

# むすぶお楽しみ

## えいごじかん

今回の特集は吉祥寺ナーシングホーム（特養）の一日の日課をご紹介します。ご利用者の様子もあわせてご紹介致します。

### 吉祥寺ナーシングホームの一日の日課を紹介します。

#### ＜七時半＞

吉祥寺ナーシングホーム（特養）「定員五十名」の一日は朝食から始まります。朝食の主食は麦飯・パン・お粥の中からセレクトできます。また、朝の味噌汁は格別美味しとの声が聞かれ、皆様朝食を楽しみとされています。朝食を終えた皆様はお腹がいっぱいになり、気持ちよさそうにうとうとしていたり、周りのご利用者とお話している方もいたり、のんびり自由に過ごしています。



第21号(平成20年夏号)  
発行日 平成20年8月1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。

#### 21号目次

1	特集
2	特養 日課の紹介
3	ウキウキでいさーびす
4	認知症相談のお知らせ
5	クラブ活動のご紹介
6	むすんでひらいて
7	お知らせ
8	

#### ＜九時半＞

一日の予定を職員が放送します。

#### 「リハビリ体操」

平日はマッサージ師が発語練習、体の体操を行います。マッサージ師が休みの時には他の職員に代わり、朝の体操は毎朝実施しています。体を動かした後はお好みの飲み物で水分補給を少し休憩を取ります。



#### ＜十時半＞

皆様お待ちかねの「職員によるレクリエーション」です。

職員の中でも得意分野が様々で、ピアノ、ギターやベースの演奏をする職員、話上手・聞き上手な職員：…など色々です。得意なことを活かして、その日によってレクリエーションの題材に違いがでます。



#### 1日の日課

6:15～	起床
7:30～	朝食
9:30～	リハビリ体操
	入浴
11:30～	昼食
13:00～	レクリエーション
	入浴
18:00～	夕食
20:00～	就寝

ご利用者の中には「今日は誰がやるの？」と聞いてくださる方もいらっしゃいます。皆様が一日の中で楽しみにしているレクリエーションなので職員も前もって準備をしたりと力が入っています。



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

「入浴」

男性女性によって別の時間帯になります。皆様がレクリエーションを楽しんでいる間、入浴を堪能してご利用者もいらつしやいます。



写真はゆず湯の模様です。ゆず湯・菖蒲湯はもちろん、お楽しみ風呂という行事もあり、その季節に合わせてミカンやリンゴ、薔薇等を飾ったり入れて楽しんでいただいています。

「十一時半」

昼食が始まると、楽しい雰囲気になるように食堂に音楽を流します。ご利用者からのリクエスト



や季節にあったものなど様々な音楽をかけながら、リラックスした気分でお食事を味わっていただきます。



「十三時」

昼食後しばらく休憩。その後には午後の活動が開始します。日によって違うぬりえや書道、ピアノBGM、お話メルヘンといった、「ボランティアさんによるレクリエーション活動」も提供されます。職員も、時々ご利用者とミニバスハイクに出掛けたり、近くに散歩に行くなど、ご利用者との関わりを持ちながら、生活援助をしています。



◆月に一度のお楽しみ◆

「誕生会」

誕生会の様子です。毎月のお誕生者のお祝いに楽器を使ったボラン



ティア、フラダンスボランティア等、色々な方達が来てくださいます。

「ラベンダーの会」

毎月第二日曜日に行われる園芸療法です。季節の花の香りや色を楽しみながら生けています。



「日曜喫茶」

毎月第三日曜日に行われます。入れたのコーヒーとクッキーで皆様笑顔になります。



「イトーヨーカドー出張店舗」

月に二回の出張店舗は、ご利用者に大人気！おやつや洋服など自分で好きなものを選んでいただいています。女性も男性も時間をかけてじっくり悩みながら買い物を楽しんでいます。



「十八時」

夕食のにも音楽を聴きながら楽しくお食事をしていただいています。お食事が終わると歯磨きをしてから皆さん居室へ戻り、就寝の準備に入ります。

このように一日が終了します。盛り沢山の日課ですが、ご利用者の皆様が楽しく生活できるよう職員は支援しています。

『ウキウキでいさーびす！！』

デイサービスでは毎週火曜日の午前中「音楽療法」の時間を設けています。この日は音楽好きのご利用者が集まり、思いっきり声を出して歌ったり音楽に合わせて体を動かしたりと楽しい時間を過ごしています。この四月から講師の先生が今までの嶋田先生から中間先生と金井先生に代わりました。



