

さくせすふる えいじんぐ

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

～ 健やかな高齢期を送るための合言葉 ～

第50号（平成27年11月号）

発行日 平成27年11月1日

吉祥寺ナーシングホーム（特養）



吉祥寺ナーシングホーム 敬老祭



平成27年9月21日、吉祥寺ナーシングホームでは敬老祭が開催されました。当日はご利用者の皆様に祝福しているかのような、とても良い天気に恵まれました。

今年、吉祥寺ナーシングホームでは90歳以上のご利用者が25名、ホームのご利用者の約半数になります。その内100歳以上の方は2名です。

当日はご家族も大勢出席され、敬老の日を祝いました。ご家族と写真を撮る皆さんは嬉しそうな顔をされ、とても楽しそうなお様子でした。

式典会場には、ご利用者の皆様と職員で作った紙花の文字を毎年飾ります。今年の文字は【心】です。



法人の理念から一文字いただきました。ご利用者に紙花を作っていただき、職員が貼り付けを担当します。当日には立派な花文字が飾り付けられ、会場を一層華やかにしてくれました。

式典ではホーム最高齢（105歳）のYさんが、ご利用者を代表して挨拶をされました。何日も前から挨拶の内容を考えてくださったそうです。若い頃は国語の教師をしていたというYさん。当日は堂々と挨拶され、来賓の方へのお礼と、ご利用者の皆様に励ましの言葉を送ってくださいました。また、初めて出席したナーシングホームの敬老祭について「これまで敬老祭には30回以上出たけれど、今年が一番だったよ。」と、嬉しい言葉を頂きました。

式典終了後は、皆様お待ち

かねの昼食です。敬老の日は特別に、綺麗なテーブルクロスが敷かれ、特別メニューである【敬老膳】が出されます。普段とは雰囲気の違い豪華な食事に皆様驚きながら、とても美味しそうに召し上がっていました。

昼食後は場所を変えて、ボランティアの方達による合唱、ハーブやコカリナによる演奏を聴きながら、お茶と和菓子も楽しんでいただきました。余興の最後には「青い山脈」をアンコールして、ご利用者の皆様も一緒に大きな声を出して歌い、敬老祭を終えました。

これからも皆様に、過ごしやすく、安心した生活を送っていただけたらと思う、職員一同努めていきたいと思っています。皆様、おめでとうございます。





自衛消防審査会体験記



9月7日荒天の中、武蔵野中央公園で「自衛消防審査会」が行われました。自衛消防というのは、地震や火災などの災害が起きた際に、被害を最小限に食い止めるために各事業所で【自衛消防隊】を編成し、通報連絡や避難誘導、初期消火などそれぞれが役割を持って動くことです。

吉祥寺ホームは今年も出場！養護老人ホームと特別養護老人ホームの職員で出場しました。

私の出場が決まったのが6月末。昨年吉祥寺ホームは準優勝だったので、今年ではできたら優勝したいと思い、七夕の短冊に【自衛消防隊優勝】と書いてみました。しかし、笹がエントランスに飾られた頃、今年は昨年の2



倍の10チームが出場すると知りびっくり。毎年ホームから出場しているのは若手の20代職員。私は30歳を超えて年々物覚えも悪いし、しかも10チーム・・・と一気に不安になってしまいました。でも、【出場するからには優勝！】と気持ちを切り替えて練習に望みました。

練習はホームで行いますが、5回だけ



消防士のもとで指導を受けることができます。夏の暑い最中、競技のユニフォームでもある「ツナギ」を着ての外での練習は辛く、消火器を持って少し走っただけで、汗びっしりです。ホームを出発する時、練習から戻ってきた時、周りの職員が温かい言葉をかけてくれたのが、とても励みになりました。

外での練習は、雨で放送機械を作動させることができない

かったり、一度しかない消火栓を使用した放水訓練時に、ホースを収納する金具が壊れていたり、とハプニングもたくさんありました。本番と同じ状況での練習が一度もできなかったことで、また不安になってしまいました。過去に出場した職員（もちろん年下）にも励ましやアドバイスもらいながら不安を解消していきました。

