



〒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 ～

敬老週間

デイサービスセンター

平成から令和へと時代が変わった今、世界最高齢116歳の女性を筆頭に100歳以上の高齢者は7万人を超えました。我が吉祥寺ナーシングホームデイサービスセンターでの最高年齢は102歳。100歳以上の方が2名。賀寿者は43名いらっしゃいます。これからも皆様が健康で過ごせますようにと、敬老祝賀会・ボランティアの方々の余興と職員のスプリングイベントがありました。笑いあり涙ありの余興の様子をちよっとだけ...お伝えします。

【9日 月曜日】

ティンカーベルによるハンドベルの演奏です。流れるようにハンドベルを操り、響き渡る厳かな音色に聞き入っていました。演奏経験のある方はリズムを取り、昔の思い出に浸っているようでした。最後にはハンドベルの伴奏に合わせて皆さま一緒に歌いました。



【10日 火曜日】

ジャズや演歌に加えボサノバ・民謡と、ピアノに合わせ幅広いジャンルの歌を楽しませてく



ださったまあキスさん。ご利用者の目に留まったボーカルの方の衣装は、留袖をリメイクした物で視覚からも楽しませていただきました。

【11日 水曜日】

ポンポコ堂による歌とピアノ演奏。優しい笑顔のピアノニストさんとトークは苦手と話されているボーカルの2人ですが、いざ歌になるとまるで別人！その声と心に響く演奏に圧倒されました。



【12日 木曜日】

式典が行われ、施設長からのお祝いの言葉と賀寿者の紹介、記念品贈呈、受賞者へのインタビューがありました。記念品を受け取られる時の礼節ある態度と、感謝の気持ち述べられる姿には私達も見習わなければならぬと思いました。



余興は2組。前半のマジックでは、ご夫婦で行われる絶妙な掛け合いに笑顔が絶えませんでした。また目の前で繰り広げられるマジックに固唾を飲んで目が離せませんでした。後半はオカリナとピアノ演



奏。オカリナの素朴な音色に気持ちもほっこりと和らぎました。鍵盤ハーモニカを使っても音当てクイズはとても新鮮でした。

【13日 金曜日】

西さん一座歌謡ショー。土曜日限定の『西さんタイム』が金曜日に登場。西さんの歌は勿論ですがトークにも引き込まれ、時が過ぎるのも忘れてしまう程でした。途中では衣装の早変わりもあり、目の覚めるような変身した姿に気持ちも冴え気も一気に盛り上がりました。



【14日 土曜日】

アンサンブル鯨による混声コーラス。25名の歌声が響き、大ホールに来ているかの様な迫力でした。指揮者の独唱にも圧倒されました。最後のメドレーでは、ご利用者もご存じの曲が多く、皆さん口ずさんでいらっしゃいました。



もちろん！職員も歌あり仮装あり二人羽織あり楽器演奏ありのサプライズ余興で盛り上がりました。これからも皆様笑顔で過ごせますように。



アクティブ福祉 in 東京 19

吉祥寺ナーシングホーム(特養)

9月30日にアクティブ福祉 in 東京19が開催され、吉祥寺ナーシングホームからも参加しました。

アクティブ福祉とは、東京都社会福祉協議会の主催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、小さな発見から大きな実践まで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。私たちも毎年テーマを設けて発表をしています。また他施設の発表を聞いて、その取り組みからヒントを得て、現場で活かしたこともありま

す。昨年は「利用者・職員の負担軽減を目的とした移乗介助の見直し」というテーマで発表をして最優秀賞をいただくことができました。

今年のテーマは「インフルエンザ発症ゼロを目指した感染症対策の取り組み」についてです。毎年、特に冬場の乾燥した季節になるとインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が猛威を振るってきま

す。施設内で感染症が流行ると隔離対応や面会制限等を行うことになり、ご利用者やご家族にも負担をかけてしまいます。このことから、インフルエンザの発症ゼロ

を目指しての取り組みを行いました。



感染症対策としては職員やご利用者、ご家族等誰もが感染源となりえ、相手に触れることで感染する恐れを視野に入れて、手洗いや消毒を再度徹底しました。さらにナーシングホームは土足であるため、新たに床の消毒を実施しました。これに対して職員はもちろんですが、ご家族の皆様が面会される際にもナーシングホームのフロアに入る前に靴の裏の消毒にご協力いただきました。皆様に協力いただき、これらの取り組みを実施した結果、平成30年度はインフルエンザの発症をゼロに抑えることが出来ました。