音楽療法の

時間は十時半過ぎから昼前の十一時半までと約一時間です。最初に準備体操と発声練習をしてそれから歌にはいるという

本格的なステップを踏みます。

そして、途中飲み物休憩を入れながら七〜八曲歌いますが、懐かしの曲、季節の歌などを満喫し、皆様とても充実した時間を過ごされています。

一度、歌声を聞きにいらしてみませんか。



(左)金井先生 (右)中間先生

みなさまこんにちは、中間です。歌を歌って元気に！これが音楽療法です。この時間、私が一番大切に思っているのは、『大きな声で歌う』ということ。大きな声にはたくさんの息が必要で、大きな声は知らず知らずのうちに肺の機能を高めているのです。また言葉のある歌は、舌はもちろん、口、鼻、目、耳などの顔全体、体のあらゆる部分を刺激しなければ歌えません。

歌は全身運動、そして声は出すためのもの、引つ込めてはだめ。出せば出すほど出てきます。どうぞ家では出せないような大きな声、日常生活では使わない高い声や低い声を思い切り出してください。気分もすっきり、体もいきいきとってきます。



子供のころの懐かしい曲、胸を熱くした思い出の曲など、いろいろなジャンルより選曲します。いつまでも若々しい魅力的な声のために、家でも大きな、はっきりとした声で会話をなさり、新聞や本も、時には音読なさってくださいね。よろしくお願ひします。



発声練習表のご紹介



この写真は毎回発声練習に使っている歌詞カードです。この歌はピアノ伴奏をしてくださる金井先生が吉祥寺ナーシングホームデイサー

ビスセンターのために作ってくださったものです。これを歌うと姿勢もよくなったり、いい声が出たり、体中に元気がみなぎってくる感じがするんですよ！



デイサービスに関するお問い合わせ 0422-20-0886  
介護サービス室・デイサービス担当(能丸・阿・原田・幸尾)まで

# 在宅介護支援センターって こんなこと やってます！！

介護サービス室・支援サービス担当

## 面談による相談

事前の**予約が必要**です！



第1・第3水曜日

10:00～12:00 / 13:00～15:00

電話 0422-60-1846 (高齢者支援課)

8/6	ゆとりえ	8/20	吉祥寺ナーシングホーム
9/3	武蔵野赤十字	9/17	吉祥寺本町
10/1	高齢者総合センター	10/15	桜堤ケアハウス
11/5	ゆとりえ	11/19	吉祥寺ナーシングホーム
12/3	武蔵野赤十字	12/17	吉祥寺本町
1/7	高齢者総合センター	1/21	桜堤ケアハウス
2/4	ゆとりえ	2/18	吉祥寺ナーシングホーム
3/4	武蔵野赤十字	3/18	吉祥寺本町

「最近物忘れがひどいけど、認知症？」  
「うちのおじいちゃん認知症が進んできたけど、どう接したらいいかわからない。」  
このような認知症についての疑問や質問に経験豊富なベテランの専門相談員がお答えします。  
秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。(無料)

先手必勝！認知症相談

## 電話による相談

予約は不要です。



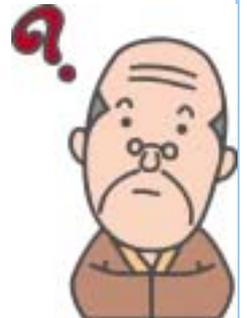
第2・第4木曜日

10:00～12:00 / 13:00～15:00

電話 0422-60-1910 (相談専用電話)

8/14	8/28	9/11	9/25
10/9	10/23	11/13	11/27
12/11	12/25	1/8	1/22
2/12	2/26	3/12	3/26

※(相談者または対象者が)武蔵野市民の方にご利用いただけます。



前回の様子



**日時** 十月七日(火)  
十時～十二時

**対象** 六十五歳以上の  
武蔵野市民の方

**内容** ①介護予防検診  
「おたっしや健診」  
②口腔ケアのお話

**場所** 吉祥寺北町  
コミュニティセンター

今年もあります！  
「おたっしや健診」  
健康に自信のある方も、不安をお持ちの方も、老化の危険なサインを調べてみませんか？

いつまでもいきいき生活  
元気な心と体で「介護予防」

吉祥寺ナーシングホーム 在宅介護支援センター 予防介護・在宅介護のご相談は  
介護サービス室・支援サービス担当 0422-20-0847 0422-20-0857 まで

