

第77号 令和4年8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

新しい仲間が増えました！

デイサービスセンター



いよいよ夏本番がやってきました。そんな夏の暑さにも負けない二名のパワフルな仲間をご紹介します。一人目は、数少ない男性職員の一人、近藤伸之主任。もう一名は、機能訓練指導員の宮坂悠子職員です。双子のママとして今年の4月から職場復帰されました。

この仕事に就いたきっかけ

(近藤)子供の頃、両親が共働きのため祖母に面倒を見て貰っていました。反抗期の時期には冷たく接する事も多々ありました。孝行しようと思った時には既に他界していたので、少しでも恩返しをしたいと思い、この仕事に就きました。



(宮坂)元々はマッサージ師の仕事に就いていましたが、人口の大部分が高齢者になっている事を踏まえ高齢者を対象にした技術・経験を積みたいと思ったからです。



この仕事をしていて嬉しかったこと

(近藤)長い間ご利用して頂けていること。ご利用者が私の事を気に掛けてくれている時。

(宮坂)ご利用者の笑顔と「頑張る！」等の言葉が聞けた時。

今後やってみたいこと

(近藤)①ご利用者と一緒に得意料理を作り、一緒に食べたい。
②バスハイク遠足(できる日が早く来ますように！)

(宮坂)まずは個別機能訓練がご利用者に定着するよう努めたいです。



最後に両名からのメッセージです。



(近藤)昨年の四月から同法人の至誠学舎東京サシメール尚和より異動してきました。あっという間に一年が過ぎましたが、まだまだ

勉強の毎日です。デイサービスのご利用者へは多々ある事業所の中から選んで頂いた感謝の意を込めて、理念である「誠の心」をもって、居心地のよい時間を過ごして頂きたいです。
「今日は楽しかった。」「また来たい。」「と思って頂けるよう邁進して参ります。今後ともよろしくお願い致します。



(宮坂)四月に特別養護老人ホームから異動してきました。デイサービスでは、今年度より新たに個別機能訓練を開始しています。機能訓練とは、住み慣れた地域の居宅において、可能な限り自立して暮らし続けることを目標に、生活機能維持・向上を図るために行う訓練です。機能訓練はご利用者お一人お一人の生活環境や要望を伺い、心身機能に合わせて柔軟に実施していかうと考えています。新しい試みなので皆様と一緒に進めていければ幸いです。よろしくお願い致します。

新しい仲間が加わったデイサービスセンターを、今後とも宜しく願ひ致します。



素敵な作品

吉祥寺老人ホーム（養護）

今回は、ご利用者が作製された
素敵な作品の数々をご紹介します
ていただきます。

吉祥寺ホームには、手先の器用
な方がたくさんいます。

編み物



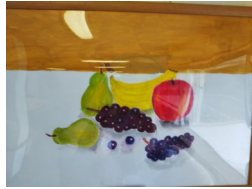
まずは、編み物が
大好きなご利用者。
特にかぎ針編みが
得意で、色々な種
類の編み糸でセー
ターや帽子をいくつ
も編んでいます。編み
目がとてもきれいですね。



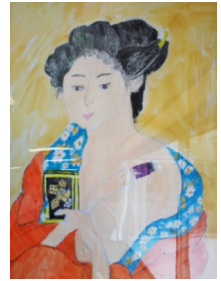
水彩画



次は、水彩画がお
得意なご利用者。
画伯もたくさんい
ます。風景、人物、
静物、ジャンルを問
わず描かれます。
「思い立ったらすぐ



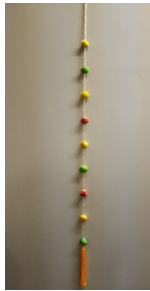
描けるよう
に、お部屋
にはいつも、
絵の具と画
用紙をセッ
ティングしているのよ。」と、お話
していました。素敵ですね。



お裁縫



最後は、針と糸があれば幸せ！
とお裁縫が得意なご利用者。どん
な小さなハギレも無駄にすること
なく可愛い小物を作っています。
小さな蛸貝を利用した飾り物や
ポーチなど
全て手縫い
です。針目
がとてもき
れいです。



丹精込めたご利用者の作品、い
かがでしたか。ほんの一部しかご
紹介できないのが、とても残念で
す。また機会がありましたら、ご
紹介させていただきます。
ます。お楽しみに。



