

第81号 令和5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

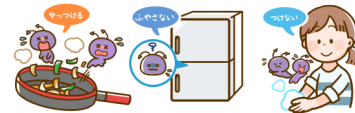
食中毒予防について

吉祥寺ホーム（食事サービス室）

気温や湿度が高くなるこの季節は、食中毒が起きやすい時期でもあります。

食中毒予防には「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則があります。

ご家庭でぜひ実践し、対策を行ってください。



①細菌を「つけない」

私たちの手には様々な細菌が付着しています。食品に細菌をつけないために、調理前や食事の前、生肉や生魚を取り扱った後など、食材や作業工程が変わる時には必ず石鹸で手洗いをしましょう。二度洗いや、手洗い後にアルコール消毒をすることでより効果的です。



②細菌を「増やさない」

細菌は時間と共に増殖しやすくなります。生ものや調理したものは暖かい部屋に長時間放置

せず、作った料理はなるべく早く食べ、食べきれないものは早めに冷蔵・冷凍保存するように心がけましょう。カレーなどの大鍋で大量に作った料理を保存する際は、早く冷えるよう小分けにして保存し、食べる時にはしっかりと加熱しましょう。



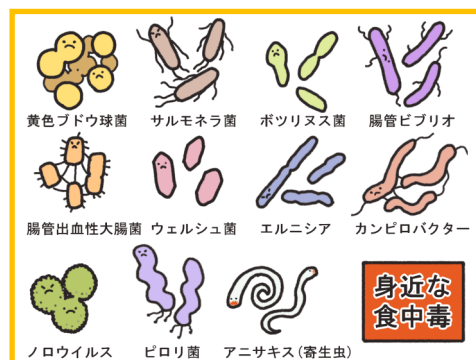
③細菌を「やっつける」

細菌の多くは高温に弱いので、使用した包丁やまな板、スポンジやたわしなども、洗浄後は定期的に熱湯で消毒すること、細菌等を減らすことが出来ます。また、塩素系漂白剤での消毒も効果的です。



食後の食器や調理器具は長時間シンクに浸したままにすると、細菌が繁殖しやすくなるため、すぐに洗うようにしましょう。

う。キッチン全体を清潔に保つことが大切です。また、調理する際も、焼く、茹でる、揚げる、煮る、炒める等の調理法に関わらず、食材の中心までしっかりと加熱することで、細菌の多くを減らすことが出来ます。



食中毒の主な症状として、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などが見られます。これらの症状が見られた際には、医師の診断を受けるようにしてください。

食中毒を予防する3原則をしっかりと守り、美味しい食事をいただきますように。

また、暑い日が続きますので、脱水予防としてこまめな水分補給、適度な運動と休息を心掛け、食中毒にも負けない身体づくりをしていきましょう。



6月の活動と夏祭りのご紹介

吉祥寺老人ホーム(養護)

6月の活動

9日にお食事を、15日には初めてフラワーアレンジメントを開催しました。

お食事は、いなり寿司がサンドイッチのどちらか好きな方をご利用者に選んで頂くという企画です。ご利用者のほとんどがこの企画に参加されました。洋食にしようか和食にしようか悩まれながら自分で決めたお食事を美味しく頂くことが出来たようです。和食の圧勝かと思いましたが、三分の一程の方がサンドイッチを選んでいました。大好評につき、今後も定期的に企画していきます。



フラワーアレンジメントは、コロナ感染症以降様々なクラブ活動が中止になっている中で、少しでも楽しみを持っていただければ、という想いから創作活動ができる企画を考えました。思い思いに花を生け、思ったより簡単にでき、部屋に飾るととても華やいだ雰囲気になると好評でした。



た。普段はあまりクラブなど活動に参加されないご利用者も参加され、生けた花を職員に見てもらおうと嬉しそうに話しかけてくれた姿を見ると、企画した甲斐があったとうれしく感じています。今後不定期にはなりますが開催を予定しています。

養護の夏祭り



吉祥寺ホームの夏祭りは残念ではありますが、今年も開催は中止となります。夏祭りをとても楽しみにしているというご利用者の声に伝えるため、ささやかではありますが夏祭りらしいお食事やお飲み物をご用意し、少しでも夏を味わっていただくための企画を検討中です。更に、夏祭りの雰囲気を感じていただけるような飾りつけも考えています。ひと夏の思い出に残る夏祭りになりたいと思います。ぜひ楽しみにお待ちください。



