

第72号 令和3年5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

新年度のご挨拶

吉祥寺ホームホーム長

大久保 実



昨年度は新型コロナウイルス対策に明け暮れましたが、皆様のご協力もあり、施設内での発症は「0」に抑えることができました。

また、昨年度末に行ないましたPCR検査では、ご利用者・職員の受検者352名全員が陰性でした。



マスクなどが不足していた昨年の春に比べますと、物品調達は順調に行えておりますが、収束の目途が立たない状況は続いております。ご不便・ご迷惑をお掛けしますが、ご面会やご来所の制限に引き続きご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

昨年度から今年度にかけて、法人内他施設から十数名の職員が異動してまいりました。新しい仲間とともに以前のようには地域の皆様と交流させて頂けるような行事等の再開を願っております。

今年度もよろしく願い致します。



新年度のご挨拶

吉祥寺老人ホーム施設長

平林 圭太



いつの間にか桜が散り、新緑が目眩しい季節になりました。

令和3年度がスタートし、早くも一か月がたちます。例年ならすでに歓送迎会やお花見を終わらせている季節ですが、今年も新型コロナウイルスの影響により、様々なイベントが中止となっております。



例えば、令和2年度は『黙食』『PCR検査』『ソーシャルディスタンス』など、新しい言葉が生まれ、それがいつの間にか私たちの生活に根付いていました。

令和3年度も新しい言葉が生まれ、生活様式も変わっていくと思いますが、来年の今頃にはもっと明るく、耳にすると心地よい言葉が皆さんの生活に根付いていることを願います。

吉祥寺老人ホームでも、新しい生活様式を取り入れ、感染予防を図りながら、行事やクラブ活動、介護予防体操など、新しい取り組みに挑戦していきたいと思っております。



令和3年度 苦情相談

第三者委員紹介

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3年7月・令和4年2月を予定しております。

※苦情解決・パンフレットはエントランス等各所に設置しております。

※各室の苦情受付担当者も記載しております。

さつき祭中止のお知らせ

毎年5月の日曜日に開催しております『さつき祭』ですが、今年も新型コロナウイルス感染症予防の為、中止とさせて頂くことになりました。

新しい仲間が増えています！

昨年度中に異動済みの職員もおりますが、同一法人内施設より、今年度新たにナースینگホームに3名、ホームヘルプセンターに1名、デイサービスに1名、食事サービスに1名が異動して参りました。どうぞ宜しくお願い致します。



いつもとちょっと違う春

吉祥寺老人ホーム（養護）

新年度に入り、気候も本格的に暖かくなり始めました。四月は桜前线も北上し、今年も多くの地域で桜が見ごろとなりました。



この時期は、入学や就職に伴う新生活の始まりの月でもあります。例年であれば、ご利用者の皆さんに春の訪れを感じて頂けるよう、お花見バスツアーを企画しておりました。

今年はギリギリまで開催が中止か検討していたのですが、やはり新型コロナウイルスの感染予防の観点から、泣く泣く中止せざるを得ませんでした。

普段ですと数日前からお知らせを掲示したり、希望者を募ったりするのですが、今年はそれもなかったのです。沢山のご利用者から「今年はお花見行かないの?」とのお声を頂きました。なので雰囲気だけでも春を感じられるように、桜を使った

フラワーアレンジメントを施設内に飾り、楽しんで頂きました。



さて、市内を歩いてみると、一番の見どころの武蔵野市役所前の桜並木道も、例年よりお花見を

する人が少ないように感じます。武蔵野市内の桜は3月末頃に満開を迎えましたが、今年も「桜まつり」が中止となり、普段だと賑やかな雰囲気にも包まれるのですが、今年は若干ひっそりとした桜並木です。

来年はこの状況も終息し、またみんなでお花見に行けたらいいですね。

さて、間もなく大型連休や端午の節句など、様々なイベントが始まります! ゴールデンウィーク間近、楽しい計画を立てられていますか?

今までと同じようにお休みを楽しむのは難しいかもしれませんが、限られた中でも、十分な感染対策を行いつつ、できる限り季節を満喫しましょう!