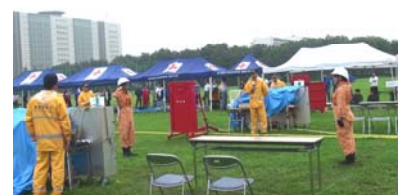
そうこうしているうちにあつという間に本番の日を迎えました。数日前から雨が降り続き、7日も朝からどしゃ降りになったり、小雨になったりと不安定な天気・・・。会場の武蔵野中央公園の芝は歩くたびに水が跳ね上がりました。濡れた土で滑った拍子にセリフを忘れて動きが止



素晴らしいコンビネーションで見事優勝！！優勝メダル噛んでいます！

まっけてしまったチームも。

出場する20人のうち、女性は一一人。それなら、目立つかもしれない。それも逆にチャンス！と思える位落ちついた気持ちで出番を待ちました。競技が始まると、相手のH職員の声がいつも以上に大きく、それに刺激され、私もキビキビと動くことができました。競技を終えた後、応援に駆けつけてくれた職員の顔を見て、とてもほっとしたことを覚えています。そして結果発表。毎年、3位から発表していたようですが、今年は優勝からとのこと。ドキドキしながら結果を待ちましたが、見事に優勝することができました！！



エントランスに飾られた賞状やポスターを見て、ご利用者が自分のことのようになんて喜んでくれました。みなさんも来年の七夕の短冊に願い事をかきましょ！きつと叶うはず…。



吉祥寺老人ホームの敬老祭



9月21日は「敬老の日」でしたね。日本では80歳以上の人口が今年初めて一千万人を超したそうです。養護老人ホームでは、88歳以上になる方は28名、そのうち2名が100歳を超えています。



記念品の贈呈

す。お二人とも、自分の足でしっかりと歩き、お風呂に入り洗濯もします。クラブ活動や体操に参加したり、よく食べ、よく寝ることが長生きの秘訣だそうです。

21日、ホームでは敬老祭式典を行い、武蔵野市の邑上市長をはじめ、武蔵野市の社会福



祉に携わる方々がお祝いに來てくださいました。ご利用者もいつもよりお洒落をして、とても嬉しそうな顔です。



敬老御膳
秋らしく…松茸ご飯！

お昼は敬老御膳。

松茸ご飯、天ぷらに炊き合わせなど、厨房の職員が腕によりをかけて作りしました。デザートを添えて色どりも華やかに、お祝いの気持ちを込めた御膳でした。ご利用者に、「どれが一番美味しかった？」と聞いたところ、「全部！」と嬉しい声が返ってきました。



午後はビデオ鑑賞とカラオケ大会です。カラオケは自稱名司会F職員の進行です。

他の職員の飛び入り参加や、熱唱しているご利用者の横で、踊り出すご利用者もいました。



長年組んでいるデュオのよう…
息がピッタリ♪

特に盛り上がったのが、I職員とWさんの即席デュエット【銀座の恋の物語】こっそり練習を重ねたのではないかと、思いますが、息がピッタリでした。ご利用者からは「今までで一番楽しいカラオケだったね」と嬉しい言葉もかけて頂きました。