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、職員異動が行われました。西東京市の緑寿園より配属された2名の職員のご紹介をさせていただきます。

長瀬由香職員(看護師)

12月から吉祥寺ナーシングホームへ看護職として異動となりました。覚えること、慣れることに精一杯で、半年経った実感もないくらいにあつという間でした。新しい環境の中、戸惑うことも多いですが、スタッフの皆様は笑顔で優しく親しみやすい雰囲気、忙しいなか疑問点も丁寧に教えてくださり、とても感謝しています。ご利用者の表情も穏やかで、安心して生活をされていると感じます。無愛想な私ですが、この環境の一助となれるよう一歩一歩進み、学びを深めていきたいと思っています。皆様よろしくお祈りします。



佐々木洋子職員(介護職員)

この4月から緑寿園から異動し、吉祥寺ナーシングホームにお世話になってお



ナーシングの
ナイスショット
♪♪♪



ります。当法人に入職したのは、吉祥寺ナーシングホームができた年でした。真新しいホテルのような吉祥寺ナーシングホームを見学させて頂いた事を覚えています。高齢者の介護は全くの素人からで、一から学ばせて頂いています。杉並区に住んでいます。西の方に足を向けて寝たら恩知らずになると思っています。中庭の色とりどりの草花をご利用者と愛でながら、有意義な時を作れるよう精進していきたいと思っています。フランス人医師のユニティ方式というのがありますが「ご利用者と目をあわせ、名前を呼ぶ」それだけで介護に抵抗される方がスムーズに介護に応じてくださる。尊敬の思いが大事だという事を改めて肝に銘じて少しでもお役にたてるよう楽しく仕事をしていきたいと思っています。よろしくお祈り致します。

家族介護者交流会を開催しました！

デイサービスセンター

輝く太陽がまぶしく、夏の到来を感じさせる季節となりました。そんな暑さが始まる少し前の6月22日に、家族介護者教室を開催しました。家族介護者教室は武蔵野市から委託を受けて行っている家族介護支援事業です。デイサービスセンターでは年3〜4回様々なプログラムを実施しています。



今回は、家族を介護されている方が、日頃

の悩みや不安を話し合ったり、情報交換ができる場を作ること、を目的に『家族介護者交流会』を開催しました。参加者は8名、簡単な自己紹介・介護歴など話していただくことから交流会が始まりました。ご家庭での介護の様子をそれぞれ皆さんが話していく中で「家族の介護でストレスが溜まっているが、皆さんのように解消しているか」という相談がありました。すると介護歴の長い方から「介護サービスを使う事で自分の時間ができ、趣味の集まりやお墓参りにも行けるようになった。自分の時間を作る事が大切だと思う」という的確なご意見があがりました。また別のご家族からの「介護について誰に相談した

ら良いのか分からない」という困りごとには「家族や近所の人に「助けて」と声を出すのも良いと思う」というアドバイスをいただきました。このような実際に介護を経験されている方からの言葉に、皆さんうなずいたり、感心されたりしながら、活発な意見交換の場となることができました。



交流会では、同じ介護者同士だからこそその悩みや体験をお互いに打ち明け、共感しあう事で精神的な不安も軽減されていきます。「話せただけでとても気持ち良くなった」「こういう会なら、また次回も参加したい」という嬉しいご意見を頂きました。話すことが苦手という方もぜひ一度参加してみませんか？次回は10月に開催予定です。

多くの方のご参加をお待ちしております。

6/22開催
家族介護者交流会
の様子



ラジオ体操く参加者の声をお届けします！

在宅介護・地域包括支援センター

在宅介護・地域包括支援センターのラジオ体操を始めて1年が過ぎました。そこで今回、参加者の皆さんにインタビューをさせていただきました。

Q ラジオ体操はいつから参加していますか？
参加するきっかけは？

・最初から参加しています。チラシを見て参加しました。夫に少し外に出てほしいと思い、夫婦で参加することにしました。

・始まって数か月たってから参加しています。テンミリオンハウスの方に誘われたのがきっかけです。元々少し運動したかったのでちょうどよかったです。

・今年の6月からの参加です。市役所のチラシで知りました。運動不足を解消したいと思い参加しました。



・私も今年の6月頃から参加しています。妻が吉祥寺ナーシングホームの前を通り

Q ラジオ体操に参加してよかったことは？

・体のコリが軽減した感じがします。

・午前中に外出する習慣ができ、早起きになりました。

・生活の一部になっていきます。みなさんに会えるのが嬉しいです。

・皆さんとの世間ばなしが楽しみです。(大リーグの結果や地域情報など)

