



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 ～

令和6年能登半島地震により犠牲となられた方々に心よりお悔み申し上げるとともに、被災された皆様及び関係者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災地域の日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。

中庭散歩

吉祥寺ナーシングホーム（特養）

現在も新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、バスハイク等のレクリエーションが実施できない現状があります。そこでご利用者の皆様に少しでも気分転換し、季節を感じてもらえるように中庭への散歩を企画しました。吉祥寺ナーシングホームには、ボランティアの方々が手入れをしてくださっている自慢の中庭があります。ナーシングホームの中庭には大きなイロハモミジの木があり、そのまわりに季節にあつた草花が植えられています。



モミジの葉の色づきや、色とりどりの花を眺めながら「いい天気だね」「風が冷たくて気持ちいい」「こんな所に綺麗な花が咲いているよ」と皆様にとても好評で喜んでいただき、また職員との会話も弾みました。中には草花の名前を覚えてくれる方、カメラを向けるとキラキラした笑顔でピースされる方もいらっしゃいました。ご利用者の皆様がとても素敵な笑顔をされている姿を見

て、企画して良かったなど職員一同感じる事ができました。



その他にも、ナーシングホームの中庭はクリスマスシーズンになるとサンタさんの飾りつけを行います。



夕方にイルミネーションを点灯して、クリスマス気分を味わっていただきました。

夏にはお盆の迎え火・送り火を中庭で行なっています。外気温が高いため、ご利用者には室内から手を合わせていただきました。

また「おやつセレクト」という行事では、3種類のおやつの中から好きなおやつを選んで食べていただきました。中庭にテーブルを運んで食べてもらい、外で食べるおやつは一段と美味しくなりました。

これからも中庭を通して、ご利用者の皆様に季節を感じていただき、草花を見て日々の安らぎや癒しになったり良いなと思っています。今後もたくさんの方の行事を企画していきたいと思っておりますので、お楽しみにしてください♪



新たな年を迎えて

吉祥寺老人ホーム(養護)

新年あけましておめでとうございませう。今年もどうぞよろしくお願い致します。吉祥寺老人ホームでは、元旦に三上義樹理事長よりご利用者の皆様へ新年のご挨拶を頂きました。



今年是最強の開運日が4回あり、元日がその日で天赦日と一粒万倍日が重なっているため何かを始めるにはとても良い日であり、辰年のため登り龍のような年になりますようにとお話がありました。ご利用者の中には最強の開運日についてご存じの方もいたようで頷かれたり、「知らなかった」と驚かれたりする方もいらっしゃいました。その日は、ご利用者の間で最強日や天赦日の話題で持ちきりでした。

感染症予防対策継続中により、正月茶話会が中止となっておりますが、お正月の雰囲気を感じてもらえるように、各フロアに正月のフラワーアレンジメントを飾りつけています。茶話会でお出しする予



定だったおやつも「かわいいね」と喜ばれていたようで、選んだ職員も喜んで頂けて良かったと話しております。



また、鏡開きとして1月11日にお汁粉をお出ししました。



嚙下が不安な方は事前に相談し、餅の大きさを考慮したり、餅ではなく白玉に変更したり、フロア毎に会場のご案内する等感染症や誤嚥のリスクを減らし、安心して楽しんでいただけるようにしております。特に楽しみにされていた方は会場に早く集まっていたので配膳するのが間に合わず少しお待ちたせしてしまうほどでした。お汁粉を食べられている顔は皆さま笑顔で幸せそうです。

コロナ感染症やインフルエンザなど流行り、まだまだ終息しそうもありませんが、今年も気を引き締め、感染症対策に取り組みつつ、少しずつ楽しみとなる行事等を開催出来たらと思っております。



