



# さくせすふる えいじんぐ

第17号(平成19年夏祭り号)

発行日 平成19年8月3日

発行 高齢者総合福祉施設  
吉祥寺ホーム  
情報宣伝委員会

発行責任者 三上義樹

Successful Aging(サクセスフルエイジング)は、健やかな高齢期を送るための合言葉です。

<http://www.kichijoji-home.com/>

今回の特集ではデイサービスセンターの男性ご利用者に注目してみました。女性のご利用者が多い中、男性ご利用者の方々がどのように過ごされているのか皆さんにお聞きしました。皆さん楽しんでいらっしゃるようでこちらもうれしくなりました。

## デイサービスセンター 男性のご利用者特集!!

デイサービスセンターのご利用者は現在100数名です。そのうち男性のご利用者は2割弱です。少ない人数でも、元気な女性のパワーに負けず明るく穏やかな方々ばかりです。それぞれ、興味のあるプログラム・目的を持ってご利用いただいておりますので、ご本人や職員にお話を伺ってみました。



Aさん

切り絵の技は日本一！デイでも超高齢の方のお一人です。存在感が違います。

「今は切り絵と足浴が楽しみで通ってるよ。おしゃべりもまあまあだね。」

Aさんのお元気な姿に  
励まされます！



デイサービス男性ご利用者  
最高齢のAさん

### さくせすふるえいじんぐ17号目次

特集 デイサービスセンター 男性ご利用者特集	1 / 2
楽々介護のツボ	3
在宅介護よろず相談室	4
養護老人ホームお部屋拝見	5
結んでひらいて	6
サービスサポート室からのお知らせ	7
決算報告	8



歌声が素敵なおBさん

Bさん

カラオケの十八番は「出船」です。

「体操もマシンもいいけど、ここはご飯が美味しいんだよ。」

いつも昼食を  
お褒めいただき  
ありがとうございます。

## デイサービスセンター 男性のご利用者特集 !!



元気いっぱいの和み系の  
Cさん

Cさん  
体操や散歩が楽しみ。周りの方を「がんばれ!!」と励ましてくださいます。

いつも応援  
ありがとうございます

Dさん  
「トランプとバスハイクが  
好きですね。最近ではマシン  
レーシングも楽しみで  
す。」穏やかな笑顔に癒され  
ます。

一緒にいると  
ホッとするんです。



将棋と民謡がお得意!  
Dさん



おしゃれセンスが光ってます  
Eさん

Eさん  
おしゃれで、ユーモアたっぷりなところが大人気です。  
体操やトランプが得意です。

その優しさも  
素敵です



指揮者のような存在感  
Fさん



明るくあたたかいデイの太陽  
Gさん

Fさん  
「皆さんの顔を拝見するの  
が楽しみです。よく見ると  
なかなか、おもしろい  
ですよ。」  
誕生日祝いの記念撮影です。

こちらこそ、おどけて楽しませてくださる  
Fさんに感謝です。



Gさん

いつも優しくお手伝いいただき  
ありがとうございます。

園芸や工芸にひっぱりだこです。  
指笛もお得意でいつも楽しませてくださいます。

男性の方にも好まれるデイサービスを目指しています。新しいプログラムにもボランティアさんのご協力を得て取り組んでいきたいと思っています。

デイサービスに関するお問い合わせ 0422-20-0886 (能丸・原田)まで

(\*)機能訓練については、相談員からケアマネジャーにお勧めする事もあります。

## ホームの中の機能訓練

ナーシングホームには機能訓練を担当する職員がいます。日常生活の中で必要な身体機能の維持と向上を目標に訓練を実施することが役割です。

ホームの中でどのような訓練を実施しているか、今年の5月から担当となった佃さんの一日を追いながら少し紹介したいと思います。



朝9時半、リハビリ体操が始まります。佃さんは、ご利用者の顔が見える位置に座り、関節を伸ばしながら同時に筋肉をほぐす運動を始めます。「腕をぶらぶらぶらー」とイメージしやすいような声かけを佃さんがしているのが印象的です。続いて佃さんの音頭取りで50音の発声が始まります。顔や首のあたりの筋肉を緊張させたり緩めたりして血行を良くすることと、嚥下（えんげ：水や食べ物の飲み込み）動作を円滑にすることができるようになるのが目的です。「ア・イ・ウ・エ・オ・アオ