先日、ニュースでも東京都でインフルエンザが流行期に入ったと報じられました。これから冬が近づくとつれてまた感染症に注意しなければならぬ季節になります。

この取り組みを継続して行い、ご利用者皆様が無事に過ごしていただけたら良いと思います。



敬老祭と運動会

吉祥寺老人ホーム(養護)

日毎に寒さが加わり、紅葉の季節を迎えました。

吉祥寺ホームでは、秋も半ばに差し掛かった9月16日、敬老祭式典が執り行われました。

当日はあいにくの雨で足元が悪いにも関わらず、多くのご来賓の方々にご臨席頂き、ご長寿のお祝いを盛大に行うことが出来ました。

また、年一回のお祝いの行事という事もあり、いつもとは違う装いで出席される方が多かったのが印象的でした。

昼食は、日頃の感謝や敬意を込めて、お祝い膳をご用意しました。



秋の味覚、松茸ご飯をはじめ、銀鱈の西京焼き、季節の天ぷら盛り合わせ等、皆さん笑顔で舌鼓を打ちながら味わっていました。

午後は人気のカラオケ大会や、映画上映会を行いました。

特に映画上映会は好評で、多くのご利用者から、楽しかった！来



年も楽しみ！と声を掛けて頂きました。

今年も季節に合わせた行事をたくさん企画していますので、皆さん奮ってご参加ください！

運動会の大縄跳び

10月4日、秋らしい天候の中運動会を開催しました。

注目は、今年2回目となる、職員による大縄跳び。職員は「昔やったはず。」と軽い気持ちで挑戦し、全く飛べない職員が続出。一人で跳ぶ縄跳びとは違い、大縄跳びは、参加者全員で協力して跳ぶことに大苦戦。

飛び方のルールを変えることで色んな遊び方が出来るのも、大縄跳びの魅力の一つと言えます。多くの人が一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。

皆で大きな声でカウントして、最高記録を更新したらものすごい達成感を全員で共有できる、そんな素敵なスポーツです！

大縄跳びをテーマにしたギネス記録も競われているようです！

立派な競技になっているのですね。



介護者教室のご案内

在宅介護・地域包括支援センター

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では毎月一回介護者教室を開催しています。参加者は毎回20名前後、現在介護をしている方から、介護を卒業した方、我が事の将来を考えている方などさまざまです。年齢も30代から90代までと幅広い方の参加があります。

今年度実施した内容は左表の通りです。
昨年実施した中で「古い支度講座」「排せつケア」などが好評でした。

た。講師は地域のドクター、歯医者さん、武蔵野警察の防犯担当などの専門職で、吉祥寺ナーシングホームの職員が担当することもあります。

11月28日には東京サラヤ株式会社を講師に迎え、「冬の感染症と家庭で出来る感染対策」の講義を開催する予定です。皆さまどうぞご参加ください。



— 今年度の介護者教室 —	
4月	介護保険の基本(講義)
5月	高齢者施設の基礎知識(講義)
6月	施設見学 (特養・有料老人ホーム見学会)
7月	エンディングノート(講義)
9月	負担の少ない身体介護(実技) ～ベッドからの寝起き～
10月	負担の少ない身体介護(実技) ～車椅子～
— 今後の予定 —	
11月	感染症対策
12月	皮膚科医の話
1月	腰痛予防(実技)

敬老祝い膳

食事サービス室では、今年も昼食で敬老のお祝いをさせて頂きました。デイサービスの敬老週間初日である9月9日からスタートし、9月16日の養護ナーシングの敬老祭まで、7日間お祝膳を提供させて頂きました。

今回は、デイサービスの献立をご紹介いたします。

敬老週間中は、毎日普段の食器ではなくお重を使用し、清し汁は朱塗りの器に盛り付けました。ごはんは日替わりとし、味付けご飯やちらしずしなどにいたしました。果物と甘味(上用饅頭・ねりきり)で季節感も感じて頂けるよう演出いたしました。

