

第71号 令和3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

～ 健やかな高齢期を送るための合言葉 ～

〒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

クラブ活動の紹介

デイサービスセンター

通常であれば、講師の方をお招きしたりボランティアの方々にもご協力いただき様々な活動を行っています。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、クラブ活動を自粛している状態が続いています。そのような中でも、音楽療法や盆パラボクス体操はリモートで活動を再開することが出来ました。感染症対策はもちろんのこと、楽しく過ごしていただけるように工夫しながら活動を行っています。今回は、そんな日頃の様子を一部ご紹介いたします。



♪ 音楽療法 ♪

リモートでの実施期間中は「音楽と向き合う力(興味・関心)を楽しむながら高めよう!」を目標に、マスクを付けたまま楽しんでいただける内容になっており、テレビに映っている講師の方とZoomでやりとりをしながら進行していきます。12月のプログラム内容は、マスクをつけたままで出来るボイストレーニングや



歌唱、先生方のピアノやアコーディオンの演奏に合わせて、ご利用者が鈴などの楽器を使ってクリスマスメドレーを合奏する等バラエティーに富んだ内容になっています。皆さん最初は少し戸惑っている様子もありましたが、回数を重ねるごとに先生とのやりとりにも慣れてきた様子で楽しまれています。



♪ 盆パラボクス体操 ♪

盆パラボクスとは、「盆踊り」と「パラボラ」という1980年代に流行したダンスと「エアロビクス」を融合させた運動プログラムです。盆踊りの所作を取り入れつつ、パラボラの腕や指先を中心とした振り付けで、エアロビクスのようにリズムに合わせて有酸素運動を行うもので、みなさん楽しみながら体を動かしています。椅子に

座ったまま行いますので、下半身の動きに自信がない方でも参加できるのが特徴です。先生の楽しい掛け声やシンセサイザーの演奏に合わせて、いつも以上に皆さんの体が大きく動いています。Zoomでご利用者の動きを見ながら先生が振り付けを教えてくださいます。最後まで踊る事が出来た時には達成感を味わうことが出来ます。



クラブ活動を自粛したことで講師の方々やボランティアの方々の活動をご利用者がとても楽しみにされている事を改めて実感しました。一日も早くコロナ禍以前の生活に戻ることが出来るのを心待ちにしております。



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)

昨年は、新型コロナウイルスが流行し各所イベントが中止になる等、大変な年でした。本年の楽しいお正月も過ぎ、あつという間にひと月が経ちました。みなさんはどんな年末を過ごされましたか。

今回は、吉祥寺ナーシングホームの年末年始の様子をご紹介します。



クリスマス会と飾り付け

毎年12月の中旬から中旬にかけて、食堂やご利用者の居室前に飾りつけをして、皆さんにクリスマスの季節をお知らせしています。目でも楽しんでもらえるよう、中庭の木々には色とりどりの電飾をつけて、電気で光るサンタクロースや雪だるまの装飾品を設置しました。イルミネーションを観賞して頂くため、夕方から夜にかけて毎日点灯していました。ご利用者からも「きれいなね」「雪だるま」「等の声も聞かれ、クリスマスの雰囲気を感じて頂けたようでした。

今年の12月24日は、12月の誕生会とクリスマス会を実施しました。担当職員がサンタの衣装を着てバース



デーソングやクリスマスソングをご利用者と一緒に歌いました。そして、ボランティアさんが作ってくださったクリスマスカードをご利用者に配ると大変喜んでいました。



元旦祭

施設長の挨拶をはじめ、スタッフとご利用者の皆様の「明けましておめでとうございませう」「今年もよろしくお願ひします。」等の声がフロア内に響き渡り、今年も一年がスタートするんだなと胸がワクワクする気持ちになります。そして、職員とご利用者の皆さん、それぞれに今年の抱負や目標を発表して頂きました。ご利用者の多くは「今年も元気に過ごす」「や」「美味しいご飯をいっぱい食べる」「歌をたくさん歌う」等の発表をして頂きました。



午後には、今年の干支、牛の形した石鹸を飾り付けし、年の初めを感じて頂きました。



新入職員紹介

吉祥寺老人ホーム(養護)

大寒が過ぎ、冷え込みが厳しい反面、暦の上では春を迎え、少しずつ過ごしやすくなってきました。まだまだ新型コロナウイルスなども流行っていて油断はできませんが、皆さま体調など崩されておられませんでしょうか？