皆さん、いつまでもお元気でいてください。



デイサービスの敬老週間

敬老の日



毎年9月は敬老週間として、一週間お祝いをしていきます。毎日利用している方が違う為、全員の方をお祝いするために毎日催し物を用意しました。

さて、今年は100歳以上の方が3名。90歳以上の方が34名でした。賀寿者の発表や余興で皆様のお祝いをしました。

余興の様子

月曜日

トロンボーンとピアノの演奏。優しい音色に皆様感激でした！



おちゃめんず
高校の同級生…息の合った演奏です♪

火曜日

フラダンス。皆さんに髪飾りとレイをかけてもらいハワイ気分！



プアリリア
ご利用者もハワイ気分満喫です！

水曜日

ステキな歌声と本格的な機材、ピアノの演奏。当日お誕生日のご利用者が飛び入りコンサートをしました！



mina & ファンタジア
ご利用者も飛び入り参加。

木曜日

声楽家の歌声を聴いて皆さんうっとり！



今村啓介さんとアンサンブルK
声量のある歌声にうっとり♪

金曜日

和の踊りと民謡。自然と身体でリズムをとっていました！



トンボ会
皆さん自然と身体が動きます！

土曜日

歌もドレスも素敵な女性ボーカリストとピアノ演奏。オペラが新鮮でした！



Ferma Ta
オペラの演目で感動♪

そして…職員も秘密の特訓をして皆様に披露！



最後に、お祝いの品として…昨年までは食べ物でしたが、今年は名前入りのストラップでした。お一人お一人の名前を入れ、その方に合った模様を選ばせていただきました。使っていただけると嬉しいです。



地域への取り組み



吉祥寺北町地域の高齢者の相談窓口である『吉祥寺ナーシングホーム在宅介護支援センター』は、地域での活動を始めています。

北町地域の中では、「近くに買い物できる場所がない」「身体が思うように動かないので、外に出る機会が減っている」などの声をよく耳にします。そこで、住み慣れた場所ですらでも暮らしにくいために必要なことを、一緒に考える場を作っていききたいと、私達は考えています。

まずは、元気でいること、今以上に悪くならないための身体づくりをすることで、自分自身で出来ることを継続していけるような取り組みをしようと考えました。

そこで・・・



『はじめましょう』

元気が一番！計画』

として、地域の中で健康体操を行う企画を始めています。

武蔵野市赤リハビリ科の先生の協力を得て、自宅でもできるストレッチや立ち座り、歩き方の講座を行いました。現在も、教えて頂いた内容を継続して行っています。参加

認知症相談会のお知らせ



認知症について

の疑問や質問、どのようにに接したらいいの？など、認知症の高齢者を介護しているご家族



等からの相談に、経験豊富なベテランの専門相談員が为您解答します。お気軽にご相談ください。（無料・要予約）

した方々も膝や足に病気を抱えて生活をされていますが、積極的に取り組んでいる姿に、継続することの大切さを感じます。また、それが住み慣れた町で健康に暮らすことにつながるかと考えています。今後は、北町地域の各所でこの活動を広げることができればと思っています。



問い合わせ

吉祥寺ナーシングホーム

在宅介護支援センター

0422-20-0847

予約先

武蔵野市役所健康福祉部

高齢者支援課相談支援係

0422-60-1846

その他相談会予定

市役所

11月12日（木）

12月10日（木）

1月14日（木）

宅介護支援センター

◆ゆとりえ

11月4日（水）

◆吉祥寺本町

12月2日（水）

◆武蔵野日赤

12月16日（水）

◆高齢者総合センター

1月6日（水）

◆桜堤ケアハウス

1月20日（水）

※相談時間は上記と同様
お気軽にご相談ください。

お待ちしております。



セレクト献立



9月8日、養護老人ホームのご利用者にセレクト献立を実施しました。今回は事前に写真を見て3種類から選んでいた方法としました。それぞれを紹介いたします。

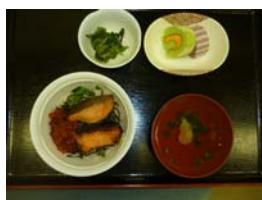
〈味噌カツ重〉

八丁味噌をベースにすり胡麻の風味も豊かな甘辛いソースの中に、とんかつをくぐらせてご飯の上のせました。巷でもよく見かけるミルフィューとんかつは食べやすく、お重の盛り付けは豪華でボリューム満点。たくさん食べたい方にも納得の一品になりました。