現像的な井の頭公園の桜です
美しいですね~♪

ナーシングホームでの口腔ケアについて

吉祥寺ナーシングホーム（特養）

今回は、ナーシングホームのご利用者に向けての口腔ケア手順についてご紹介させて頂きます。ご自宅でもご参考になれば幸いです。

ナーシングホームでは、ご利用者の皆さまに合わせて口腔ケアを行っています。



そのため、そのご利用者は(1)自身で出来るかどうか、(2)介助はどの程度必要なのか(全面介助か一部介助)、(3)義歯、残歯の量(4)うがいのできるのか、できないのかをそれぞれ確認しています。また口腔疾患の有無の確認もします。(腫脹、口内炎など)さらに、ご利用者自身が、口腔内の清潔の必要性を認識する事ができるかどうかを確認しています。

これらの情報を事前に収集してからご利用者に合わせた口腔ケアを行っています。

・ご自身で出来る場合

義歯や残歯を磨いてもらい、磨き残しや口腔内に異常がないか確認します。

・一部ご自身で出来る場合

①歯磨きをすることを説明し了解を得ます。②支えている歯に負担がかからないように義歯を外し、③うがいをし、口の中の食べ物を吐き出してもらいます。④歯ブラシに歯磨き剤をつけ残歯を磨

き、磨き残しがないかを確認し、必要に応じて介助をします。

(介護者は自立支援に心掛け、義歯の着脱やコップを持つなど利用者自身でできることはしてもらいように促します)⑤口腔内を十分にすすぎ、預かり義歯は蓋付き容器に水を浸して保管しています。

・全面介助の場合

①歯磨きをすることを説明し了解を得る。②頭が動かないように、支えながら無理のないように行います。③歯肉を傷つけないよう、歯ブラシはゆっくり動かし、④磨ききれない部分は清拭ガーゼで拭き取ります。⑤口を開けてもらえない時は、声掛けを変えて、利用者の緊張をほぐすなどし、無理強いしない対応をしています。

口腔ケアが終わったら、使用済みの歯ブラシや舌ブラシ、歯間ブラシ、ボールやザルは流水で洗い、薄めた次亜塩素酸ナトリウム消毒液につけておきます。

そして、消毒済みの歯ブラシなどは水でよくすすぎ、間隔を空けて歯ブラシ立てにたてておきます。

以上が口腔ケアの手順紹介となります。ご自宅でも口腔ケアを行う際の参考にしてみてください。



デイサービスでの四季の楽しみ

デイサービスセンター

新型コロナウイルスの国内感染が確認されてからはや一年。このコロナ禍の感染症対応のため、デイサービスセンターではクラブ活動の講師の方やボランティアの方々の受入れを中止せざるを得ない状況でした。

そんな中で地道に活動が続けることが出来たのが、コスモスクラブです。「コスモス広場」と名付けられているデイルームで、ご利用者の有志に広場の飾付けに取り組みでいただいています。

桜・ひまわりなどの四季折々の花、七夕飾りや雪だるま、クリスマスツリーなどの季節を感じられるものを折り紙や色画用紙を使って作成しながら、四季の移り変わりを楽しんでいたでいます。

職員と一緒に手作業をしながら、折々の思い出話などにも花が咲き、とても生き生きとした表情に私たちも嬉しくなります。

完成された作品はコスモス広場やエン



トランスに飾り付け、その季節折々の雰囲気を楽しんでいます。なかなか外出が出来ないご時世ですが、コスモスクラブを通して季節を感じながら楽しく過ごしていただくことが、デイサービスの役割の一つでもあると感じています。

新職員紹介



西東京市にある同じ法人の至誠学舎東京サンメール尚和より今年一月に異動となり、こちらのデイサービスセンターでお仕事をさせて頂くことになりました。

介護の仕事に就いてから、あっという間に二十数年が経ちました。難しいこともたくさんあった気がしますが、仕事をする中で、人生の大先輩のお話を聞かせて頂いたり、たくさんの方の笑顔を見せて頂いたのが、今日まで永く続けることが出来ました。

これから新たな気持ちで工夫しながら楽しく過ごして頂きますよう、一生懸命頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。

沖野 美恵子

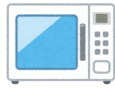
美味しく食べて元気に過ごそう！

在宅介護・地域包括支援センター

外食をするにも気を遣わなければならぬ。昨今「食」が難しい面倒になって、適当に済ませようという、そのような話を耳にすることが多くなりました。でも食事は体力の維持や向上に直結し、それが免疫力や抵抗力を高めることにも繋がって、元気に過ごすことの「いろはのい」となります。

そこで美味しく食事をするために元気に過ごす工夫について、今回はお伝えしたいと思います。

ご自宅での調理は、材料は小さくまたは薄くすると、味が染みやすく調理時間も短く済みます。カレーや煮物を作るときは、材料を予め電子レンジで加熱しておく方法もあります。



それと最近では、手軽に美味しく出汁がとれるパックがスーパーマーケットでも購入できるので（これが結構美味しい！）、そういったものを活用してみてもいいのではないでしょうか。

もちろん出来合いのお惣菜の活用も良いと思います。ただそれだとどうしても味が濃かったり揚げ物が多かったりするので、野菜中心の一品を調理して追加、といった工夫があると良いですね。野菜中心の一品といっても大げさなものでなく、もやしをサッと茹でてごま油と塩コショウで味付けした

