

第67号 令和2年2月1日発行



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

さくせすふる えいじんぐ

〒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

～ 健やかな高齢期を送るための合言葉 ～

吉祥寺ナーシングホームの年末年始

吉祥寺ナーシングホーム(特養)

皆様あけましておめで
とうございます。新しい時
代「令和」が発表されて
から、あつという間に年が
明けてしまいました。今回はナーシ
ングホームの年末年始の風景をご
紹介致します。



クリスマス

去年のクリスマスは12月の誕生日
会と合同で行いました。ご利用者、
職員、ボラン
ティアさんみ
なさんと、サン
タやトナカイ
の恰好をして、
歌を歌ったり、
ピアノの演奏
を聴いたりし
ました。また
抹茶とイチゴ
のカップケーキが好評でした。



元旦祭

まずは元旦、皆様が食堂に集まっ
て新年の顔合わせです。着物を着
たホーム長の挨拶から始まり、職員
全員が抱負を述べた後、ご利用者の
代表2、3名が今年の抱負を発表し
ました。ご利用者の抱負はのち程ご

紹介します。職員からは「健康で元
気な一年を過ごしていきたい」とい
うような抱負が多くありました。そ
の後、皆さんお待ちかね。おせち
料理の登場です。
今年のおせちは元日と二日のお昼
に出ました。

元日はブリの照り焼き、伊達巻
き、紅白かまぼこ、お雑煮といったメ
ニューでした。

二日は甘露煮、
数の子、お煮し
め、黒豆、お雑煮
でした。元日と
二日でお雑煮の
お出汁が関東風
と京風で分かれ
ていました。皆さ
ん美味しそうに食べていました。



羽根つき

元旦祭の午後は、毎年恒例の羽根
つきを楽しみました。

羽根は怪我を
しないように風
船を使用し、大
きなテーブルを
ご利用者で囲ん
で飛ばしあいま
した。羽子板で
叩いても、フワッ



と宙を舞う風船に皆さん苦戦して
いる様子。最後は手を使って叩いて
いる方もいて、新年早々名勝負が繰
り広げられました。今年も無病息
災の一年になりますように。

ご利用者の抱負

Ｔさん(102歳)

長生きして友達も減ってしまったけ
ど、今はホーム
のみんなとと
ても楽しく過
ごしています。
今年も楽しく
過ごしていき
たいです。



Ｏさん

あいも変わらず
元気に過ご
していきたいで
す。



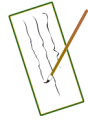
今年の夏東京オリンピックが開催
されます。東京はこれから人がどん
どん集まり、盛り上がりつつあります。
ナーシングホームでもい
ろいろな催しを計画し、
皆さんが楽しく過ごせる
工夫をしていきたいと思
います。令和2年もよろ
しくお願い致します。



俳句を楽しもう…

デイサービスセンター

柴田潔先生による俳句の会が毎月一回開催されています。



俳句はテレビでも取り上げられることが多く、大変人気があります。皆さんご存知のように、季語が入った五・七・五の十七音で表現される世界一短い詩と言われています。

俳句は近世の俳諧連歌から生まれた近代文芸です。長い連歌や連句の冒頭の部分は発句と呼ばれます。江戸時代の前期に文芸的な自立性の高い発句を始めた松尾芭蕉が、俳句の源流だと言われています。その後明治時代に入って正岡子規が文学運動を起こし、発句が俳句として自立しました。

さて俳句の会では、毎月テーマに沿った句を先生が紹介してください。ただ俳句を鑑賞するだけではなく、配られる用紙は穴埋め問題形式になっており、先生のヒントを参考にしながら穴の中に入る言葉を探り当て、句を完成させていきます。短い時間ではありますが、集中して頭をフル回転



