



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

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 ～

新年度のご挨拶

吉祥寺ホーム ホーム長

大久保 実



今年も満開の桜をご利用者の皆様と見ることができました。今年例年より早い開花で、みぞれ混じりの雨や強風などにも負けず、4月半ばまできれいな花びらを見ることができ、いつもより長く楽しめたように思います。

新年度を迎えるにあたって

吉祥寺老人ホーム 施設長

北川 和秀



ボランテアをはじめとする地域の皆さまや関係機関の方々には、いつも施設運営にご理解・ご協力を頂きありがとうございます。新しい年度になりましたので、ご挨拶申し上げます。

初めに、養護サービス室の職員体制に変更がありましたのでご報告致します。吉祥寺ホーム開設時から運営を担ってきた園田室長が3月末に定年退職致しました。皆さまには大変お世話になりました。4月からは、平林主任が室長に、小泉職員が主任にそれぞれ昇任するとともに、川戸職員が生活相談員になりました。

一方、開設から24年目に入り、建物・設備の老朽化も進んでいます。昨年度は、ご利用の皆さまが安全かつ快適にお過ごし頂けるよう、共用部のカーテンや、暫く張替

ザー、フリーマーケット、ボランテアさんによる出し物等・・・楽しく過ごしていただけるよう準備中です！是非お越しください♪

● やしき祭のお知らせ ●

来る令和元年5月19日(日)にさつき祭が開催されます。例年通り、ご利用者の作品展示やバ

今年度 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

※今年度の面談希望者様との面談会は令和元年7月・令和2年2月を予定しております。

新入職員紹介



食事サービス室
管理栄養士
ふくだ みく
福田 弥玖

3月より入職しました、福田と申します。ご利用者の方に寄り添ったお食事が提供できるように努めていきます。よろしくお願い致します。



誕生会

吉祥寺ナーシングホーム

ナーシングホームでは毎月第一木曜日に必ず行っているお楽しみ会があります。ご利用者がどのような一日を過ごしているのかをご紹介します。



まず午前中にはなみずきホーム会を開催しています。はなみずきホーム会とは、ご利用者と一緒に一ヶ月の行事や予定の読み合わせを行い、お誕生日者のご紹介や今年度の生活目標の発表を行います。またご利用者から「お刺身が食べたい！」「いっぱい歌を唄いたい！」などのたくさんのご意見もいただいています。そしてホーム長からの挨拶や、新しい職員やご利用者のご紹介をしています。毎月ホーム会でお伝えしているこの内容は、はなみずき新聞としてご利用者様のお部屋やフロア内に掲示しています。

そして午後は誕生会があります。ご利用者、ご家族、職員みんなでその月の誕生日のご利用者のお祝いを行います。誕生会では職員からの手



作りバースデーカードのプレゼントがあります。毎月担当の職員が違うため、その月によって個性のある素敵なお手製のカードを用意しています。そしてポランテアさんの楽しい余興がさらに誕生会を盛り上げてくれます。

ポランテアさんはマジックや合唱、紙芝居：など毎回楽しい余興をしてくださり、ご利用者は楽しみにしています。時には職員が演劇や合奏をすることもあります。そして誕生会に忘れてはいけな



がケーキですよね。毎月季節にあったデザートを用意しています。春にはお花をモチーフにしたムース、夏はさつぱりとしたゼリー、秋にはお芋を使ったケーキ、そして冬にはクリスマスカラーの可愛いおやつが出来ます。



月に一度、このようなお楽しみ会を行っています。その他にもお花見や夏祭り、敬老祭やお正月等の楽しい行事が盛りだくさんです。皆様お楽しみに。

『盆パラビクス』で元気になろう！

吉祥寺ナーシングホームデイサービスセンター

みなさんは『盆パラビクス』という体操をご存じですか？盆パラビクスとは、「盆踊り」と「パラパラ」という80年代に流行したダンスと「エアロビクス」を合わせた運動プログラムです。「盆踊り」の特徴的で流れるような動き、「パラパラ」の腕や指先を中心とした振付、「エアロビクス」のリズムに合わせて有酸素運動を組み合わせて、みんなで楽しみながら体を動かします。椅子に座って行うので下肢の不自由な方も参加することが出来ます。

誰もが一度は耳にしたことのある盆踊りの曲や、昔から伝わる地域の民謡を、鈴木孝一先生が編曲した音楽に合わせて踊ります。不思議な事に脳から記憶を呼び覚ますのではなく、身体に残っている記憶＝「手続き記憶」として習得されたものがよみがえるため、普段は動きにくい体も自然と動くようになります。馴染みのある音楽を聴きながら楽しく身体を動かす。転倒予防・体幹保持能力向上、そして脳の認知機能向上に繋がっています。



デイサービスでは、とても人気の高いプログラムです。鈴木孝一先生は、健康運動指導士等として数々のレッスンを開催されています。そのため全国各地を飛び回っています。そんな忙しい中でも、月に一度はデイサービスへ教えに来てくださいます。先生がみなさんの前に立つだけで、ワクワクして目が輝きます。そして先生の楽しい掛け声に合わせて体操を行うと、いつも以上に体が大きく動き、あつという間に45分間が過ぎてしまいます。

楽しみながら体を動かして元気になる盆パラビクス。みなさんも是非一緒に参加してみませんか？



5月19日はわじき祭

吉祥寺老人ホーム

現在、各クラブは文化祭の準備にむけて大忙し。いくつかのクラブの様子を紹介します。

● アートクラブ ●

ジャンルにとられねずに様々なものを作っています。普段何気なく捨ててしまような空き箱や身の回りのちよつとした小物が、ボランティアさんのアイデアによってかわいらしい作品に生まれ変わります。見学に行った時には、貝殻に布を張り、ストラップを作っていましたよ。