さて今回は、フレッシュな新入職員が入職しましたので、ご紹介したいと思います！



普段の暮らしの幸せを…

小久保職員

梅のつばみもふくらみかけ、少しずつ春の気配を感じられるようになっています。



りました。令和元年6月から吉祥寺ホーム 養護サービス室で働かせていただいている小久保と申します。

昨年はコロナ禍で新しい生活様式など、価値観の変容を求められる一年となりました。世界中で新型コロナウイルス対策として、感染をしない・感染症を広めない為に様々な取り組みをしており、福祉サービスを利用している方々の生活も大きく変わった一年になったと思います。

そこで、私自身も価値観の変容

を求められている中、初心に戻り福祉って何だろうと振り返る機会がありました。私が学生時代に福祉とはどういう意味であるのか、どのような分野であるのかを学びました。福祉とは「福」「祉」両者共に幸せを意味します。福祉の仕事とは、一緒に「ふ」だんの「く」らしの「し」あわせをつくる、仕事であることを学びました。私自身の価値観の変容と共に、福祉の初心に戻り、感染症予防対策や新しい生活様式を取り入れながらも、ご利用者が笑顔で幸せだなど感じられる環境をつくれるように努力いたします。

まだまだ分からないことだらけではありますが、ご利用者の皆様、先輩職員から、多くの事を学び、成長していきたいと思っていますので、これからも宜しくお願い致します。



ベテランも新人も一緒に、ご利用者に楽しく暮らしていただける施設を目指します！

フレイルを予防して元気に過ごそう！

在宅介護・地域包括支援センター

「新型コロナウイルスの今日の感染者数は…」この言葉を聞かない日がありませんね。数ばかり気にしても意味が無いことは承知しながら、でもどうしても今の世の中で意識せざるにはいられません。

そのニュースは、「65歳以上の高齢者の感染者数は…」と続くこともあり、ドキッとすることもありま。この「さくせすふるえいじんぐ」で感染予防や、新しい生活様式についてもお伝えしてきましたが、今回はコロナ禍においてのフレイル予防についてお伝えしたいと思います。

◆フレイルとは◆

健康長寿ネット（公益財団法人長寿科学振興財団）より
「わかりやすく言えば加齢により心身が老い衰えた状態のことです。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症を引き起す危険があります。」

このコロナ禍で感染症対策を意識するあまり、外出や運動機会から過度に遠ざかったり、人との交流が極端に減少したりしていませんか？

「ご自身の過ごし方をちょっと振り返ってみてください。もちろん感染症対策は最重要です。マスクの着用やソーシャルディスタンスを取ることは言わずもがなです。そのような対策をしっかりと取ったうえで、運動をしたり、人との交流を続けたりすることがフレイルの対策となります。」



運動といっても大げさなものでもなくても、近所の散歩や、背筋を伸ばして家事をする、そんなことでもいいんです。

実際に会うのは今は難しいけれど、ハガキのやりとりで友人との交流を続ける、これもとてもいいことです！

こんな簡単なことを続けるだけでもフレイル予防になります。

そして武蔵野市でも「フレイルを防ごう！やれば変わる明日の私」と銘打って、ご自分で決めた目標に向かって日々過ごす事業を開始しました。

フレイル予防が必要なことはわかったけれど、何をしたらいいの？という方は、どうぞ遠慮なくご相談ください。感染対策とフレイル予防、両輪で元気に過ごしましょう！

※ご相談はこちらまで

04222-2010847

吉祥寺ホームのおせち料理

食事サービス室

令和3年 今年もおせち料理とお雑煮を元旦、二日に提供させていただきます。

元旦



- *吉祥雑煮（醤油仕立て）
- *ぶりの照り焼き
- *お煮しめ
- （鶏だんご・六方芋・梅人參・椎茸・絹さや）
- *菊花かぶ
- *やわらか蒲鉾（特養）
- 紅白蒲鉾（養護）
- *伊達巻

2日



- *京風雑煮（白みそ仕立て）
- *わかさぎの柚子煮
- *かずのこ
- *五色なます
- *絵馬かまぼこ
- *黒豆艶煮（長老喜）
- *お煮しめ
- （高野豆腐・筍・蒟蒻・人參・絹さや）