職員紹介



2月に入り一段と春が待ち遠しくなりました。今回は昨年の9月より

デイサービスに新しい職員が仲間入りしましたのでご紹介致します。

ケアワーカーの伊関節子さんです。伊関さんには3つの質問に答えたい頂きました。

☆介護の仕事に就こうと思ったきっかけ



約20年ほど前に父が病床につき、介護が必要となったことがきっかけで介護の勉強をしました。最初はいくらテキストを読んだり、実習に行っても学んでもうまくケアできず、情けない思いをする事ばかりでした。父は進行性の病だったため十分に介護する間もなく亡くなってしまうましたが、父の療養介護に携わってくださった方々にとっても感謝の気持ちをもちました。私自身も誰かの何かの役に立ちたいと思い介護の仕事に就きました。

☆介護の仕事をしていて

良かった事、嬉しかった事

この仕事をしているとたくさんの人から「ありがとう」と言葉を

デイサービスセンター

かけて頂けます。本当に有難い事です。ご利用者の方から「あなたに会うと元気が出るわ」と言ってもらった時は本当に嬉しかったです。お迎えに伺った時、「ニッコリ笑って来てくれてありがとう」という言葉を頂くと、この仕事をしています。

☆デイサービスで

やってみたくいこと

私はイラストを描いたり、物を作ったりすることが好きです。自分の描いたイラストでレクリエーションの素材を作ったり、自分の下絵をもとにご利用者と貼り絵の制作が出来たらいいなと思っています。春夏秋冬、様々な風物詩を表現出来たら素敵だなと思います。



入職してまだ半年ですが介護の技術だけでなくご利用者を楽しませることも抜群に上手な伊関さん。この新メンバーがデイサービスに新風を吹き込んでいます。



家族介護者教室を開催しています

在宅介護・地域包括支援センター

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では、毎月第4木曜日の13時半から家族介護者教室を開催しています。「現在介護をしている」、「今後、介護をするときに備えたい」、「知識を習得したい」と様々な方が参加されています。少しでも皆様のお役に立てるようにと頭をひねって企画を考えています。

11月は『いざという時に備えよう救命措置を学ぶ』と題し、武蔵野消防署に講師を依頼し、19番通報の手順や、通報の時に困らないよう日頃から準備しておきたいことを、参加者の皆さんと一緒に勉強しました。実際に救急通報を体験した方の話を聞いたリ、「一人暮らしなので自分で通報できない時が心配」などの声に講師の方が丁寧に答えてくださったり、参加者からは「消防署の職員さんから直接話を聞けて安心した」との感想を寄せて頂きました。



令和6年の初めは「介護技術を学ぶ」というテーマで、1月は歩行介助、2月はベッド上の動作介助、3月は排泄介助の講座を企画しております。武蔵野市PT・OT・ST連絡協議会と武蔵野市住宅

改修・福祉用具相談支援センターに協力いただき、理学療法士や排泄ケア専門員に講師をお願いしております。歩行補助器具や介護ベッドの実物を用意し、実際に福祉用具の使い方も体験いただく内容となっています。ご興味のある方はぜひご参加ください。(申し込み制。先着順)

2月家族介護者教室

内容：ベッド上の動作介助
 助くベッドからの起き上がり・立ち上がり、体位変換の介助方法



開催日：2月22日(木)

講師：吉祥寺南病院 理学療法士

3月家族介護者教室

内容：排泄介助
 開催日：3月21日(木)
 講師：武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター 排泄ケアアドバイザー



＊いずれの回も

時間：13時半～15時
 会場：吉祥寺ホーム 集会室

【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
 TEL：0422212010-0847

おせち料理

吉祥寺ホーム(食事サービス室)