カ・キ・ク・ケ・コ・カコ」とご利用者の元気の良い声が食堂に響き渡り、この声には職員も「今日も一日頑張るぞ!」と元気になるくらい。

午後は個別のリハビリやマッサージが始まります。筋力の低下などで歩行が不安定な方には、隣に付き添いながら歩行の練習を行います。肘や肩、膝や股・足首の関節をゆっくりと伸ばすような運動をして、関節の拘縮がある方は進行を防ぎます。脚や手に浮腫（むくみ）のある方にはマッサージで血流が良くなるようにリハビリを行います。

夕方になると、ご利用者の体調の変化や留意点など気付いたことをミーティングで報告しあい、記録を書いて佃さんの一日が終了となります。

実は佃さん、マッサージが専門。リハビリが終わるとご利用者はスッキリとした表情になり、「次回もお願いします!」と皆さまから好評です。佃さんも「老人ホームに勤務するのは初めてだが、頑張りたい」と張り切っています。



## 身近でできるこんな訓練

ホームでは関節を伸ばすような運動も行いますが、これは医師の指示の下で担当者が実施していることです。でもこの頃よく聞く「ストレッチ体操」ならば気軽にできます。腕を回して肩の関節をリラックスさせたり、寝た姿勢でも椅子に座ってでも足首を曲げたり伸ばしたりするだけで血行を良くするのに効果的だそうです。



もっと手軽にできるのが発声練習。これも大げさなことでなく、おしゃべりをしたり歌をうたったり早口言葉を言ったり。でも声を出して笑うだけでも口の周りの筋肉を鍛えるのに効果的だそうです。その結果で、食べ物を噛む力（咀嚼）や飲み込む力（嚥下）の機能が持続や向上することが専門家の研究から明らかになっているそうです。大げさに構えず、まずは出来ることからやるのが、自立支援や介護予防への第一歩ですね。

ナーシングホームに関するお問い合わせ 0422-20-0869（篠宮・清水）まで

『在宅サービス』って？ Part 2

武蔵野市内のご自宅で暮らしている高齢者の方には、介護保険の他にも武蔵野市が独自でおこなっているサービスがございます。今回は前回につづき第2回目となりますが、ご紹介のもの以外にも様々なものがございますので、市で配布しております『高齢者サービスの手引き』を参考にさせていただけたらと思います。