させる良い時間となっています。柴田先生から次のようなコメントを頂きました。

柴田先生のコメント

句はもちろん作って楽しいものですが一方、人の作った句の感じ方・考え方に驚かされるのも楽しいものです。例えば、

桜茶の花びらひらく間のしじま



渥美清さんの句。しじまは静寂。湯呑の桜が花開くの今か今かとじっと眺め入るお花見。お素晴らしい。フーテンの寅さんも素晴らしい。

春近し開眼申す廬舎那仏

大仏さん、そろそろ冬眠からお目覚めをつて芥川龍之介先生が催促し申していますよ。エッ、大仏様って、冬は冬眠中なんだ、ビックリ!? どおりであのお目元は…。



『エンディングノート』って知ってますか？

在宅介護・地域包括支援センター

「あなたは人生の最期を、どう過ごしたいですか？」

突然、こんなことを聞かれたらぎょっとしてしまいますね。

縁起でもない！と怒る方や、胸にズシンと重たいものを感じる方もいるかもしれませんが、そもそも何を考えておくべきなのか見当がつかない、という方もいると思います。

でも誰にも必ずやってくるのが「人生の最期の時」です。その時に自分が大切にしている事や物を身近な人に伝える道具が『エンディングノート』です。

武蔵野市では「マイエンディングノート」を準備し、適時配布しています。



このマイエンディングノートは3本柱の構成でできています。大きな柱の一つは、「自分の人生を振り返る」という項目です。これまでの人生を振り返りながら、これからの人生をどう過ごすか考えてみるきっかけになるかもしれません。

二つ目は「自分の意思を伝えられない状態になったとき、どうして欲しいか」を身近な人に伝える

ための項目です。

人は命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなるという調査結果が出ているそうです。(厚生労働省「人生会議」リーフレットより)

そして三つ目は、自分の親族や身近な人が困らないようにしておくための項目です。没後に自分の大切な人が困らないよう、資産や大事な物について記載しておく欄になります。

ただし気を付けていただきたいのが、エンディングノートには法的効力は無いということです。相続のことなどは適切な遺言書の作成と保管が必要です。

武蔵野市ではマイエンディングノートの書き方出前講座も実施しています。

大事なことにについて、家族やお友達と一緒に考えてみませんか。

***市内在住の概ね65歳以上の方が対象です。**

へお問い合わせ先

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

0422-2010847

職員紹介

吉祥寺老人ホーム（養護）

暦の上に春は立ちながら、厳しい寒さが続いております。皆様、体調など崩されておりませんか？

さて今回は、以前この「さくせすふるえいじんぐ」でも取り上げた、支援員さんの新しい一面を発見しましたので、ご紹介したいと思います！



お花に癒されてます…

華道クラブ担当 石原職員

皆さんこんにちは！養護サービス室の石原英里と申します。早いもので、私が入職してからもう一年と少しが経ちました。皆様の日々の生活支援をさせて頂く以外に、養護サービス室では、ボランティアさんの力をお借りして数多くのクラブ活動を行っております。私はその中で、華道クラブの担当を任せられました。毎月2回、お花の先生とボラン



ティアさん、ご利用者6名程で楽しくお花を生けています。



四季折々のお花を、その都度お花屋さんが選んで届けてくださいます。

クラブが始まるまでは、どんなお花が届くか分からないのもまた楽しみです！

聞いたことのない洋風のお花や、色とりどりの珍しい木枝や葉っぱ、実もあり、ご利用者の方々が個性豊かに飾っていらっしゃるようです。

クラブが終わると、事務所前の廊下や一階の玄関に皆さんが生けたお花が飾られます。

私はできるだけだけお花が長持ちするよう数日置きに水を替えたり、少し花を切ったりしています。以前は蕾だった花が開いたり、新しい芽が出てきたりすると、徐々に見た目も華やかになり、小さな変化にとっても癒されます。

一月はお正月のお花を生けているので、和の雰囲気です。皆さんもホーム各所に飾ってある季節のお花を是非楽しんでみてください。

ご利用者の方々も、お花もきっと喜んでくれると思います。

おせち料理

食事サービス室

令和最初のお正月も、お雑煮とおせち料理から始まりました。今回は、元日と二日に提供したおせち料理をご紹介します。

◆ 元旦 ◆

お雑煮は醤油仕立ての「吉祥雑煮」です。お皿には、出世魚の「ぶりの照り焼き」、不老長寿を願う菊に見立てた「菊花かぶ」、学問成就の願いが込められた「伊達巻」、半月型が日の出を表しているといわれる「かまぼこ」、紅は魔除けや慶びを、白は神聖さを表しています。「お煮しめ」は、里芋・鶏団子・椎茸・梅人參・絹さやを彩りよく盛り付けました。



また、咀嚼や嚥下に配慮したミキサー食のおせちもご紹介致します。（写真上段左端から、プリン、ほうれん草のゼリー寄せ、里芋と絹さやのお煮しめ、人參の甘煮、伊達巻、抹茶ババロア、ぶりの照り焼き、かぶの梅ソースがけ、リンゴゼリー）普通食とは一歩別の献立ですが、味の組み合わせと色合いを考えて作成致しました。