吉祥寺ホームでは今年のお正月にも、お雑煮と華やかなおせち料理をお出しいたしました。今回は、元日と2日に提供したおせち料理をご紹介します。

【元日】

お雑煮は醤油仕立ての「吉祥雑煮」です。お血には、出世魚の「ぶりの照り焼き」をはじめ、「菊花かぶ」、「伊達巻」、「かまぼこ」、「お煮しめ」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いたします。上の段の左端から順に「ぶりの照り焼き」、「お煮しめ(椎茸)」、「栗きんとん」。中段は、「お煮しめ(里芋・絹さや)」、「伊達巻」、「ほうれん草のお浸し」。下の段には、「人参の甘煮」、「ぶどうゼリー」、「かぶの梅ソースがけ」の全九品でした。普通食とは一部別の献立ですが、味の組み合わせと色合いを考えて作成致しました。



【2日】
 2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」、「紅白の大根と人参に3品加えた「五色なます」、と華やかなお血となりました。



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「蟹のしんじょう」や、「南瓜の甘煮」、なますの材料をアレンジした「大根と人参の煮物」、「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。



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ひ致します。



私のボランティア活動

吉祥寺ホーム(ボランティア)

藤澤俊郎
 コロナ禍の影響で約20年継続していたボランティア活動がしばらくできませんでした。昨年6月より再開することになり分かった事はご利用者及び職員の方々がかなり変化していたことです。幸いな事は変わらず働いていた職員さんにお会いできた事です。これからもボランティア活動を続けさせてもらいます。



吉田和江
 フラワーアレンジメントのお手伝いをさせていただいています。先生が見え、ご利用者が揃ったら、花材を広げます。鮮やかなお花とさわやかな緑。皆さんとっても嬉しそうです。先生のお手本の通りに？それとも個人的に？あれこれ試したら、あつという間に完成です。鑑賞会をしてから、お持ち帰りいただきます。私のボランティア活動です。



柳澤政子
 園芸ボランティア、趣味の延長で続けて18年！我ながら驚いています。「季節を感じてもらえたらいいなあ」と思いながら作業をしています。皆様からの「ありがとう」という感謝の言葉は、やり甲斐になります。



ます。暖冬で、ポール下の菜の花が早々に咲き始めました。季節の先取り、お楽しみください！

橋本典子

幼少の頃から書道が好きでした。ご縁があって書道クラブのお手伝いを始めて20年、月に2回吉祥寺ホームに通うのがとても楽しかったです。それなのにコロナ禍でクラブの活動ができなくなり本当に残念でなりません。4年近くの間、書道クラブや吉祥寺ホームのスタッフの皆さんはどのようにお過ごしだろうかと思いつつ、どうか一日も早く活動が再開されて、皆さんと楽しく過ごせる日が訪れることを、心から願っております。



永年ボランティア活動に従事されている方へ今年も東京都社会福祉協議会から感謝状が授与されました！

災害発生に備えましょう

吉祥寺ホーム(事務企画室)

日本は地震列島です。いつ自分の身に降りかかるかわかりません。災害に備えて備蓄や避難場所の確認等を行っておきましょう。すでに準備できているという方も、年末年始や年度の切り替わり時期、防災の日、ご自身の誕生日等、期日を決めて見直しすることもおすすめです。



家具の置き方確認

- ・家具が転倒しないよう壁に固定する
- ・倒れた時に出入口を塞がないように工夫して設置する
- ・寝室なるべく家具を置かない
- ・手の届くところに懐中電灯やスリッパ・ホイッスル等を備えておく



食料品や飲料水等を備蓄

- ※人数分用意しましょう
- ・飲料水 3日分(一人一日3リットルが目安)
- ・非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・普段利用している食品等を備える
- ・その他 トイレレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど



非常持ち出しバッグ作成

あらかじめリュックサック等にに入れて準備しておきましょう。チェックリストは出典先に掲載されています



家族の安否確認方法確認

災害用伝言ダイヤル(177)や災害用伝言版等の使い方を確認しておきましょう



避難場所・避難経路確認

居住地や職場のハザードマップを定期的に確認しましょう

出典：首相官邸ホームページ
 (災害が起きる前にできること)



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

〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町2-1-9-2

TEL 0422-2200-0800

FAX 0422-2200-0897

発行責任者 大久保実
 発行 広報委員会