*9月9日



- 五色丼
- 焼き豆腐の味噌がけ
- たたき胡瓜
- 清し汁
- 巨峰
- 上用まんじゅう

*9月10日



- 青菜ごはん
- 黒むつ
- 西京焼き
- 茄子のしぎ焼
- 清し汁
- メロン
- ねりきり

*9月11日



- おこわ
- てんぷら
- じゃが芋のそぼろ煮
- 清し汁
- 梨
- ねりきり

*9月12日



- ちらし寿司
- 鶏肉と野菜の甘酢和え
- 春雨の和え物
- 清し汁
- オレンジ
- 上用まんじゅう

*9月13日



- 松茸ごはん
- さんまの塩焼き
- 春菊のきな粉
- ごま和え
- 清し汁
- メロン
- ねりきり

*9月14日



- 栗ご飯
- 鶏肉のさっぱり煮
- 人参のきんぴら
- 清し汁
- 梨
- ねりきり

ご利用者の皆さんおめでとくございました。



食事サービス室

若者にとって憧れのスーパーボランティア

ボランティア

人生一〇〇年時代、吉祥寺ホームでも7年後には百寿のボランティアさんが誕生する予感がします。なぜなら90代のボランティアさんが元気に活動しているからです。若いボランティアさんが老い方、生き方のモデルにしている3名をご紹介します。

一番の大姉は大正生まれのIさんです。48歳から勤務した保育園を喜寿まで勤めた後、趣味で参加していたミニテニスクラブの仲間に誘われランドリー活動を始めました。当初は自転車でしたが今は電車と徒歩で杉並区から通っています。3食栄養バランスの良い手作りの食事と聞いています。息子3人孫5人曾孫7人、総勢20人近くが集まるお正月の家族会を一番の楽しみにしている。ポーターなボランティアさんです。



お二人目は、卒寿を昨年迎え老人クラブ北祥会会長を勇退したKさんです。ちぎり絵の活動で早23年の活動歴。北コミセンでは編み物教室の先生、そしてフ



ランス刺繍では教室に通いより繊細な作品制作に励まれています。最近北祥会民謡部に、また他のボランティア活動にも関心を持たれ、新しいことを創めようと意欲的なボランティアさんです。

そして3人目は、先月卒寿を迎えたTさんです。30代半ばから障害を持つ娘を女手ひとつで育てました。ランドリー室でのボランティア活動は75歳からです。その間2度の骨折も仲間間に会いたい一心で厳しいリハビリにも耐えたと聞いています。そのボランティアさん達からスティーキハウス葡萄屋で誕生会を開いてもらったそうです。前職はアナウンサーかと思うほど話し上手なボランティアさんです。



3名に共通する事は、生活リズムができていて、無理をしない、手先が器用。面倒な事も厭わない。明るく元気。人との和を大切に、笑顔が素敵。キョウヨウ（今日用）を創る、キョウウイク（今日行く）所を創る。3名の皆様、これからもよろしく願います。



【5連覇達成!】自衛消防訓練審査会優勝!

事務企画室

9月1日は防災の日ということ、武蔵野市では毎年9月に防災意識の向上などを目的として、自衛消防隊訓練審査会が開催されます。

例年通り、吉祥寺ホームでは養護老人ホームと特別養護老人ホームの職員2名で出場しました。



勤務の時間も場所も異なる2人は、一緒に練習する時間はほとんどありません。各々が消防署からお借りしたDVDで学習したり、自分たちの試技をビデオで録画して、改善点を出し合ったりして訓練に励みました。しかし、たった一回の放水訓練も参加出来ないまま本番を迎えてしまいました。いよいよ令和元年9月6日(金)武蔵野消防署にて開催された「自衛消防隊訓練審査会・2号屋内消火栓操法の部」当日は、数日続いた涼しさもどこかへ行ってしまったような残暑厳しい日でしたが、二人の息は



ピタリ!素晴らしい試技を見せてくれました。結果は優勝!なんと5連覇達成!を成し遂げました!

出場するにあたり、たくさんの方々にご協力いただいていたので、良い報告をすることができて二人もさぞかし嬉しくほっとしたことでしよう。ご利用者からも「おめでとう!」とお祝いして頂いたそうです。

来年はオリンピックがある関係で、審査会自体が中止の予定だそうです。再来年はどの職員が代表になるのでしょうか:連覇が続いていてプレッシャーになりそうですが、ぜひまた出場することになったら頑張ってください!



大型台風上陸

9月から10月にかけて、関東地方に次々上陸した大型台風は各地に甚大な被害をもたらしました。幸い、吉祥寺ホームでは大きな被害もなく、ご利用者もご無事でした。被害にあわれた方には心よりお見舞い申し上げます。