

高齢者総合福祉施設 吉祥寺ホーム



さくせすふる えいじんぐ

第5号(春号)

発行日 平成16年4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 澤田金吾
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/>

今回ご紹介するのは、鎧三九娘さん。明治39年3月25日生まれの98歳の方です。皆さん、このお名前、どのようにお読みしたらよいかおわかりになりますか? 「よろいさくら」とおっしゃいます。明治39年に生まれた女の子...娘だからお父様が「三九娘」と書いて「さくら」と命名されたそうです。

～春は新しい出会いの季節～

ようこそデイサービスセンターへ



鎧さんは平成13年11月からデイサービスをご利用され、現在週に3回お出でになります。ご利用日を前の日からワクワクしながら準備をして待っていてくださる鎧さんです。

デイサービスでは、ADL体操やさまざまなプログラムに、にこやかに参加され、お好きな手芸や手仕事をまわりの方々とおしゃべりしながら楽しんでらっしゃいます。何度か入院なされたけれどその入院生活の間もお好きな編物・手芸の手を休めることなく過ごし、持ち前の明るさと頑張りで退院され、その後またデイサービスに通ってきてくださいます。

そんな鎧さんの周りにはいつもあたたかで優しい空気がながれています。そのあたたかさのみなもととはどのようなところにあるのでしょうか。鎧さんはおっしゃいます。「私は人様からいただいたものは大切に大切に使います。たとえ擦り切れたり壊れたりしても繕って直して大事にします。それは物にこめられたその方の心を大切にしたいと思っているからなんです。」鎧さんの身の回りにはある物たちは、大切にされ安心して見えるように見えてきます。たくさんの方々の心を大切にされているからこそ、たくさんの方々から大切にされているのでしょうか。それが鎧さんのあたたかさのみなもとなのでしょう。どうぞいつまでもお元気でデイサービスにいらして下さい。



目次

特集 「春は新しい出会いの季節」 デイサービス	1
「よい歯でよく噛みよいからだ」 デイサービス	2
楽々介護のツボ ～ホームの生活～ ナーシングケア室	3
ウキウキでいさーびす!! 在宅ケア室	4
在宅介護よろず相談室 在宅ケア室	5
人生行路 家政サービス室	6
結んでひらいて 品質管理室	7
ちょっとまじめなお食事辞典 食事サービス室	8

特集 「よい歯でよく噛みよいからだ！」 デイサービス

8020(ハチマルニイマル)運動とは、「健康日本21」で2010年までの目標として「80歳で自分の歯を20本持っているように普段から食事や歯磨きに気をつけていきましょう」というものです。ただし、歯が少なくても入れ歯をきちんと入れ、お手入れしていれば、健康長寿は十分達成できるそうです。我がデイサービスセンターにも歯を大事にされている方がいらっしゃいます。

杉山文子さんは、明治40年2月11日生まれの96歳。今もすべてご自分の歯でお食事を召し上がっています。デイサービスにいらっしゃる時にご自分の歯磨きセットを必ず持参されます。もちろん昼食後は歯磨きタイム。身近にはいつも煮干があって煎ってはポリポリと召し上がっていたそうです。お魚が大好きで、しかも普通みなさんが敬遠しがちなはらわたや血合いや皮、骨が大好き。むしろ身よりもそちらの方が好きだったとおっしゃいます。また、好物は天神様。2、3年前までは梅干の種をガリッと歯で割りなかみの「天神様」を食べるのが楽しみだったとの事。さすがに今は歯を第一に考えなくなったということです。



杉山さんは、意外なことに昔から牛乳はきらいだったそうです。牛乳嫌いでも大丈夫(?_?)エ?

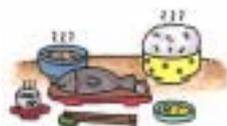
ベストスマイルショット！！白い歯がまぶしいです。(*^_^*)



池田喜さんは、大正4年9月30日生まれの88歳。今まで特別なことは何もされてこなかったそうですがお父様が歯の丈夫な方だったそうで、9人きょうだいのうち妹さんと池田さんお二人だけが丈夫な歯の持ち主だそうです。今は食後と寝る前になにもつけないで、仕上げに少しだけ歯磨き粉をつけて磨いていらっしゃるそうです。



藤井ヒサ子さんは、歯磨きセットをご持参される、明治43年12月5日生まれの94歳。毎日きちんと食後の歯磨きを忘れないお一人です。午後1時は歯磨きタイム。週4日デイサービスをご利用中もこの日課を一日たりともくずしたことはありません。



大澤松子さんは、昭和2年9月29日生まれの75歳。4年前に2本前歯を折ってしまったそうですがそのほかの歯はすべてご自分の歯で虫歯は一本も無いそうです。秋田県八郎潟の生まれで子供の頃毎日わかさぎ(チカ)とゴリ(小魚だそうです)を大根おろしとともに召し上がっていたそうです。歯磨きは朝と就寝前には忘れずにするそうです。