また、サービスを希望される方には、在宅介護支援センターの職員による訪問調査があるものもございますので、お考えの際には当支援センターへご相談ください。

寝具の乾燥・消毒

内容： 寝具の乾燥・消毒を毎月1回行います。

対象： 65歳以上の1人暮らし、または高齢者のみの世帯で、心身や住宅条件などで布団の干せない方。

費用： 無料



ふかふかのお布団、気持ち良いですね！

\*\*\*\*\*  
時にはマンションの3階からの搬出も・・・  
ボランティアの方が汗をながして頑張ってくださいています。  
\*\*\*\*\*

家族介護用品支給

内容： 重度の要介護高齢者を在宅で介護している家族に紙おむつなどの介護用品を支給します。

対象： おおむね65歳以上で失禁状態にあり、常時おむつを着用する必要があること。

要介護4または5であること。  
市町村民非課税世帯に属すること。

費用： 上限月額 8000円



\*\*\*\*\*  
さまざまなタイプの中からご自分に合ったものをお選びいただけます。  
\*\*\*\*\*

在宅介護のご相談は、0422-20-0847 0422-20-0857まで

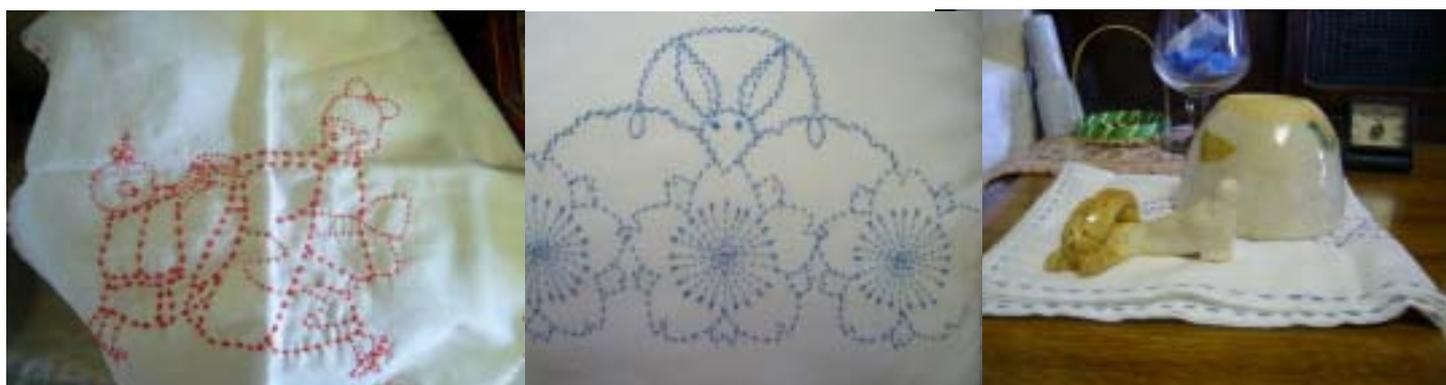
## 入所半年でも住みやすく… 楽しく暮らすお部屋

養護老人ホームのお部屋はみな個室です。間取りもほとんど同じ中、皆様どのように工夫をして生活していらっしゃるか、今回はSさんにご協力いただきお邪魔してきました。

今回お邪魔したのは入所されて半年程経った、Sさんのお部屋です。半年でもすっかりご自分の住みやすいようにお部屋が片付いておりました。

今はお部屋で、刺繍や絵を描いて過ごしているそうです。作品の一部を見せていただきました。

またここへ来て初めて、陶芸にもチャレンジし、作品を仕上げたそうです。

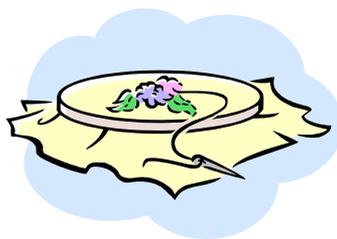


きれいな刺繍の作品です

初心者と思えない  
出来栄の陶芸作品

「ここへ来て色々やることがあったから、淋しい思いはしていない」と話してくださったSさん。

病気をされてからはあまり遠出はしなくなりましたが、「また鎌倉に行きたい」とのこと。



お話しを伺っていてとても前向きな方だと感じました。ここでの生活もとても楽しんでいらっしゃいます。



廊下のスペースも素敵に飾り付け

## 五感を活かした活動「ぬりえ」

7月のぬり絵カレンダーは、七夕祭りです。短冊の下で喜ぶ子供達の絵柄に、「笹の葉さらさら」の童謡を一行加えました。入居者の皆様が、七夕祭りを思い浮かべ、童謡を口ずさみながら、思う好きな色で塗ります。世界でたった一つのオリジナルカレンダーの出来上がり



です。私達は、この一時を、楽しく、穏やかに、そして輝いた気持ちで、過ごされる事を願っています。入居者の皆様から、人を思いやる心を学び、明日への活力を教えてください。共に生きる喜びを感じます。無理せず、楽しく歩む事を合言葉にしています。（文 林さん）



## ボランティアさん紹介 長田元章さん



長田さんの歌う「湯島の白梅」に「婦系図」など懐かしい言葉が飛び交います。「明け方、耳にしたものは？」の質問に「納豆やさん」「あさりやさん」と昔の思い出にも花が咲きます。お庭でご利用者との散策も楽しそうです。週二回活動して下さる見守りボランティアの長田さんは、住み慣れた神田を懐かしむ暇も無いくらい、大忙しでオオモテのボランティアさんです。



## ボランティア研修（日野原重明先生「健康の新しい考え方」）に参加して 渡部博子さん

お年を感じさせない日野原重明先生（聖路加国際病院理事長・同名誉院長・聖路加看護大学理事長）のお話に深く感銘を受け、若い私達はもっともっと頑張らなければいけないと心洗われた思いです。

月島で食べたもんじゃ焼きも初めての経験でした。いつもは挨拶だけのボランティアの方々と、築地や銀座を歩きながらゆっくりお話する事も出来、とても楽しく有意義な時間でした。