## 『クラブ活動』のご紹介

## 養護サービス室

介護予防の一環  
クラブ活動を紹介します

今回は吉祥寺老人ホーム(養護)で行われているクラブ活動についてお話します。  
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おり、三つの分類に分かれます。

- 一、手指巧緻訓練
- 二、精神活動訓練
- 三、身体機能訓練



のこれらがあり、それぞれ目的に沿ってクラブ活動を行っており、ボランティアの方々や講師の先生にもお手伝いいただいています。ご利用者はクラブ活動をとてもしみにおられ、やる気に満ち溢れているのが伝わってきます。

### ♪ コーラスクラブ



ピアノの音に合わせて発声練習から始まり、大きな声で歌うことで、全身の運動にもなります。



### ♪ ちぎり絵クラブ



手先を使って和紙をちぎり、下絵に貼っていきます。細かい作業が要求されるので、なかなか大変なようですが、皆様楽しまれています。

### ♪ 絵画クラブ

四季の花やかわいい置物などを題材にして、思い思いに描きます。時間内に終わらないときは、皆様お部屋に持ち帰って描いているようです。



### ♪ 華道クラブ



季節にあつた花が届くので、ご利用者は、四季を感じながら生けることができます。生けた後はホーム内に飾られます。

### ♪ 大正琴クラブ



部員数が少なく、部員募集中です。先生も熱心に指導してくださいませ。大正琴は右手と左手で異なる動きをするため、少し難しいですが、慣れると色々な曲が弾けるようになります。



ボランティアさんの対局です。囲碁は頭を使うので皆様目が真剣です。集中力も必要ですね。



このように、ご利用者も各々好きなことに挑戦しています。楽しそうに活動されている姿は、職員も元気づけられます。

吉祥寺老人ホーム(養護)に関するお問い合わせ  
0422-20-0873 養護サービス室 (園田・高島)まで

ボランティア講座  
「細谷亮太先生から学んだ事」

「東京・生と死を考える会」六月の定例会「死を通して生を考える」の講座に参加しました。

会場のある四谷駅でボランティアアさんを待っていると、『待ち人來たらず』らしき方。「え！細谷先生でいらっしやいますか？」と尋ねると「はい、そうです。」と気軽に返事を返してくださいました。聖路加病院副院長で小児科医の細谷亮太先生でした。東京ボランティアアセンター山崎美貴子所長が「小児病棟の子供達同士の思いやりにボランティアの原点を見る」と述べていた病院の小児科部長です。

死と向き合う幼い患者一人ひとりに寄り添い、死にゆく人からのメッセージに耳を傾け、受け止めようとする先生のお話に、生きる事に真摯に向き合わなければと心洗われる講座でした。



土曜日は、ボランティアデー



乗田博樹さんと間宮智彦さんは、社会人。平日は通信・IT業界に勤務、土曜日はボランティア活動。ネットワーク設備の構築やメンテナンス、海外機器の検証などの仕事で福祉関係とは全く違う業界にいるお二人ですが、「ご利用者と仲良くなりたいたい」「ご利用者の笑顔に日頃の疲れも吹っ飛ばす」と、ボランティア活動を楽しんでくださっています。

企業の社会貢献活動はもちろんですが、一企業人である一人ひとりがお二人のようにボランティア活動に参加してくださる事は高齢者福祉を理解していただく機会にもなるのではと、お仲間が増えることを期待しています。



みにぎやらりー

施設サービスに続く廊下左側は、小さな画廊です。油絵や水彩画、絵手紙、写真などを月ごとに展示しています。

七月は、南町在住脇坂典子さんの、失われていく武蔵の民家を題材にした水墨画でした。

八月は、北町在住の泉山中三さんの収集したつりしのぶ写真展です。

風鈴の音を視覚から創造して涼を求めていただければと思います。さらに、藤村和子さんの日本画も展示します。

また九月は、日本デザイン学院の学生さんによる似顔絵展「馥郁の笑顔」を予定しています。

地域に支えられている『みにぎやらりー』です。



体験ボランティアも受付しています。お問い合わせ・お申し込みは、ボランティアコーディネーターの本木までご連絡ください。

Tel 0422-20-0800 kjjmotoki@kichi-joji-home.com

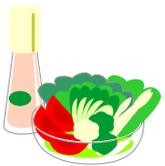
大好評をいただきました。  
サラダバイキング！



ザートを、食べたい分お取りいただくスタイル。(おかわり自由)