新しい仲間が増えました！

吉祥寺ナーシングホーム（特養）

昨年度に引き続き、法人内施設
の建て替え工事に伴い、職員異動
が行われています。西東京市の緑
寿園より配属された2名の職員
をご紹介します。

秋田 優美 職員

（介護主任）

6月より介護職員と
して異動となり、勤務
させて頂く事となりま
した。長く介護の仕事
に携わらせて頂いていま



すが、今
回の異動で新しい環境での勤務
となり、ご利用者との新たな出会
い、ご縁を結ばせて頂く事となり
ました。私自身ひとつひとつ新た
に覚えていかなければならない事
ばかりで戸惑う事も多くありま
すが、初心に帰り今までの振り返
りをしながら、早く環境に慣れ、
ご利用者と共に笑顔で楽しく過
ごす事が出来たらと思っております。
至らない点も多くあると思いま
すが、皆様が安心して元気で
過ごして頂けるよう、
日々努力して、学び
を深めていきたいと
思っております。皆
様どうぞよろしく
お願い致します。



山中 卓也 職員

（介護職員）

令和4年5月1日から
緑寿園より異動してき
ました。入職してから同
じ職場で仕事をさせていた
いたので、今回の異動は法人内の
事ではありますが、全てにおい
て初めての経験で戸惑いや不安が
ありました。業務の流れや内容に
についても全く異なり、ご利用者
にご迷惑をお掛けして申し訳ない
と思っております。1日でも早く
日々の業務をしっかりとこなす事
が出来よう努力していこうと
思っております。また、ご利用者に
安心して安全に生活を送って
いただける様にお手伝いをさせて
いただければと思っております。今
後ともよろしくお願い致します。



Happy smile ♪



ラジオ体操と職員紹介

在宅介護・地域包括支援センター

ラジオ体操頑張っています！

5月9日から7月15日までの2か月間(月々金の9時45分〜)ご近所の皆様と一緒にラジオ体操を行いました。雨の日も風の日も一日も休まずに、全50回を無事完走することが出来ました。

皆さんには熱心に参加頂き、皆勤賞の方もいらっしゃいました。続けるうちに脚力がつき、終盤にはしつかり飛び跳ねる体操が出来るようになった方もいらっしゃいます。また、日々顔を合わせる事で、自然と声を掛け合える仲間ができました。継続は力なりです。「是非続けてほしい」との嬉しい声を頂き、2学期には少し早いですが、8月から気持ちも新たに再開することにしました。年齢不問、毎日参加出来なくても大丈夫。ふらっとお立ち寄りください。一緒に体を動かしましょう！



《ラジオ体操 開催日時》

8月1日(月)〜
月々金の9時45分〜9時55分
吉祥寺ホームピロティにて

【お問い合わせ先】

Tel 0422120108 47

5月から

新しい職員が加まりました！



この度、地域サービス室(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)に入職しました丸地こう子と申します。こう子の「こう」はお香香、沢庵が上手に作れる子になりますようにと名づけられました。珍しい名前なので、名のと聞き返されることが多いですが、「丸い地球にお香香です」と説明し、覚えていただいています。

わたしは、以前、当施設のデイサービスセンターで、介護職員として働いていました。そこでご利用者にとっても優しく接していたとき、地域で生き生きと暮らす高齢の方の姿に感銘を受けました。その後、介護面からだけでなく医療面からも、高齢の方の日常生活を支えたいと一念発起し、看護師の免許を取得しました。今後は、北町地域にお住いの高齢の方や、介護するご家族さまのお困りごとに寄り添い、一緒に課題を解決できるよう努めていきます。また、地域全体の介護予防の支援を行っていきたいです。どうぞよろしく願います。

夏は特に要注意！

食中毒について

「食中毒」は、1年を通じて発生していますが、細菌性の食中毒については梅雨など高温多湿となる夏場に多く発生しています。家庭でもしっかりと対策を行っていきましょう。

食中毒にならない為の三原則は、食中毒となる細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」とです。それを行うためのポイントは6つです。



① 食品の購入
☆消費期限などをチェック
☆寄り道しないでまっすぐ帰宅

② 保存

☆帰ったらすぐ冷蔵庫(10℃以下)、冷凍庫(マイナス15℃以下)へ
☆肉・魚は汁が漏れないよう注意する
☆冷蔵庫内の食品量は7割程度に(冷やす力が弱くなるため)