『楽々介護のツボ』 ～ホームの生活～ ナーシングケア室

～起床～ おはようございます

「おはようございます！よくやすめましたか？」吉祥寺ナーシングホームの朝は職員の元気の良い声で始まります。早朝5時30分からリハビリのためにと廊下を車椅子で回る方、テレビで天気予報を確認して職員に教えて下さる方、ホームのあちらこちらから職員を呼ぶご利用者の声があります。『おねえさん？』『ちょおっとお』不安げな方は、夜勤の職員の顔を見てほっとされるといふこともあるようです。

起床後は自分がどこにいるのか？今が何時なのか？と、ふと不安になる方もいらっしゃいます。日時や今日の予定を伝え、安心して頂くようにします。お昼寝から目が覚めた時なども必要に応じて同じことをします。



～着替え～ 生活リハビリです

起きた方から順にパジャマから普段着に着替えていただきます。

暮らしにメリハリをつけるのには、着替えはとても有効です。



身体や関節を動かすきっかけになるので、生活リハビリとしても良い効果があります。

～洗面整髪～ おしゃれしましょう

食堂さくらでは、6時30分から出勤してくるモーニングケア担当の職員が、ご利用者の状態に合ったお茶を用意して皆様をお迎えます。のんびりしたおしゃべりも聞こえてきます。

モーニングケア＝起床時の介護で、洗面や整髪などを行い身だしなみを整えます。洗面の出来ない方は、温かく蒸したタオルで顔を拭いて（介助をして）さっぱりしていただきます。目覚めてからの水分補給は非常に意味のあることです。



血液の流れを良くすることで、脳梗塞の予防や便秘解消の効果があると言われていいます。

～朝食～ 朝からうまい！！

『今日は職員の　さんは来ますか？』ご利用者からは、こんな声も聞かれます。まだ出勤職員も少ない時間帯、安全第一をモットーに職員はフル回転。朝食は7時30分からです。パンを食べる方やおにぎりを食べる方様々。決まった献立はありますがそれにこだわらずご利用者の好みの主食を楽しんでいただくようにしています。



『ウキウキでいさーびす！！』

在宅ケア室（デイ）

園芸クラブ発足しました！

春は名のための風の寒さよ～とはいえやはり日差しは明るく日も伸びてきた2月5日木曜日、我がデイサービスセンターに「園芸クラブ」が発足しました。



日当たり最高のテラスを放っておくではありません。まずは良い土を選び、色とりどりの春を呼ぶ花々を植えました。



花たちと一緒に、いきいきとテラスにデビューです。



土のにおい、土の感触を楽しみながら思い思いに色とりどりの花を植える...これはこうしたほうがいいんだよ、そうそうもう少し土をやわらかくしてから、この枯れた根はとってしまったほうがいいよ、根付くまで水遣りは欠かさないようにしよう...等みなさまの積み重ねてきた経験談をまじえた楽しいおしゃべりをしながらのひととき。ほうらきれいな花たちがいきいきとテラスにデビューです。

～こころを贈りたい～ 絵手紙クラブ (*^_^*)



俳画経験のある
藤崎スミ子さま

～絵手紙をお稽古して～

この頃絵手紙のお稽古を始めた。筆の持ち方からすべてはじめてのことばかりでだいぶ戸惑ったが以前習った俳画とは違うことが多い。前者は動中静ありのような感じで絵手紙のほうは動中動ありのようで後者は無限にひろがる楽しみがある。広がる世界をたのしみにお稽古の時間を待っている。教えてくださる方々も親切で感謝している。(藤崎)



デイサービスセンターのご利用は 0422-20-0886 田邊（たなべ）まで

在宅介護よろず相談室

在宅ケア室（支援）

在宅介護支援センターでは、年に2回介護者教室を開催しています。介護者教室とは、「介護者となる方々の勉強会」として行っております。介護保険制度の説明(サービスの具体的な内容やどのようにしてプランを作成しているのか等)やその他のサービス、社会資源の情報提供などを中心に行っています。今回は、「契約トラブル」と「武蔵野市福祉公社のサービス」について勉強しました。

高齢者が安心して地域で暮らせるように ~ 契約トラブル ~

2月28日(土)「契約のトラブル」について、武蔵野市消費者センターの森上朋香先生をお呼びして介護者教室を開催しました。ところで先生「**契約**」ってどうすると成立するの？

- 双方の合意で成立します。
- 口頭(口約束)でも成立します。
- 一旦成立した契約は一方的な都合で解除できません。
- 印鑑の有無が契約の成立を決定するものではありません。