ものや、ほうれん草を茹でて削り節と醤油をかけたものなど、簡単にできて、残りは翌日に食べられるようなもので十分です！

それから、冒頭にも書いたように最近は外食をするにもかなり気を遣います。街に出ればレストランのとれた定食が手軽に食べられるお店はいくつもあるのに……。

でもここで、テレビによく出ている専門家が繰り返し話していることを思い出してみたいと思います。



「外食が悪いのではなく、複数人で店に行くと、食事の合間にもマスクを外して話をしていて、これがいけない」と言っています。

ですから、一人あるいは普段一緒に過ごしている家族だけでお店に行き、「食事をする時以外はお店の中でもマスクをしておく」ことが大切になります。

そのような工夫をして、時々はお食で好きなものを選ぶのも、美味しく食べる工夫の一つになると思います。

介護のことや高齢者の生活についてのご相談は、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までお問い合わせください。

Tel 0422-2010847

おやつセレクト

食事サービス室

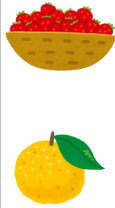
今回は、3月に在宅サービス室で行ったおやつセレクトについてご紹介いたします。

敬老週間と同様、月曜日から土曜日まで(3月8日～13日)の6日間行いました。

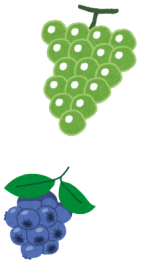
月曜日(3月8日)
・カフェモカプリン
・かぼちゃタルト



火曜日(3月9日)
・桜のくず饅頭と
いちご羊羹
・柚子のくず饅頭と
栗羊羹



水曜日(3月10日)
・マスカットゼリー
・ブルーベリーケーキ



木曜日(3月11日)
・キャラメルケーキ
・甘酒プリン



金曜日(3月12日)
・レアチーズケーキ
・黒ゴマプリン



土曜日(3月13日)
・モンブラン
・抹茶プリン



各日、二種類ずつ用意し、お好きなほうを選んで召し上がっていただきました。そして、おやつセレクト期間中は紅茶も一緒にお出ししています。

見た目からも楽しんでいただけるよう、ホイップやチョコソースなどを使い盛り付けも調理職員が工夫を凝らし仕上げています。今年度も、ご利用者の皆様に楽しんでいただけるようなセレクト企画を行ってまいりたいと思います。

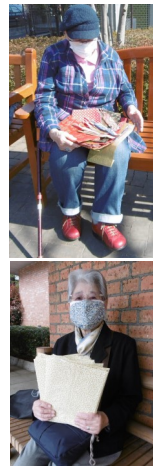


おうちでボランティア

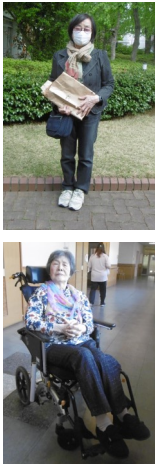
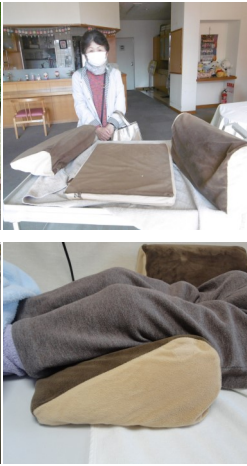
吉祥寺ホーム(ボランティア)

コロナ禍でもボランティアさん達は、在宅でいろいろな活動を試みてくださいました。その一つが「手仕事」によるご協力です。

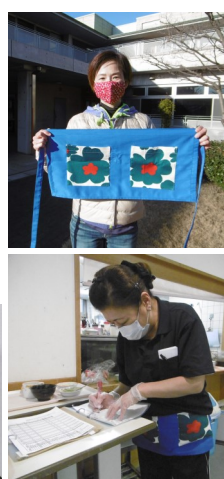
雑巾縫い・カラフルピンチ・封筒・ノートカバーなどのハンドメイド作品は感謝状受賞者にプレゼントしました。



ご利用者のためには車椅子クッションや体位変換クッション、ブランケット、介護服へのリフォーム、後ろ股上の深いズボンなどを工夫して作っていただきました。



職員にも和座布団7枚やウエストポーチ5枚などを制作してくださいました。うさんがリフォームした一枚は、Y職員が気に入っていつも身に着けています。



不要不急の外出自粛とはいえ、何かと忙しいボランティアさん達による時間を割いてのご協力に深く感謝申し上げます。



寄付された布や和紙はまだまだボランティア控室にねっついてます。ボランティアさんたちの手仕事で生まれ変わる事を祈っております。どうぞよろしくお願いたします。