嚥下が難しい方には、ミキサーをかけ滑らかでまともり良く、彩りも考えて仕上げました。



元旦 ミキサーおせち



2日 ミキサーおせち

おせち料理は毎年楽しみにされているご利用者が多く、調理職員

もやりがいを持ってお作りしています。新しい年の始まりを感じていただけるよう、盛り付けも華やかになるよう工夫いたしました。

配食



- 有頭海老の姿煮、鮎の甘露煮、いかの魚卵巻、若鶏の八幡巻き、伊達巻、紅白かまぼこ、昆布巻き、白花生甘煮、こはだの栗漬、紅白なます、栗きんとん、牛肉のごぼう巻き、黒豆艶煮（長老喜）、青銀杏、田作り風佃煮、菊花かぶ、金柑の甘煮、ぶりの照り焼き、サーモンマリネ、数の子、お煮しめ、ねりきり、果物

配食のおせちは、友禅紙で出来た三段重に、めでたさが重なるよう多種類を詰め、華やかに出来上がりしました。



「おせち」は、家族の健康と子孫の繁栄、豊作などの祈願 縁起を担ぐなど、一つ一つに意味が込められていますので年の始めにお節料理を食べる文化は継承していきたいですね。



ボランティアさんからの写真

吉祥寺ホーム（ボランティア）

ボランティア撮影のボランティア
ブログへの投稿写真をピックアップ
してコロナ禍の一年を振り返っ
てみました。まずは、カメラボラン
ティア推薦のベストフォトを紹
介します。

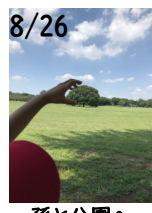
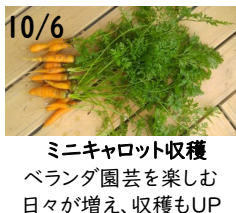
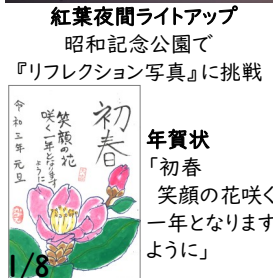
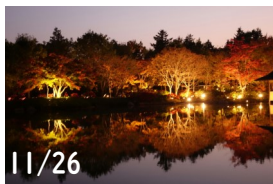
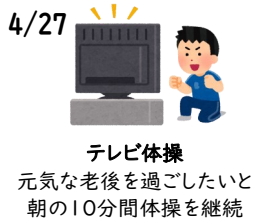
四つ葉のクローバー

可愛らしいイラスト
の台紙にシロツメク
サの群生から見つけ
た「四つ葉のクロー
バー」は、希望を感じさせてくれ
た一枚と思いました。（湊晴朗）

千川上水

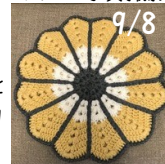
ウォーキング

往復4kmのウォーキ
ング中に周囲の自然
をよく観察されてい
ると思います。2匹の
コイが左と右に向かっているところ
がいいですね。（上田幸孝）



健康には食事が大事と、ピクルスなど保存食を手作り
健康には食事が大事と、ピクルスなど保存食を手作り
健康には食事が大事と、ピクルスなど保存食を手作り

お花の座布団
おうち時間を楽しもうと図書館の本やネット動画も利用して完成!



新型コロナウイルス感染症について

吉祥寺ホーム（事務企画室）

新型コロナウイルス感染症は、日本で最初の感染者が確認されてから一年以上経過しましたが、いまだに猛威を振るっています。ここでもう一度この見えない敵を知ってみたいと思います。

○感染のしかた

飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

【飛沫感染】

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。



【接触感染】

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。



○潜伏期間

WHOの知見によれば、潜伏期間は1〜14日（多くは5日程度）とされており、また、未感染者についても感染が疑われる行動（海外から）

らの帰国等）があった日から14日間にわたり健康状態を観察することが推奨されています。

○無症状者からも感染

発症の2日前から発症後7〜10日間程度他の人に感染させる可能性があります。特に、発症の直前・直後でウイルス排出量が高くなるため、無症状病原体保有者（症状はないが検査が陽性だった者）からも、感染する可能性があります。

○症状

主な症状は、発熱や咳などの呼吸器症状、強いだるさ（倦怠感）などです。頭痛、嘔吐、下痢、結膜炎、臭覚・味覚障害等が起きる場合もあります。



マスクをしよう

消毒しよう

手を洗おう

※引用 厚生労働省HP・東京都HP