~ 催眠商法 ~ うまい話にのってはいけません！！



こんな経験ありませんか。駅前等で、チラシをもらいビルの一室に行くと、健康の話をしながらい日用品をただで配っていた。そのうち「これは本当に使ってみたい人だけ！モニター価格！欲しい人、手を挙げて！」と言われ、つい手を挙げてしまい羽毛布団を買ってしまった。家に帰り家族に話すと「高いよ！」と言われ困っている。こんな時どうすればいいの。万が一、契約をしてしまいその契約を解除するには、「**クーリングオフ制度**」を利用しましょう！

介護教室にはデイご利用者、市民の皆様大勢来て頂きました。

詳しくは武蔵野市消費者センターまでお問い合わせ下さい。

電話 0422 - 21 - 2971

武蔵野市福祉公社のサービスってすごい！！

1. 権利擁護事業: 日頃から生活に不安を感じている高齢者や判断能力が十分でない為に権利侵害を受けやすい痴呆性高齢者、知的障害者及び精神障害者の方々の権利を擁護し、安心して自立した地域生活を送ることが出来るよう支援させていただくとともに、成年後見制度の相談に応ずる事業を実施しています。

2. 有償在宅福祉サービス事業: ソーシャルワーカー・看護師の月に1回以上の訪問(専門機関との連携調整・主治医との連絡、健康相談等) 夜間休日の緊急対応 専門スタッフによる各種相談(~ のサービスで月額1万円)

3. 送迎サービス事業(レモンキャブ)、福祉資金貸付サービス、等



武蔵野市福祉公社

0422 - 23 - 1165

レモンキャブ

0422 - 23 - 2611

人生行路は、養護老人ホームのご利用者により、自分自身の人生の振り返りの記録「自分史」を記していただくページです。

私の実家は群馬県の沼田です。私が七歳の時野犬に左足を噛まれて骨まで砕かれるという大怪我を負いました。そのころの沼田は一面の野っばらで、子供の背丈ほどもある野犬がウロウロしていたのです。大怪我を負った私は長いこと病院での療養生活を余儀なくされて、怪我が癒えた時には十三歳になっていました。そのため小学校にもいけません。おまけに足の傷は治っても、引きずるようにしか歩けません。そんな私をそのころ雇ってくれるのは、地元の生糸工場くらいしかありませんでした。仕事はまゆを大釜で煮て糸をより、それを機械で巻き取っていくのです。この仕事は思うほど簡単ではありませんでした。春まゆだと四～六個分の糸をつける訳ですが、なかなか難しく女工になった最初の年は、給料も満足にはもらえませんでした。糸の光沢・切断面・太さを厳しく検査され、合格しなければ一日の工賃から差し引かれてしまうのです。この生糸工場は、二百人位の女工さんが働いていました。私は実家から弁当持参で通っていましたが、ほとんどの女工さん達は、貧しい農家の娘さんたちで、寄宿舎住まいをしていました。寄宿舎住まいの女工さんたちの食事は、ご飯の他に漬物と汁物だけの粗末なものでした。私の実家では鶏を飼っていたので、時々卵焼きを作ってはみんなに分けてあげていました。工場が休みの日には沼田市に遊びに行くのがさやかな楽しみでした。芝居や映画を観たあとには決まって屋台の支那そばを食べて帰ったものです。

群馬県沼田市にある発知のヒガンザクラ樹齢約400年。発知田園を見渡す高台にあり、苗代作りの頃に開花するので「発知の苗代桜」とも呼ばれる。



遊びに行くためにお金がほしいので、よく残業もしました。今のように労働者が法律で守られていない時代です。十二時間、十四時間労働も当たり前前のことでした。寄宿舎の女工さんの中には、病で働けなくなり、実家に帰された人や、不幸にして結核などにより命をおとした人もいました。私も夜寝るときに、『明日の朝は目がさめずこのまま死んでしまっているのではないか』と思うほど疲れきっていました。

数年がすぎ、こうした生活にも慣れてきた十九歳のときです。父親のすすめで農家に足いれ婚をする話もちあがりました。左足を野犬にかまれた後遺症もあり、結婚はあきらめていたので、この話には喜びました。ところが、相手は大家族の長男で、ただ単に労働力が欲しかったのでした。足に障害がある私は、農家の嫁には向かずすぐに戻されてしまいました。「役立たず」「場所ふさぎ」…自分を卑下する言葉が頭の中を駆け巡ります。しばらくの間、死にたい程辛い思いを味わいました。後にも先にも結婚はそれ1回でした。

その後又働きにでましたが、そのころの私の給料は生活費と弟二人の学費に消えました。弟が学校を卒業すると、私は少しばかりの蓄えを持って上京し、家を借りて母を呼びました。そのうち二人の弟たちもやってきて親子四人での生活が始まりました。私はキューピー人形の製造工場、弟達は軍の被服工場で働きました。軍関係の仕事は、米の配給などの恩恵があり、食料不足の時代に随分と助かりました。