● 俳句クラブ ●
先生が出したいくつかのお題目に関し、次回のクラブまでに各自で俳句を詠みます。同じ季節や言葉を使用しても、「その

あとにこの言葉がくるのか、自分では思いつかないなあ」と、他者の句がとても勉強になるそうです。新聞に掲載された俳句を虫食いクイズにして当てあうなど、頭の体操にもなるようです。



● 華道クラブ ●

独身の頃に習っていた華道。様々な事情が重なり続けることはできなくなってしまうって残念に思っていたと話してくれたのはKさん。ホームに入所後、再び華道ができる喜びをかみしめながら、10年続けています。いつも同じような生け方にならないように、華道展に足を運んで刺激を受けたり、新聞やテレビで見た作品の流行りなどを取り入れ、自分の作品にいかしています。



● 手芸クラブ ●

昔は家族のものなど必要に迫られて作っていて「作ることを楽しむ」とは言えなかったものの、今は趣味として手芸ができるから楽しいという声がかかれます。刺繍も糸の色を変えるだけでまた違う趣の作品ができますね。



クラブでならった作品をもとに、素材や大きさ違いなどのアレンジを加えて、ご利用者同士でプレゼントしあっていることでもあります。



● 陶芸クラブ ●

いつかはやってみたいなと思って始めた陶芸。わりとすぐに作品ができるのかなと思うていたら、手びねり、乾燥、素焼き、色つけ（釉薬がけ）、本焼き等の工程があり、できあがるのにも数日から数か月かかることにびっくりしました。時間がかかる分、自分の作品に愛着がわいて、買った物よりも大切にしちゃうと話してくれたのはSさん。今までの一



番のお気に入りの作品はコーヒークップだそうです。

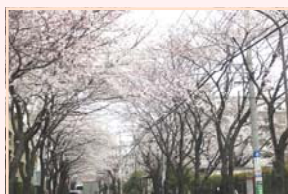
その他、書道、絵画、ちぎり絵、など様々な作品を展示します。手先のリハビリを兼ねて始めたクラブが今はプロレベルの方もいますよ。ぜひ、集居室に足を運んでくださいね！

■ お花見バスハイク ■

3月下旬、バスで市内の桜の名所をまわってきました。普段は景色にとけこんで「何かの木」としか認識していないような木が、実は桜の木だったんだ！と毎年のように驚いています。

職員もご利用者もお気に入りのスポットは武蔵野市役所の通りです。道路の両側に桜があり、まるで「桜のトンネル」

見慣れた景色のはずなのに、桜が咲いていることで、まるで別世界に迷い込んだような感覚になります。散ってしまうのは寂しいけれど、一年中咲いていたら、きつとその美しさを今のよう感じる事が難しくなってしまうかもしれませんね。来年の桜も楽しみです。



ボランティアアンケート

吉祥寺ホーム ボランティア

ボランティア感謝の集いを3月7日に開催しました。

その案内状の返信はがきでお願いしたアンケートには多くの意見が寄せられました。

いくつかご紹介したいと思えます。



ボランティアをしてよかった事

素敵な人達との出会いがあり人生が豊かになった／他の人の思いに共感できるようになった／年長者が頑張っている姿にもう年だからと弱音を吐いていた自分を戒めた／楽しみに待っていてくださる方々を見てとても嬉しい／楽しいお話や街の情報などが聴けて視野が広がった／様々な感性に触れる事で世界が広がった／私の生活に色を添えてもらい、楽しみや喜び、温かな時間が増えた／お役に立つ事が出来ているならば良い経験をさせてもらっている／「物事は新たしきよし ただしくも人は旧りにし宜しかる べし」(万葉集)をまさに実感する。

感謝

ボランティアをして変わった事

ボランティア精神は、頭で考えていたのとは異なり体験して得た気付きは、私の宝／人はお互いに寄り添いながら生きていくのだという気付き、ただそばにいるだけでも心が温かくなることもあり、投げかけた事に反応がなくてもそれはそれで良しとすれば良いなど様々な事を教わる。一日一日笑顔の多い時間を過ごす事が幸せなのだと思えるようになった／私は演奏で向うが、ふとした瞬間に聞いてくださる皆様の表情がパツと明るくなるのを見るとすごく嬉しい。どうすればそんな瞬間が増えるかいつも考えながら演奏している。

ありがとう!

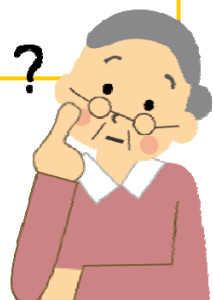
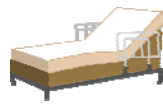
記念講演会講師高橋友佳理氏推薦の言葉は「最後の二大ストレスは孤独と退屈 幸せとは、貢献感である(老年医学者大蔵暢)」であった。皆様が、活動によって貢献感を感じていただけるよう、ボランティア活動推進に努力しようと思いを新たにしました。



あなたの周りでこんな困り事はありませんか？

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

- * 介護の仕方がわからない
- * 退院後の生活が不安
- * 認知症の相談をしたい
- * 福祉用具を借りたい
- * 健康を維持したい
- * 近所に心配な高齢者がいる
- * お金の管理に自信がない
- * 消費者被害が心配
- * これって虐待かも？



そのような時は在宅介護・地域包括支援センターにご相談ください。

なっています。どうぞお気軽にご相談ください。

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、社会福祉法人等に委託をしている身近な相談窓口です。武蔵野市内に6センターあり、吉祥寺ナーシングホームは、吉祥寺北町にお住まいの方の相談窓口と

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時30分～17時15分