③ 下準備

☆ゴミはこまめに捨てる
☆タオルや布巾は清潔なものに交換
☆包丁等の器具、布巾は洗って消毒
☆野菜は流水で良く洗う
☆肉・魚を切ったまな板・包丁は良く洗って熱湯をかけておく
☆冷凍食品の解凍は冷蔵庫で



④ 調理

☆作業前に手を洗う
☆加熱は十分に(目安は中心部の



吉祥寺ホーム(食事サービス室)

温度が75℃で一分間以上)
☆台所は清潔に
☆電子レンジを使う時は、均一に加熱されるようにする
☆調理を途中でやめたら食品は冷蔵庫へ



⑤ 食事
☆食事の前に手を洗う
☆料理をテーブルに長く置かない(長時間室温に放置しない)
☆盛り付けは清潔な器具、食器を使う



⑥ 残った食品

☆作業前に手を洗い、清潔な器具、容器で保存する(早く冷えるように小分けするのがポイント)
☆時間が経ち過ぎている食品、ちよつとも怪しいと思った食品は、思い切って捨てる。微妙な違いや感覚をキャッチしよう
・匂い(酸っぱい、アルコール臭等)
・見た目(変色、ねばり)
・味覚(本来と違う酸味や苦み等)

☆温め直す時は、十分に中心まで加熱する



その他、これからの時期、熱中症にならないよう、こまめな水分補給で脱水予防を、しっかり食べることで栄養を、適度な運動で体力を、睡眠など十分な休養をとることで免疫力を高め、食中毒にも負けない元気な身体づくりをしていきましょう。

ボランティアさんから…

吉祥寺ホーム（ボランティア）

リモートによるヨガ 栗原恵子

去年11月にデイサービスでのヨーガが復活しました。対面ではなく、ご利用者の部屋とオンラインでのヨーガです。ご利用者の部屋で一緒にできるのがいいとは思っています。隔靴搔痒という感じでしょうか。ヨーガは椅子に座ったままでも結構いろいろな動きがで、運動量も充分あると思っています。皆様と一緒にしている動きは体操も含めたヨーガの動きです。こういうときですから、家にいるときでもふと思いついたときにちよつと手足を動かして筋力をつけましょう。



コロナ下のガーデニング 柳澤政子

大変です！コロナの流行です。私はガーデニングが趣味で、「お花を植える人が少なくなるかしら…」と心配しておりました。コロナ流行の初期、食品の買物も制限がある中、恐る恐るオザキフラワーパーク（近所の大型園芸店）に出掛けてみると、驚くほどの人出だったのです。ニュースによると、旅行やお出掛けが出来ない、在宅テレワークのため、家庭菜園やガーデニングが大人気なのだそうです。珍しい観葉植物をオシャレに飾り、野菜の成長を子供と楽しむなど、新しいガーデナー達が生まれています。

さて、吉祥寺ホームでは、好評だった野菜類は残念ながらお休みのです。「小玉スイカは誰が食べたの?」「そら豆が沢山出来た!」と楽しいお声を掛けていただき、早く再開したいと思っています。現在、取り組んでいるのは、『秋のコスモス』です。コロナでお家時間が増えているので、ボランティアの皆様にも『コスモス育苗ボランティア』をお願いしました。コロナは大変でしたが、いいこともありま



感染症対策について

吉祥寺ホーム（事務企画室）

一度は感染者数がひと桁まで行ったとは思えないほど日々感染者数が増えています。これを機に感染症対策についても一度見直してみませんか。



こまめに手洗い・消毒

指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに！
公共の場に行ったら必ず実施しよう！

常に換気に気を配る

部屋の対角の窓を開けて換気しよう！
風の流れを妨げるものは置かない！
サーキュレーター等も活用しよう！



三密の回避

密集・密接・密閉を避ける！
ソーシャルディスタンスを心掛けよう！

マスクは正しく装着
あごマスク・鼻マスク等は×



屋外・屋内でのマスク着用について

マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。但し、夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことが推奨されています。

《屋外》

人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合



人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合

※厚生労働省リーフレットより

夏祭り中止のお知らせ

例年8月の第一金曜日に開催しております『吉祥寺ホーム夏祭り』ですが、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、今年も中止させて頂くことになりました。来年こそは新型コロナウイルス感染症が終息し、安心安全なお祭りが開催できますように…