンピューター関係の仕事をしてきたので、物事をロジカルに見ることだけを教え込まれ、ついつい世の中の事をしつこく、硬く考えるクセがついていたのでないかと思っています。しかし、退職してから



「五感の記憶を呼び起こそう」と五感地図の記入

は、五感や感性というものが人間にとって大切なものであることが少しずつ解るようになり、ありがたいことに自分の気持ちも昔より柔らかくなつたように感じています。ということ、今日のお話を聞き、五感や感性が（人間にとって）いかに大切なものであるかをあらためて確信した次第です。他人の心を慮ることができる人間として、これからも五感や感性を大切にしたいと思っています。（は）



◆ 知力、体力の衰えは日々自覚していましたが、五感に関しては考えた事ありませんでした。ところが、近年は老眼鏡は必需品でテレビの音量は大きくなり、味付けも濃くなり、臭いには鈍感、手触りは推して知るべし。自分を見つめ直すチャンスを得られました。五感を意識し、これからのボランティア活動にいかしていけたらと思います。（の）

◆ 興味深いお話で色々勉強になりました。日々の暮らしの

中で如何に視覚だけに頼っているかに気づかされ、これからは少しでも五感を意識するよう気をつけたいと思いました。

また五感の大切さの説明で、高齢者の方が寿司桶を視て、うちわを触って扇ぐ動作をされて昔の記憶を甦らせた例は、とても印象的でした。（は）



回想法の現場。懐かしい道具を手にとると自然に動きが生まれる



◆ お話し玉手箱（賽子）という活動で、玉手箱（賽子）の一つに「五感を使って」を入れ、ご利用者に想い出を語っていただいています。今回受講して「これで良かったのだ」と安堵しました。これからもご利用者の心に寄り添い楽しく共に歩んでいきたいと思っています。（や）



玉手箱と名付けた賽子を使って、出た目の歌やゲームを楽しんでいます

人生行路

新聞配達 30 年 （匿名希望）



ジリリリリッ！

闇をつんざく目覚まし時計のけたたましいベルが夢の世界から容赦なく現実へと引きずり戻す。午前2時。凍える空気が漂う真冬の夜中に目を覚ますと急いで顔だけを洗身支度を済ませて、眠い目をこすりながら歩いて5分ほどの場所にある新聞専売所へと走る。

そこではみんなからオヤジさんと呼ばれている当新聞専売所の所長と数人の配達員が、寒さをこらえながら新聞配達のトラックを待っている。この時間のいつもの見慣れた光景だ。



戦後すぐに東北の寒村で生まれた私は、中学を出ると地元では老舗の大きな家具屋で働いていた。そこでは10年ほど働いていたが単調な仕事

つまらなくなり、重い家具で腰を痛めたことをきっかけに退職する。



その後はとりあえず東京へ行けば何とかなるだろうと、中学卒業後からずっと東京暮らしをしている友人を訪ねて上京した。

数日は友人の下宿に居候していたが、そろそろ仕事にありつかないと所持金も心細くなってきた。街をぶらぶら歩いていると「従業員募集」との張り紙が目にとまり、よく見ると新聞の専売所だった。

ガラス戸を開けておらずお中に入ってみると、頑固そうなオヤジが作業台の前で静かに新聞を読んでいた。

「あの、表の貼り紙を見ただけですけど・・・」と言うと、ぎょろりとした目で一瞥した。それからやや間をおいて、低い声で「近くの部屋がひとつ空いている」「明日の朝から仕事だ。朝の2時半に

はここに来い」と言った。言下には有無を言わさない迫力がこもっている。

案内されたアパートは専売所のすぐ近くだった。従業員の寮として専売所が1棟を借り切っているらしい。中に入ると6畳に流しとトイレがついており一人暮らしには申し分ない。

翌日の2時過ぎに、専売所へ行くとすでに10人くらいの配達員が新聞の到着を待っていた。トラックが大量の新聞の束を運んでくると、配達員めいめいが自分の配る約250〜300軒分を作業台に運び手際よく折り込みチラシをはさみ始める。それぞれがバイクや自転車に積める部数は限られているが、新聞がなくなるたびに専売所へ取りに戻るの効率が悪いから、あらかじめ配達地域内のお客さんに依頼して家の庭先などにある程度の部数を置かせてもらっており、配達員より先に専売所の車で運



んでおくのだった。

はじめは先輩配達員に同行して一軒ずつ回ったが、配達ルートは意外にもすぐに覚えることができた。

慣れてくると、人々が目覚める前の静寂に包まれた街で黙々と新聞を配るのは、自分だけの世界であり嫌いではなかった。



冬には漆黒の闇に閉ざされていた空が、春に向かって少しずつ東の方からオレンジ色に染まりながら明るくなっていくのは何とも神秘的だった。集合住宅の上階から朝日に照らされた富士山が見えたときはあまりの神々しさに息を飲んだ。こんな景色に出会えるのはこの仕事の余禄だった。