◆ 一月二日 ◆

二日は白みそ仕立ての「京風雑煮」でした。

おせちは子孫繁栄を願う「数の子」を中心に、「わかさぎの柚子煮」、「絵馬かまぼこ」、健康に暮らせるようにと「黒豆」、紅白の大根と人參に三品加えた「五色なます」、色鮮やかで華やかなお皿となりました。

ミキサー食は、前日と同じく一部別献立ですが、黒豆やわかさぎなどは普通食と同じものを食べやすくして提供しました。魚のすり身と豆腐で作られた「かにのふんわり天」や、「南瓜の甘煮」、なますの材料をアレンジした「おろし酢和え」、「甘酢きゅうり」など普通食と同じように味のバランスも考慮しました。



（写真上段左端から、リンゴゼリー、かにのふんわり天、黒豆とちよろぎ、おろし酢和え、甘酢きゅうり、小松菜のゼリー寄せ、わかさぎの柚子煮、南瓜の甘煮）また、食材だけでなく普段とは違う器や飾り、盛り付けからも、ご利用者にお正月らしさを感じていただけるよう工夫しました。今年も心をこめてお食事を作っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

園芸講座参加者の皆さん

ご自身の作成した寄せ植えと共に・・・



今年度最後のボランティア講座は、杉田佳子先生による園芸講座でした。リピーターの多い講座です。今回初参加のボランティアさんが受講後メールで送ってくださった感想の一部です。

今まで、何も疑問に思わずに、花屋さんで求めたポット入りのパンジーなどポットから出したままの形状で鉢に植えておりました。



新春の寄せ植え講座

根のほぐし方や土を入れる時の注意点、成長して伸びる芽、枝の処理の方法などなど、大変勉強になりました。とても楽しい時間でした。また、この様な講座には是非参加させて頂きたいとも思いました。

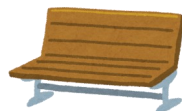
ボランティアさん大活躍！

ボランティア

ミニチャリティバザー

12月6日恒例の繕い物ボランティアさんによるミニバザーを正面エントランスで開催しました。ボランティアさん達が半年かけて準備してくださった手作り品や、ご寄付いただいた布地や小物は、瞬く間に売れていきました。その売上金の一部で、まずは、過去寄贈してくださったベンチと創立時からあるベンチの補修塗装に使わせていただきました。

ありがとうございます。



感染症対策していますか？

事務企画室

寒くて乾燥するこの季節は、特にインフルエンザやノロウイルス・ロタウイルス等の感染性胃腸炎等の感染症が蔓延します。このような感染症に罹患しないためには、個々の対策が重要となります。常に対策を怠らずにこの季節を乗り切りましょう！



1. 感染源
2. 感染経路
3. 感受性宿主

の3つの要因が揃うことで感染します。感染症対策においては、これらの要因を最低ひとつでも取り除くことが必要です。

感染経路の遮断

特に、感染経路を断つことは感染拡大防止のためにも重要な対策です。

* 対策 *

○帰宅時の流水による

手洗い・うがい、手指消毒

○咳やくしゃみをしている場合、

外出時等のマスク着用

○血液、体液、分泌物、嘔吐物、

排泄物等を扱う際のマスクやエプロン・ガウン着用



○室内を適温・適度な湿度に保つ

適温・適度な湿度

室温 20℃～25℃
湿度 50%～70%
(40%以下にしない)

吉祥寺ホームでは、ご利用者・ご家族・ボランティアさん・ご来訪業者・職員等全ての方に感染症への対策をお願いしています。

入館時には1階エントランスに設置してあるマスクの着用と、手洗い・うがい・手指アルコール消毒をして頂きます。また、体調の優れない方の入館はご遠慮いただいております。

ご面倒をお掛け致しますが、感染対策の原則

1. 病原体を持ち込まない
2. 病原体を持ち出さない
3. 病原体を拡げない

を守って感染症を予防していきたいと思いますので、ご協力をお願い致します。

感染症警戒中！

ノロウイルス・インフルエンザ等の感染症が多発する季節となりました
吉祥寺ホームでは以下の通り警戒中です！

- 入館する際は必ず手洗い・うがいを行い、必ずマスクの着用をお願いします
- 体調の優れない方の入館はご遠慮願います

