

第89号 令和7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

〒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



KICHIOJIHOME

Instagram
フォロー
お待ちしております

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 ～

クラブ活動再開！

吉祥寺老人ホーム（養護）

養護老人ホームではコロナ禍で中止となっていたクラブ活動が順次再開しています！今回はクラブ活動の紹介をさせていただきます。

クラブ活動も介護予防プログラムの一環として位置づけられています。次の3つの分野に分かれており、それぞれの目的に合ったクラブ活動を行っています。

● 手指巧緻訓練

↓ ちぎり絵

● 精神活動訓練

↓ 書道

● 身体機能訓練

↓ ラジオ体操

ほかにも居室内活動で塗り絵や折り紙を行うこともあります。

書道クラブ



書道クラブでは、先生を招き皆さん好きな文字を書いています。手指の運動だけではなく、集中して取り組むことで脳が活性化され、気持ちの安定にもつながります。



絵画クラブ

絵画クラブは、想像力や集中力を育みます。作品を通して季節感や思い出を共有し、ご利用者同士の交流のきっかけにもなっています。



ちぎり絵クラブ



ちぎり絵では、紙ちぎる、貼るといった細かい手先の動きが指先のリハビリとなります。鮮やかな色に触れることで視覚的な刺激になり、脳も活性化します。



コーラスクラブ



懐かしい曲や童謡などを歌いながらみんなで声を合わせることによって一体感を感じることができ、また声を出すことで心肺機能の向上にもつながります。



カラオケ



好きな曲を思いっきり歌うことでストレスの発散や、気分転換につながります。ほかのご利用者の歌も聴きながら、ゆったりとした交流を楽しんでいます。



居室内活動



折り紙や塗り絵をすることで指先を動かし、脳を活性化させます。一つ一つの活動は簡単で居室内でできる為、参加しやすいものになっています。



ご利用者は各々好きな活動に参加されています。出来上がった作品は廊下などに展示されるため、参加していない人もその作品を見ながら会話したり、笑顔になったり、さまざまな交流が生まれることも、クラブ活動の利点です。



ご面会・ボランティアさんの活動再開

吉祥寺ナーシングホーム(特養)

コロナ禍の影響で中止していたフロア内での面会を再開いたしました。事前に家族会にてお知らせした際には、ご家族様にも大変喜ばれました。

面会の再開と共に施設内にてボランティアさんによる音楽会も再開いたしました。

職員によるレクリエーションは行っていたのですが、ボランティアさんが行う「もくおんクラブ」を心待ちにしていたようで、歌や楽器の音色に触れる機会を再び持つことができ、ご利用者に喜んで頂いています。

「楽しかった」「また歌いたい」など色々お声を頂き、私たちも再開することができて嬉しく思います。

今後は外へのお出掛けや秋祭りなど色々なイベントを企画して、たくさん



の思い出を作って行きたいと思ひます。

引き続き感染症防止に努め、日常を取り戻し、ご利用者にも喜んで頂けるように職員一同精一杯頑張っていると思います。



ニューフェイス紹介

吉祥寺ナーシングホームに、今年の6月より2名の職員が新しく仲間に加わりましたので紹介させていただきます。

チヨミミヨウウィンさん
テンタツアウンさんです。



お二人ともミャンマーからの留学生で平日は日本語学校に通いながら、当施設にて仕事をしていたでいます。日本に來たばかりでまだ慣れないことも多く、片言の日本語ですがご利用者と積極的に会話をすることで日本語の勉強にもなっているようです。日本語を習得した後は、介護福祉士を目指しています。

少しずつではありますが、日々様々な経験を積み、介護を学びながら日本での充実した生活を送っていたみたいです。

ご利用者の皆様の生活と一緒に支えることができるように私たち職員もお二人をサポートしていきたく思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。



倶楽部活動紹介

デイサービスセンター

デイサービスセンターではフラワーアレンジメント、絵手紙などの活動に加え新たに書道、絵画クラブを開始しました。

今年の2月から『絵画クラブ』を開始しました。デイサービスでは初めての試みです。吉祥寺老人ホーム

で活動されていた細沼ミエ子先生に講師をお願いしました。毎月第二月曜日に活動をして頂いています。

パステルや色鉛筆を使って季節の花や、写真を題材に色鮮やかな作品を完成させています。

初めて参加されたご利用者は「難しくてできないかも」「絵なんて書いたことがないのよ」と話していました。活動時間を忘れてしまいうくらい集中されていました。持ち帰った作品をご覧になったご家族からは「こんなに素敵な絵を描くなんて」と、大変驚かれたこともありました。