〈鮭いくら丼（はらこ飯）〉

今回の一番人気、たっぷりのいくらがのった宮城の郷土料理です。たれに漬



けて焼いた鮭の香ばしさと、いくらのぷちぷちとした食感が絶妙なバランスで、たいへん好評でした。刻み海苔と三つ葉が飾られ彩りも鮮やかでした。

〈わっぱ飯〉

わっぱ飯の魅力はとにかく具だくさん。鶏肉、卵焼きにれんこん・ごぼう・たけのこなどの根菜類、花形の人参やむき海老、絹さや、箸休めのしば漬けも加わって、目でも楽しんで頂けたと思います。



共通の副菜はほうれん草のお浸しと、季節を感じていただけをよう、茄子の形のお麩を浮かべたお吸い物。そしてデザートにはミニケーキをご用意しました。巨峰ロール・メロンロール・抹茶ロール・とんかつと同じく重なりが楽しめるミルクレープの4種類

からお好みで2つを召し上がっていただきました。見た目の可愛らしさは巨峰とメロンが勝っていました。抹茶もクレープもなかなかの人気でした。「二つしか食べられ

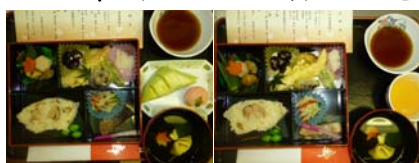
ないから迷うけれど、それも楽しみ」という感想が聞かれました。また、次回も皆さんに喜んでいただける企画を考え、提供させていただきます。



お祝い膳を華やかに…紅葉なますの作り方

今年の吉祥寺ホーム敬老

祭はシルバークウイークの二日目、9月21日に開催されました。例年同様、松茸ご飯に天ぷら、炊き合わせなど、秋の食材をたくさん詰めた『お祝い膳』を提供させていただきました。今回はその中の一品紅葉なますの作り方を紹介します。



〈材料（4人分）〉

- ★大根 150 g ★人参 10 g
- ★胡瓜 30 g ★黄菊 1.5 g
- ★きくらげ 0.2 g ★酢 大さじ 1
- ★砂糖 小さじ 2

〈作り方〉

★赤ピーマン 10 g

- ①大根、人参、胡瓜は黄菊の大きさを目安に長さをそろえて千切りにします。きくらげは水で戻した後、大きさをそろえて切ります。
- ②酢と砂糖を混ぜ合わせ、①の具材を和えます。野菜から水気が出てしんなりしたところで、軽く絞ります。
- ③他の具材より少し小さめに切った赤ピーマンを加えて和えます。

赤・黄・緑と彩りがきれいです。ご家庭でもちよつとした箸休めにぜひ作ってみてください。火も使わずに簡単にできますよ♪

ボランティア活動（音楽で人生楽しく）



音楽にかかわるボランティアの交流を兼ね講座を開催しました。ご利用者に満足していただける音楽プログラム作成をめざした情報交換会となりました。



健康リズム

参加者が輪になり一定の手順に従って打楽器や鈴を鳴らします。誰かか思いのままにリズムを出し（自己表現）それを合奏し、次の人がリズムを出し、を順繰りに行えるように進めます。ここには利用者同士のかかわりも生まれます。落ち込んだ気分が改善し、免疫力が回復する等の効果を裏付ける研究報告もあります。



コーラスクラブ

上手・下手ではなく大きな声を出して楽しいひと時を過ごしていただければと思っています。iPadや新聞でホットな話題もお伝えしています。



もくおんクラブ

チャレンジドピアニスト坂東翔一郎さんが伴奏を、進行はボランティア5人が交代で務めています。後半20分はピアノミニリサイタルです。



ウインズの会

懐かしい歌・童謡・歌謡曲等をご利用者と一緒に歌っています。メンバーによる楽器演奏や独唱、合唱、簡単な体操も挟んでいます。歌い終わってからの皆様の表情が明るく変化しています。



