



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
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

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 ～

新年度のご挨拶
吉祥寺ホーム ホーム長
吉祥寺老人ホーム 施設長
大久保 実



令和7年度
がスタートし
ました。
昨年度、吉祥
寺ホームは開

設30年を迎え、このさくせすふるえいじんぐも「特集号」とさせていただきます。

特集号をご覧頂いた皆様をはじめ、多くの方々からお祝いや激励のお言葉を多数頂き、改めて30年の重みを感じました。

30年前とは社会が大きく変化しており、引き続き皆様のお力を頂戴し、これまで培った経験を活かした施設運営をしてみたいです。どうぞよろしく
お願い致します。



昨年度も新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスによるクラスターが発生し、ご利用者の皆様・ご家族の皆様・地域の皆様に多大なご迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。
また、感染症対策を講じなければならぬ状況ではありますが、ご家族のご面会やボランティアさんのご活動、行事等につきましては、できる限り以前の形に戻

して行けるよう検討しております。ご理解・ご協力のほどよろしく
お願い致します。
また、西東京市にごございました当法人の特別養護老人ホーム「緑寿園」「サンメール尚和」が、建て替えを終え、「尚和緑寿」として10月にオープン致します。当施設ともどもよろしく
お願い申し上げます。



新年度のご挨拶

吉祥寺ナーシングホーム施設長
デイサービスセンター 管理者
能丸 創



「目には青葉
山ホトトギス
初鰹」私の
の大好き
な一句です。

この句のように、初夏を感じる季節となりました。目には青々とした葉が生い茂り、耳にはホトトギスの鳴き声が心地よく、口には初鰹が美味しい季節と感ずる一句だと思えます。

昨年度は新型コロナウイルス感染症のクラスターが発生し、ご利用者・ご家族の皆様方には多大なご心配とご迷惑をお掛けしました。心よりお詫び申し上げます。年々新型コロナウイルス感染症に対する考え方や見方が変化

しています。丁度一年前の場で当たり前の生活に戻せるように努めますと
ご挨拶をさせて頂きましたが、ついに今年度からはご家族のフロア内の面会やボランティアの方々の活動の再開も予定しております。この数年は外部との関りが出来ない状況でしたが、ご家族や地域の方々との交流を得て、ご利用者の方々や我々職員にとっても良い刺激となり施設で心地よく、充実した生活が送れるお手伝いをさせて頂きたいと思えます。



令和7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は令和7年7月・令和8年2月に予定しております。
※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。

吉祥寺ホームからのお知らせ

5月開催のさつき祭と8月開催の夏祭りをなくし、10月に**秋祭り**を開催することに決定致しました！どのようなお祭りになるか…乞うご期待！





趣味や特技は？

趣味はライブ観戦

主に邦ロックが好きで推しバンドの為に各地に行くこともあります。野外フェスも好きで夏は毎年丸焦げになっています

特技はすこーしだけピアノが弾けることです
大学では軽音サークルでキーボード担当していました



仕事をしていて嬉しかったことは？

たくさんのご利用者に名前を覚えて頂いたことです。笑顔で話してくれる姿にいつも元気をもらっています

好きな食べ物は？

ラーメン!!

中央線沿線は美味しいラーメン屋がたくさんあるので仕事終わりに食べて帰ることもしばしば♪



お名前は？

みのかた みさき
蓑方 美紗樹です



仕事をしていて大変だったことは？

様々なご利用者がいらっしゃるため、一人ひとり対応も変わってきます。約130人の顔と名前、そのほかいろいろな情報を覚えることが大変でした

入職を決めた理由は？

幼いころから高齢者福祉関係の仕事に就くことが夢でした。ご利用者の身体的介護だけではなく、背景や環境なども踏まえた支援がしたいと思い、養護老人ホームへの入職を決めました



座右の銘があれば教えてください

「死ぬこと以外はかすり傷」
生きてさえいれば大体のことは何とか耐えられます
適度に適当に、寝たらリセット!



最後に一言どうぞ!

人としても、職員としてもまだまだ未熟ですが、皆さんの背中を見ながら頑張っていきたいと思っております
よろしくお願いします!