『書道』はコロナ禍では自習形式で活動をしていました。が、佐藤清佳先生を講師にむかえ毎月第四火曜日

にむかえ毎月第四火曜日



にご指導して頂けることとなりました。ご利用者は各々好きなお手本を手にすると、集中して渾身の一枚を書き上げていきます。また先生との会話も楽しみの一つです。「清佳先生が来られるから」と、他の曜日のご利用者も臨時にデイサービスを利用され活動されています。書き上げた一枚はしばらくの間デイサービスの壁面を飾ってくださっています。



コロナが落ち着き活動も少しずつ再開してきましたが職員の力だけで出来る事ではありません。どの活動にもボランティアさんの力が不可欠である事を改めて実感しています。

一歩一歩進みながらではあります。が、ご利用者に楽しんで頂けるような新しい活動への挑戦を考えています。



武蔵野市いきいきサロンをご存知ですか？

在宅介護・地域包括支援センター

いきいきサロンって聞いたことが
ありますでしょうか？どんなところでし
ょう？今回は「いきいきサロン」につ
いてお話をさせていただきます。

◎いきいきサロンってなに？

おおむね65歳以上の方を対象
に、週に1回2時間程度で健康体
操を含むプログラムを行
う「通いの場」です。継続
して通うことにより、介
護予防・認知症予防の効
果が期待できます。



・身近にある団地の集会所や個
人宅などで行っています。

・地域住民団体やNPO法人な
どが運営しています。

◎どうやって利用するの？

参加したいサロンに利用登録し
ます。登録は一人一サロンとなり
ます。体験や見学も可能ですので
各サロンにご連絡ください。

＊武蔵野市役所高齢者支援課が
「いきいきサロンマップ」を発行し
ていますのでご参照ください。

◎どこでやっているの？

武蔵野市内に24か所
のいきいきサロンが活動
しています。吉祥寺北町
地域には2か所のサロン
が活動しています。



①北町サロン

毎週月曜日13時30分～15時

吉祥寺ホーム集会所

運動と歌（ピアノ伴奏つき）

レクリエーションを行っています

②サロン扶桑通り

毎週木曜日10時～12時15分

東映吉祥寺北町4丁目

第3アパート集会所

「強めの運動」と「軽めの運動」

2グループに分けて運動します

同居家族以外の人との交流が週
一回以上ある高齢者は、月一回未
満の人よりも要介護状態や認知
症になりにくいという研究結果が
あります。皆さんも是非いきいき
サロンに参加して、住み慣れた場
所で元気に暮らしましょう！

武蔵野市ではいきいきサロンの
担い手を募集しています。サロンの
運営をしてみたい方、場所を提
供してくださる方は武蔵野市役
所高齢者支援課が在宅
介護・地域包括支援セン
ターにご相談ください。



【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

0422-2010847

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。



★「つけない」は細菌を
付けないこと。私たちの
手には様々な細菌が付
着しています。食品に細
菌を付けないために、調理前や生
肉・生魚を扱う前と扱った後、食
事の前など作業が変わるときに
は必ず手洗いをしましょう。また
二度洗いに加えて、手洗後にア
ルコール消毒をするとより効果
的です。



★細菌を「増やさな
い」ためには低温で保
存するようにしましょ
う。細菌は高温多湿な
環境で増殖が活発になります。生
鮮食品やお惣菜などは購入後出
来るだけ早く冷蔵・冷凍するよ
うにしましょう。なお、冷蔵・冷凍
しても細菌の増殖をゆっくりにし
たり、増殖を止めるだ
けで細菌が死滅するわ
けではありませんので、
早めに消費するように
しましょう。

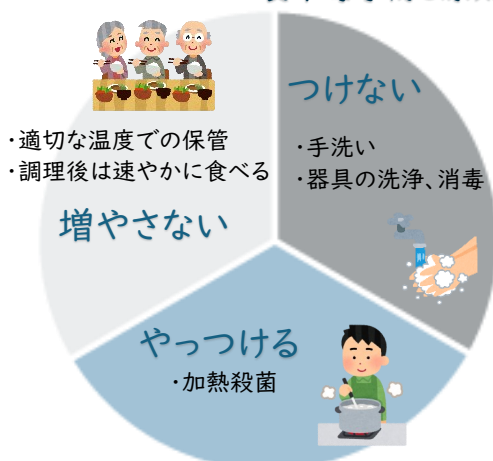


★細菌を「やっつける」
は、料理する際に、中心
部までしっかりと火を
通すことです。また、ふ
きん、やまな板、包丁などの調理
器具にも細菌が付着します。洗浄
後、熱湯をかけて消毒すること
や、キッチン用漂白剤などを使用
することを勧めます。