6時半過ぎに配達を終えて専売所に戻ると、用意された簡単な朝食を食べ、それぞれの配達員は自分の部屋へと引き上げる。それから、一眠りして夕刊が始まる3時頃まで

は体を休めるのが生活のサイクルだった。

そんな中で新聞配達員がもつとも神経を遣うのは天気である。特に台風や雪の予報が出ていれば、数日前からみんなでピリピリしたものである。

また、元旦の朝刊配達は折り込みが多くて一部の厚みが尋常ではない。何度も中継地点に新聞を取りに戻っては配るので時間がかかるし、いつもの何倍もの疲労が襲った。

元旦の朝、「お正



月からご苦勞様です」と書かれた封筒が新聞受けに張り付けられていたことがある。中を見ると千円札が一枚入っていた。小粋なお年玉である。心身共に疲れている時は、こんな心遣いが胸に沁みる。逆に悪天候で少し配達が遅れると専売所に電話で激しいクレームが入ることもあり、そんな時は鉛を飲み込んだように気持ち沈んだものだった。何だかんだ言いながらも

この新聞配達を30年程続けたことを思うと、大変ながらもその仕事に性合っていたのであろう。



ホームに入った今でも、

バスハイクに行ってきました♪



毎年のバスハイクはご利用者のアンケートをもとに行き先を決めています。中でも人気のスポットは（海の見える場所）と（果物狩り）。昨年の春はさくらんぼ狩りに行ったので、今回の目的地は【海ほたる】にしました！

バスハイク当日、職員やご利用者達がバスを見送ってくれ、元氣いっぱい出発しました。車中では付き添いのボランティアさんとおしゃべりも弾みます。アクアラインに入ると「海！」「海だより！」と、どこからともなく歓声が



時々夜中の2時にふと目が覚める時がある。そんな時は一拍おいて「そうだ：、おれはもう新聞を配らなくていいんだ」と苦笑するのだった。



あがりました。「10数年ぶりに海を見ることができた」と、嬉しくて涙ぐんでいるご利用者も・・・心地よい海風にあたり、記念写真撮影のあとは、待ちにまつたランチタイム。レストランでは各自、好きなメニューを選んで注文。すぐに決まった方もいれば、メニュー表とのにらめっこに負け、友人がメニューを決めた方もいました。人気だったのは刺盛り定食と煮穴子重。いつもは小食の方も、「今日はなんだか食べられるわ」と、笑顔で完食です。



海の幸を満喫したあとはお買い物タイム。持ち帰って料理に使うと、海産物をあれこれ迷う女性のご利用者が印象的でした。男性のご利用者にはおまんじゅうや佃煮が人気だったようです。お買物を早々に済ませ、アイスクリームでほっと一息いれている方も。すると、「あら、私も」と輪が広がり、職員も加わってのアイスクリームの会ができました。みなさん、お買物タイムを満喫できたようので何よりです。

帰りの車中では、早くも来年の行先を考えているご利用者もいたとか。みなさん、次回のバスハイクも楽しみにしててくださいね！！



北町地域の「よりどころ」紹介



吉祥寺北コミュニティセンター1Fロビーで開かれている「にこカフェ」に行かれたことはありますか？毎月第3火曜日の13時30分～15時30分に開催されています。名前は聞いたことがある、気になつていた……といった方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は「にこカフェ」のご紹介をします！



① **活動内容**
「お茶を飲みながらひと休みしませんか」をキャッチフレーズに2014年6月から始まりました。どなたでも参加可能です。時間内でしたらいつでもいらしてください。美味しいコーヒー・紅茶・日本茶にお菓子が用意されています。初めての方も気軽に参加できるところが特徴です。



吉祥寺北コミセンは
吉祥寺ホームのお隣です！

② **参加費**
無料です。



③ 運営団体

四小地区福祉の会の運営委員が活動しています。



④ 参加者

どなたでも参加できます。近くにお住まいの高齢者の方を始め、北コミセンを利用している方、勉強をしに来てい

る子供たち、一休みしている営業マンにも声をかけて一緒にほっとひとときを過ごしています。毎回15～16名の方が参加されています。



⑤ 運営団体からひとこと

ここで知り合った方たちが、町で出会ったときに挨拶を交わされるようになったり、親しくなつて別の場所での活動につながったり。地域で顔見知りが増えて、安心して暮らせると感じてくださる方も多そうです。お茶を飲みながらおしゃべりしましょう。

「にこカフェ」で久しぶりに懐かしい人に会えることもあるそうです。みなさんもお仲間を誘って、またお一人でもいかれてみてはいかがでしょう。

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



『にこカフェ』



場 所 吉祥寺北コミュニティセンター

開催日 毎月第3火曜日

時 間 13時30分～15時30分

参加費 無料



※どなたでもご参加いただけます！