・情報交換ができて助かっています。



Q おすすめコメントを
お願いします

・休んでも大丈夫。無理なく続けられます。

・散歩のついでにちょうど良いですよ。



・NHKの朝のラジオ体操は早すぎて大変という方にちょうど良い時間です。

・運動も世間ばなしも短時間なので無理なく参加できます。

ラジオ体操(祝日除く雨天決行)

開催日：月々金9時45分〜約10分

場所：吉祥寺ホーム正面玄関前広場
※8月は夏休み9月から再開予定です

【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

042212010847

オンラインから対面へ

吉祥寺ホーム（ボランティア）

ヨガ体操

栗原恵子



6月からデイサービスで皆様と対面でのヨガが再開しました。オンラインでのヨガが継続できたのもうれしいですが、何といても皆さまの様子を直（じか）に見てのヨガは気持ちも明るくなりそうです。お会いした時、「もっと背が高いかと思った」とも率直な感想も聞きました。

毎回、ヨガの動きを基本としながら、私が体験している「不老体操」の動きも交えて実践しています。顔や耳のマッサージ、膝裏のツボのことなど、効果の裏付けを新聞やテレビで得ると自信をもつて皆様にお伝えできることもあります。いつもご協力ありがとうございます。



耳のマッサージ
手のひらをこすり合わせてから両耳や両目にあてるといふのも効果的です♪



音楽

島内智子

私はデイサービスでご利用者に歌を提供し一緒に歌うという音楽の活動をしています。昨秋からzoomで再開し、5月から対面となりました。

3年ぶりにご利用者にお目にかかり、和やかな笑顔で迎えて頂き、皆様がマスクの中で大きく口を動かして、リズムに体を揺すって歌を楽しむ姿を見てzoomとは違う手応えを感じました。



一時間が経つ頃は皆様も私も汗がじんわりと。皆様と同じ時間をたっぷり楽しんだ感覚で胸が熱くなりました。同じ空間の中で互いの顔を見て歌うことができる事は豊かな生活に繋がる必要なものです。私はこの経験を活かし、ご利用者に今日は歌って良かったなと感じる歌を届けていきたいと思っています。



5類になっても…感染症予防

吉祥寺ホーム（事務企画室）

令和5年5月8日（月）から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが、「新型インフルエンザ等感染症（2類相当）」から「5類感染症」に移行されました。日常のマスク着用や発症時の外出自粛が個人の判断にゆだねられる等の変更がありました。どのような変更があったのかをまとめてみたいと思います。

◆ 5類移行の変更ポイント ◆

① マスク着用は個人の判断へ
② 発症時の外出自粛は個人の判断へ

③ 療養期間は発症翌日から5日間（推奨）



※同居家族の外出自粛も求められず。特に5日間のご自身の体調にご注意を

④ 発症後10日間はマスク着用など人にうつさない配慮を



⑤ 治療費に自己負担額が生じる

⑥ 患者登録、健康観察等がなくなる

⑦ 無料検査が終了



基本的には個人の判断が求められます。いつでも対処できるように確認しておきましょう。

◆ 東京都新型コロナ相談センター

新型コロナウイルス感染症に関して不安を抱える都民からの相談に対応して頂けます。

◎ 一般相談：新型コロナウイルス感染症に関して不安を抱える方からの相談に対応

◎ 医療機関の案内：発熱等の症状があり、かかりつけ医のいない方に、医療機関を案内

◎ 自宅療養者からの健康相談：自宅療養している新型コロナウイルス陽性者からの体調に関する相談等に対応

電話：0120-6701440

吉祥寺ホームでは5類移行後も変わらず来訪者にマスクの着用をお願いしております。ご協力のほど宜しくお願い致します。

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…