きちんと保存し「菌をつけない」
増やさない、しっかりと
加熱し「やっつける」対
策をしていきましょう。
また、暑い日が続いま
すので、脱水予防とし
てこまめな水分補給、適度な休息
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。

食中毒予防3原則



ミニバザー開催できました

吉祥寺ホーム（ボランティア）

◎エントランスで小さなバザーを開催しました。久しぶりのイベントで楽しそうにお買い物をするご利用者



との語らいも嬉しく感じました。心を込めて丁寧に作った作品ですが、手に取りやすい値段にしたので「安い!」と喜んでくださり、このバザー会場はいつときにぎやかな楽しい空間となりました。また、いつか開催できるように、無理なく準備をしたいと思っています。売上金で屋外ベンチもしくは屋外時計購入に充てたいと思っています。オリジナリティあふれるミニバザーをご一緒にいかがでしょうか?

(K&N&T)



◎今年の4月より絵画クラブの助手で活動させていただいています。初めて参加したミニバザー。5年振りの再開ということで嬉しいボランティアの方々の満悦な笑顔が印象的でした。コロナ禍でもいつかは...と作成してきた甲斐があったという表情でした。これから、次回という目標に向けて作品作

りに精が出せますね。陰でささえる活動の紹介となるミニバザーのような行事が増えたらいいな思いました。(太田)

◎久しぶりのミニバザーでした。いつでも出勤できる様に毎日手入れをしていた可愛いモミジの盆栽、皆様に気に入っていただけたか心配しつつ20鉢ほどを出店しました。緑の新芽の美しい時で皆様「ワ」と手を差し出して鉢を手にしてくださいました。おかげ様でほぼ完売になりました。皆様のお部屋にベランダに色を添えている事とお喜びます。また次の出番に備え頑張ります。(堤)

◎ミニ盆栽があるとのこと、見させてもらいました。以前より関心があり、野次馬根性で行ったのですが販売する担当者熱意に思わず、何と2鉢も購入しました。又機会があれば追加で購入したいと思います。



今後継続して頂き以前開催していたさつき祭とはいかなくとも、ミニバザーの開催を希望します。(藤沢)



行事報告とお知らせ

永年勤続表彰

今年度も年度初めに永年勤続表彰を行いました。今回は勤続30年3名、15年4名、10年6名、5年4名の計17名



が表彰されました。表彰者を代表して30年勤続の能丸施設長より挨拶がありました。昨年開設30周年を迎えた際に行われた座談会の様子を交え、開設当時の思い出等をお話されていました。永年勤続表彰を受けられた皆様おめでとうございます。これからも宜しくお願い致します。

感染症対策研修

令和7年7月18日(金)に東海大学医学部付属八王子病院感染管理認定看護師の森先生による『感染症対策研修及び感染予防BCPに関する研修』が開催されました。森先生には毎年講師をお願いしており、各種感染症の対策や現状、BCPの作成等たくさんの方のご参加を希望します。



吉祥寺ホーム（事務企画室）

授頂しています。感染対策の基本概念(持ち込まない・持ち出さない・拡げない)を念頭に置いてご利用者も職員も感染症に負けない施設づくりを行っていききたいと思います。



祭

秋祭り開催のお知らせ

コロナ禍にさつき祭と夏祭りが中止となり、残念に思っていた方もいらつしやると思いますが...来る令和7年10月25日(土)に吉祥寺ホームにて『秋祭り』を開催することになりました!

- ◎利用者の作品展示
- ◎フリーマーケット
- ◎模擬店
- ◎記念写真コーナー
- ◎子供向けゲームコーナー
- ◎福祉コーナー etc...



詳細はまだ未定ですが、地域の方にもご参加いただけたらいいな楽しいお祭りにしたいと思っています。時間や内容等は決まり次第順次外掲示板やホームページ、イン스타그램等で紹介していく予定です。初回の秋祭り...ぜひご参加ください!お楽しみに!