その後の人生も、山あり谷あり、「時代が悪かった」などと泣き言はいいません。この身体で精一杯生きてきたんだと胸を張って余生を送っていきたいと思います。

養護老人ホームについてご相談

0422-20-0800

園田・高島まで

『結んでひらいて』

品質管理室

ボランティアさんに感謝！！

今月号から「ボランティア通信」を改め、「結んでひらいて」にタイトル変更をしました。結んでひらいては、1997年にボランティアさんと共に自主的な機関紙を出していた頃のタイトル名です。名の由来は、人と人、人と物、人と自然を結ぶ。そして地域に開く、心を開く・拓く・啓くです。今年度もタイトル名の通りボランティアの皆様と共に人と人の心を結んでひらいてゆきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



平成15年度ご活動頂いたボランティアさんをご招待し、「ボランティア感謝の集い」が3月13日に行われました。5年以上の活動者に感謝の意を込めて表彰させていただきました。（次ページにも写真が掲載されています）

「五感の美」をテーマにしたボランティア活動 ～五感を楽しむ俳句～



家政サービス室の俳句クラブの講師をして頂いている大窪教海さん（左）と田中英子さん（右）感謝です。

俳句クラブ 大窪教海さん（4月より講師）より「五感を楽しむ俳句」という題で原稿を頂きました。

生きている「実感・感動・楽しみ」を五感で捉え、他人に伝えようとする一つの手段が俳句です。

ホームのご利用者が、五感で捉えた感動をご紹介します。

視覚（目）で捉えた句
小春日や梁に煤けし千社札
軒下の日向ぼっこの猫欠伸
聴覚（耳）で捉えた句
薄氷の小さき流れや児等の声
豆まきの子の大声や変声期
味覚（舌）で捉えた句
温め酒津軽訛の母の味
みちのくの旅想ひつつ温め酒
嗅覚（鼻）で捉えた句
大鍋に香溢るる七草粥
触覚（手触り）で捉えた句
日向ぼこ猫の尻尾をかまひつつ
心象（心・六感）で捉えた句
母の顔思ひ浮かびし花祭

大窪教海さんの一句

「遠富士や画布真ん中の花蘇芳」
（平成15年NHK全国俳句大会入選）

障害者自立支援グループ「レンガの会」

障害者自立支援グループ「レンガの会」は、メンバーの特養入所をきっかけに1995年より週一回のランドリーの活動を始めて下さいました。又デパートでも、月三回「レジャークラブ」のボランティア講師として利用者さんとしおりやバッグをご一緒に作られています。



ボランティア活動後の、わだん苑のお食事「すみれセット」を楽しみにいただいています。

ボランティア募集中！！

受付ふれあいボランティア
リハビリ体操補助ボランティア
（デイ・ナーシング）
グループワークボランティア（家政）
活動しながら高齢者のお話を伺いませんか？あなたのお気持ち一つで珠玉の言葉をいただけます。
問い合わせ0422-20-0800
（ボランティアコーディネーター本木まで）

ちょっと真面目なお食事辞典

食事サービス室

はつらつ食生活～配食サービス～

3月3日雛祭りメニュー

春のちらし寿司
生たらこ炊き合わせ
木の芽みそ田楽
おくらのお浸し
昆布と竹輪の煮物
うしお汁(はまぐり)



長寿の秘訣は野菜・果物・海藻および魚、肉、乳製品のような良質のたんぱく質を十分(食べ過ぎは禁物!)に摂り、食べたいものを心楽しく食べることです。しかしお一人でお住まいの高齢者や買い物炊事の困難な方には、生活の基本であるお食事のままならない場合があります。吉祥寺ホームではそのような方々へお弁当をお届けする配食サービスを行っております。

個人のお宅への配食は、車を使ってまたは自転車や徒歩で、雨の日も風の日もボランティアさんにお届けいただいております。ボランティアさんによって支えられている事業とも言え、食事のお届けだけでなく、安否の確認や健康状態の異常などの早期発見および、孤独感の解消を図るといった目的も果たしていただいております。

お一人でお住まいの高齢者や買い物炊事の困難な方に、こうしたサービスを利用しながら精神的にもゆとりのある生活を進められるようお手伝いができたらと思います。

配食サービスの

問い合わせは

0422-20-0847

支援センターまで



ボランティア感謝の集い 写真集 (*^。^*)



所在地・交通

住所：〒180-0001
東京都武蔵野市吉祥寺北町2-9-2
電話：0422-20-0800(代表)
Fax：0422-20-0897
URL：<http://www.kichijoji-home.com/>
E-Mail：musashino@kichijoji-home.com



吉祥寺ホーム