次回のボランティア講座は8月31日16時より「ホーム長と共に夕涼み会」です。

体験ボランティアも受け付けています。お問い合わせ申込みは、ボランティアコーディネーター本木 (kjjmotoki@kichijoji-home.com 0422-20-0800)までご連絡下さい。

## 夏バテ予防に、「酢豚」いかがですか？ サービスサポート室 食事サービス担当

吉祥寺ホームでは、地域開放食堂（わだん苑）の定番メニューとして、また施設ご利用者への食事として、喜ばれているお料理です。肉を揚げてから炒める為、手のかかる料理ではありますが、暑い夏こそしっかり栄養をとるためにぜひチャレンジしてください。

疲労回復に効果のあるビタミンB1を含む豚肉と、抗酸化作用をもつ緑黄色野菜と一緒に摂れますので、夏バテ予防にも最適です。ほどよい酸味を利かせた甘酢っぱい味付けで、食欲のない夏にもさっぱりいただけること間違いなし！



わだん苑 すみれセット 「酢豚」

## 第12回吉祥寺ホームさつき祭が開催されました



ご協力いただいたボランティアの方々

去る5月20日に行われた「さつき祭」は天候にも恵まれ、大成功のうちに終わりました。当日は地域の方もたくさんいらしてくださり、バザーもフリーマーケットも大盛況でした。

ご協力頂いたボランティアさんをはじめ、地域の方々には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。お祭や買い物が好きなご利用者にも楽しんで頂くことができました。ありがとうございました。



ご利用者様の作品展示風景



ご利用者様作品の販売

広報誌に関する問い合わせ:0422-20-0800 吉祥寺ホーム サービスサポート室まで

## さつき祭バザーのご協力ありがとうございました

「さつき祭」で行われたバザーでの収益は128,160円となりました。話し合いの結果、養護サービス室のテレビの購入費に充てさせて頂きました。テレビは養護2階つくし食堂に設置いたしました。

バザーにご協力くださいました皆様に、心より感謝とお礼を申し上げます。ありがとうございました。



## H18年度 決算報告

平成18年度会計決算が確定いたしましたのでご報告いたします。

### 1. 吉祥寺老人ホーム会計

主な収入項目	単位:千円
措置費収入	248,471
補助金収入	96,648
寄付金収入	0
受取利息	0
雑収入	1,015
その他収入	1,238
合計	347,372

主な支出項目	単位:千円
人件費支出	186,447
事務費支出	54,701
事業費支出	96,321
その他支出	17
合計	337,486

#### 貸借対照表の概要(単位千円)

借方		貸方	
流動資産	61,796	負債	34,363
固定資産	37,036	純資産	64,469
計	98,832	計	98,832

### 2. 吉祥寺ナーシングホーム会計

主な収入項目	単位:千円
介護料収入	264,063
利用者利用料収入	52,298
補助金収入	34,238
受託収入	61,396
寄付金収入	0
受取利息	5
雑収入等	3,243
その他収入	0
合計	415,243

主な支出項目	単位:千円
人件費支出	278,447
直接介護費	56,399
一般管理費	54,490
その他支出	0
合計	389,336

#### 貸借対照表の概要(単位千円)

借方		貸方	
流動資産	87,894	負債	40,964
固定資産	18,238	純資産	65,168
計	106,132	計	106,132

### 3. 吉祥寺ホームヘルプセンター会計

主な収入項目	単位:千円
介護料収入	1,129
雑収入	10
その他収入	0
合計	1,139

主な支出項目	単位:千円
人件費支出	631
直接介護費	30
一般管理費	174
その他支出	0
合計	835

#### 貸借対照表の概要(単位千円)

借方		貸方	
流動資産	5,495	負債	5,454
固定資産	259	純資産	300
計	5,754	計	5,754

## 今年もやります！ 第13回吉祥寺ホーム夏祭り

今年も来る8月3日(金)に吉祥寺ホーム夏祭りを開催致します。ゲーム・模擬店・フラダンス・盆踊り・和太鼓などたくさん催しを予定しています。ぜひご参加ください。お待ちしております。

第一部(14:00~17:00)

ご利用者、ご家族を対象としプログラムを予定しています。

第二部(17:00~20:00)

地域の皆様とのふれあいの場として開催いたします。



広報誌に関する問い合わせ:0422-20-0800 吉祥寺ホーム サービスサポート室まで