ニューフェイスのご紹介

吉祥寺老人ホーム(養護)

今年度からクラブ活動が再開致します!感染症のため長らくの間中止となっていました。また活動できるように頑張って嬉しい限りです。

今年度からクラブ活動が再開致します!感染症のため長らくの間中止となっていました。また活動できるように頑張って嬉しい限りです。

**養護老人ホーム
今年度のお知らせ**



新年度を迎えて

令和7年度が始まりナーシングホームで生活されているご利用者には、毎月開催されている「はなみずきホーム会」の中でご利用者が楽しく健康な生活を送っていたり、今年度の目標として次のような事を目標に生活をしていただいております。

- ①ご飯を美味しく食べましょう
- ②手洗い・うがいをしましょう
- ③体を動かしましょう
- ④楽しく歌いましょう



(楽しく歌を聴きましょう)

この4項目を目標としています。ご利用者の中にはお食事を楽しみにされている方もたくさんいらっしゃいます。体調の面では、季節の変わり目や寒い時期など感染症が流行しています。日々の生活の中で、うがい・手洗いを励行して感染症の予防に努めています。ナーシングホームには中庭があり、中庭を囲むようにして施設が作られています。季節ごとに中庭に咲く花を室内から眺めたり、実際に中庭に出てその季節を肌で感じていただいています。その他にも、ナーシングホームでは毎週デイサービスの職員を招き、ご利用者皆さんで歌を歌ったり、身体を動かしたりするプログラムもあります。今年度もこの4項目を

吉祥寺ナーシングホーム(特養)

目標にしてご利用者の生活の支援をさせていただこうと思っております。

令和7年度行事のお知らせ

令和7年度も季節に合わせた行事やプログラムなどを企画しております。

3月	ひな祭り	端午の節句
2月	節分	菖蒲湯/母の日
1月	元旦祭	父の日
12月	柚子湯/クリスマス会	七タ/お盆迎え火・送り火
11月	手作りおやつ会	お楽しみ風呂
10月	祭「秋祭り」	敬老祭
9月	はなみずきバスハイク	

その他にも、毎月の誕生会や職員が企画したお楽しみ会などがあります。感染症の流行などで延期又は中止することもあります。ご利用者に楽しんで頂ける様な企画を開催して行こうと思っております。



職員紹介

デイサービスセンター



新緑の季節となりました。今回は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。ケアワーカーの早川真美さんと、生活相談員の築山みづほさんです。

早川職員



産まれた頃から祖母と同居していましたが、両親が共働きだった

こともあり、祖母と過ごす時間が長く、一緒に料理や外出をして多くの愛情を受けて育ちました。祖母が認知症を患った頃はまだまだ介護保険がなく、役所に相談しながら自宅介護を行っていました。しかし家族の負担が大きくなり適切な介護は行えていなかったと思います。その頃から高齢者の生活を支えるお手伝いをしたいと思うようになり、進路を決める頃と介護保険制度が同時期に重なり、自然と介護の道へ進むことになりました。この仕事に就いて嬉しかったことは、ご利用者から「今日も楽しかった」「ここに来るのが楽しみ」と言われることです。まだまだ至らないところ

も許していただいている事も多いと思います。皆さんに安心して快適に過ごしていただける空間をつくっていきけるよう援助していきたいです。



築山職員



精神科病院の看護助手として13年間勤務していました。2年前より病院相談員の仕事を見ているうちに興味を持ち、社会福祉士の資格を取得するため通信大学で学び始めました。病院以外の勤務経験がないため、机上だけの勉強では福祉分野の理解がでない事が多いと考え、転職を決意しました。

吉祥寺ホームは高齢者総合福祉施設です。色々なサービスをご利用者に提供できるように、これからたくさん勉強していきたいと思っています。ご利用者が楽しい時間を過ごして頂けるよう努め、ご家族様からも信頼を得られるように、そして一緒に働く職員の力になれるよう日々精進していきたいと思っております。何卒宜しくお願い致します。