新鮮な生野菜(キャベツ・レタス・紫たまねぎ・プチトマト)に、彩り鮮やかな温野菜(南瓜・人参・ほうれん草)。マカロニサラダとワインナーソテーも加わりデザートを含めて十二種類。

ドレッシングも複数用意して「選ぶ楽しみ」も味わっていただきました。



味わっていただきました。



六月二十七日(金)に、吉祥寺老人ホーム(養護)でサラダバイキングを行いました。ポークカレーの献立に、好きな野菜とデザート



「ご利用者より『素材のおいしさを楽しめました。』『バイキングは希望食の一番でした。』」  
「満足な食事、ありがとうございました。」

『さつき祭』バザーのご協力ありがとうございました。

五月二十五日(日)に、あいにくのお天気でしたが「第十三回さつき祭」が開催されました。

皆様のご協力のおかげで、バザーの収益は八万四千五百円となりました。

今年度は吉祥寺ナーシングホームのご利用者向けDVDソフトの購入に充てさせていただきます。また地域への還元として、北町保育園に卒園記念品(鉛筆)を贈呈する予定です。  
ご協力ありがとうございました。



高齢者虐待防止研修が  
開催されました

五月三十日(金)吉祥寺ホーム集会所にて、財団法人武蔵野市福祉公社の服部先生をお招きし、職員による高齢者虐待防止研修が行われました。

「虐待と成年後見ー成年後見で虐待は救済できるのか？」というテーマで事例をもとにお話をして頂きました。

武蔵野市で実際にあった高齢者への虐待ケースから福祉公社がどのように関わり、また成年後見制度をどういった形で応用していくかを教えて頂きました。

吉祥寺ホームと福祉公社の関係は深いですが、職員の中には福祉公社がどのような機能を持っているのか把握していない職員も少なくありません。そういった意味で、今回の研修で福祉公社がどのような働きを持つた機関かを知ることができたと思っております。



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

平成十九年度会計決算が確定致しましたのでご報告致します。

1. 吉祥寺老人ホーム

- (1) 養護老人ホーム 定員130名
- (2) 指定訪問介護・指定介護予防訪問介護

主な収入項目	単位：千円
介護料収入	12,697
措置費収入	255,964
補助金収入	95,217
寄付金収入	0
受取利息	54
雑収入	409
その他収入	1,104
合計	365,445

主な支出項目	単位：千円
人件費支出	184,479
直接介護費	102,778
一般管理費	52,835
その他支出	1,055
合計	341,147

貸借対照表の概要（単位千円）

借方		貸方	
流動資産	89,004	負債	41,573
固定資産	35,078	純資産	82,509
計	124,082	計	124,082



2. 吉祥寺ナーシングホーム

- (1) 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）定員50名
- (2) 短期入所生活介護・介護予防短期入所生活介護（ショートステイ）定員3名
- (3) 通所介護・介護予防通所介護（デイサービス）定員40名
- (4) 居宅介護支援（ケアプラン作成・介護認定調査）
- (5) 受託事業（配食サービス事業・地域交流事業）
- (6) 在宅介護支援センター
- (5)～(6)は武蔵野市受託事業

主な収入項目	単位：千円
介護料収入	261,759
利用者利用料収入	51,458
補助金収入	31,054
受託収入	59,988
寄付金収入	0
受取利息	32
雑収入	1,903
その他収入	2,987
合計	409,181

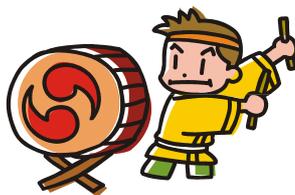
主な支出項目	単位：千円
人件費支出	286,759
直接介護費	57,353
一般管理費	56,121
その他支出	2,056
合計	402,289

貸借対照表の概要（単位千円）

借方		貸方	
流動資産	116,146	負債	47,302
固定資産	19,086	純資産	87,930
計	135,232	計	135,232



ご利用者・ご家族の方々はもちろん、地域の皆様など、多数のご参加を職員一同お待ちしております。是非足を運んでみてください。



第一部（十四時～十七時）  
ご利用者・ご家族向け  
第二部（十七時～二十時）  
地域の皆様とのふれあい



来る八月一日（金）に『吉祥寺ホーム夏祭り』が開催されます。ゲーム・模擬店・和太鼓・琉球民謡・盆踊りなど、たくさん催しを予定しています。



第十四回 吉祥寺ホーム『夏祭り』が開催されます♪

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