フレイル予防と栄養く北町キャラバンの活動から

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、令和6年度もフレイル予防のための「北町キャラバン」を開催し、たくさんの方に参加頂きました。その中から、武蔵野市の保健師と管理栄養士によるフレイル対策と栄養に関する講座の話を紹介します。

【フレイルとは】

年齢と共に筋力や認知機能が低下して、要介護状態となる危険性が高い状態で、「健康」と「要介護」の中間のことをいいます。

フレイル予防には「運動」、「社会参加」、「食事」が大切です。運動・栄養・社会参加の3つとも取り組んでいる方は、何もしていない方に比べ、2年後にフレイルになるリスクが50%も低くなります。しっかりと栄養をとることがフレイル予防につながります。

【高齢者の食事で重要な3つのポイント】

★一日三食食べる

一日に必要な栄養をしっかりと摂るには一日二食では足りません。一日三食、しっかりと食べましょう。

★いろいろな食べる

「さあにぎやか(に)いただく」が合言葉です。



10品目の内最低でも4つ、できれば7つ以上を食べるとフレイル予防になります。(穀物は食べるのが基本なので10品目からは除外します)

★食べたくなる体と口を保つ

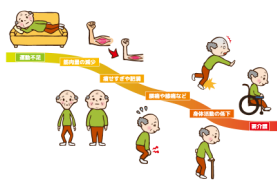
おなかですかかないと、なかなか食事が進みません。体を動かしておなかをすかせ、食べたい体を作りましょう。

高齢期に痩せると、エネルギーとタンパク質が不足し、筋肉が減って筋力が落ちてしまいます。この状態を「サルコペニア」と言い、転倒・骨折の原因になります。生活習慣病予防からフレイル予防へ。かかりつけ医に相談しながら皆様にとって最適な健康づくりの方法を考えてみてはいかがでしょうか。

【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

電話：0422-20-0847



おやつセレクト

吉祥寺ホーム（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致します。

敬老週間と同様、月曜日から土曜日まで（3月10日～15日）の6日間行いました。

各日、2種類ずつ用意し、お好きなもの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、ホイップや果物、フルーツ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。



月曜日（3月10日）
・杏仁豆腐
・モンブラン



火曜日（3月11日）
・カフェモカプリン
・いちごケーキ



水曜日（3月12日）
・南瓜プリン
・オペラケーキ



木曜日（3月13日）
・チョコベリープリン
・ミルククレープ



金曜日（3月14日）
・栗羊羹と桜まんじゅう
・苺羊羹と柚子まんじゅう



土曜日（3月15日）
・甘酒プリン
・どら焼き



30年間ありがとうございました

吉祥寺ホーム（ボランティア）

ボランティア感謝の集いを3月に開催しました。コロナ5類となつて2回目の集いでした。



職員も合わせて60名程の小さな集いでしたが、ボランティアさん達へ感謝の意をお伝えする事ができたのだと思っております。お集りいただきありがとうございます。

令和6年度も定期的な活動者を5年ずつ区切って、13名を表彰させていただきました。例年一番多い5年表彰者が今年は無く少し残念でしたが、喜ばしいことに今回初めて30年感謝状をお二人にお渡しする事ができました。

おひとり、毎週火曜日をボランティアデーとしてランドリー・配食（現休止）、そして月一度「絵手紙」をグループで指導する活動者です。もうおひとりには武蔵野第4小学校PTA活動の一員としてのボランティア活動から出発して、今は個人で継続している活動者です。



集いを終えてカメラボランティアさんの撮影した記念写真を見

ていると施設創立時のボランティア活動の礎を作ってくださったボランティアさん達のお顔もまた目に浮かびます。

今年度もボランティア活動をよろしくお願い致します。



ハルボラさんありがとうございます！

ボランティアセンター「武蔵野の事業「ハルボラ」を利用して、中高生5人、小学生親子2組がデイサービスのレクリエーションに参加してくれました。ご利用者と楽しいひとときを共に過ごし、体験後紅潮した顔で「楽しかった」という言葉に安堵しました。夏の「ナツボラ」も楽しみにしています。