音楽の会

●季節感あふれる叙情歌や歌謡曲を選び歌っています。その曲にまつわる写真なども用いて、皆様の印象や思い出を話していただく事を大切にしています。

●舌の脱力運動や動物の鳴き声の模倣などのボイストレーニングを中心としたプログラムです。音楽をとおして皆さまと喜びを分かち合えればと思っています。

●10曲の歌を二人で5曲ずつ進行。選曲の反応に一喜一憂しながら皆様と楽しいひと時を過ごしています。



懐かしの昭和歌謡

SPレコードからオリジナルCD版を作成し、皆で聞き、歌い、そしてその時代の背景や思い出話に花を咲かせています。



音楽の持つ力に驚かされます。この力が大いに生きるように音楽ボランティアさん達は日々努力されています。ご活動に感謝いたします。



ピアノBGM

♪小学校唱歌を中心に懐かしい歌、思い出の曲をピアノで弾いています。皆様と気持ちの良い楽しいひとときを共に過ごせる事が何より嬉しいです。

♪夕方のピアノBGM演奏。自由で気楽なリラックスタイムの提供、癒しの演奏を心掛けています。



感染症流行時期に備え 研修開催

平成27年10月16日(金)に
吉祥寺ホーム集会室にて『感
染症予防研修』が開催されま
した。吉祥寺ホームでは、こ
れから感染症の流行期を迎え
るこの時期に、予防対策研修
を開催しています。

今回は東海大学医学部付属
八王子病院 感染管理認定看
護師の森広史氏を講師にお迎
えし、感染症対策の重要性や
高齢者施設で注意すべき感染
症等についてお話いただきま
した。

感染症対策の基本は「うつ
さないこと・うつらないこ
と」です。その標準的な予防
策としては、手指衛生・咳エ
チケット・防

護具(マス
ク・ガウン
等)の着用で
す。それ
によって接
触・飛沫・空
気感



染を防ぎます。

特に大切な手指衛生



手指衛生はすべての感染対
策の基本であり、感染症対策
は手指衛生に始まり、手指衛
生に終わるそうです。もはや
手指衛生さえ完璧であれば、
何も怖いものはないとのこ
と。それだけ重要なもので
す。

手指衛生には、石鹼と流水
による日常的手洗いと、速乾
性摩擦式手指消毒薬(アル
コール)による衛生的手洗い
があります。どちらにおいて
も注意すべき箇所がありま
す。それは指先です。まず最
初にいろいろなものに触れる
のが指先なので、一番汚れて
います。しかし
ながら、しっか
り洗えてなかつ
たり、アルコー



指先は念入りに！

ル消毒が行
き届かない
所でもあり
ます。

日常的手

洗い時には



職員による手指衛生実演

泡立てた石鹼で手のひらに指
先を当てて十分に洗います。
衛生的手洗いの時も同様に、
アルコールを手にとったら、
まず指先に擦り込んで消毒し
ます。その後で、指や手のひ
ら、手の甲などにしっかりと
擦り込みます。



衛生的手洗いは、
しっかりと水分を取
り、乾いた状態から
アルコールを擦り込み、必ず
自然乾燥するまで擦り込みま
す。決して手をパタパタした
り、手をフーフーしたりして
はいけません！

これらの注意を守り、手指
衛生の重要性を念頭に置き、
これからくる感染症流行期を
乗り切りたいと思います。
皆様も「うつさない・うつ
らない」を実践しましょう！

編集手記

第50号を迎えて...



私事ですが、この『さくせ
すふるえいじんぐ』の編集を
担当するようになったのは、
入社したての平成19年の第
16号からでした。

前任者の補佐的な作業から
開始し、次号からは一人で編
集を開始しました。今まで経
験した事のない作業だったの
で、不安でいっぱいでした
が、編集委員の協力のおかげ
でなんとか無事に第50号を
迎えることができました！

デザインについても、委員
会で意見を出し合い、読みや
すいものにしてようと何度か変
更を重ね、現在のものになり
ました。これからも、ご利用
者の生活の様子や、地域の皆
様に参考となるような内容を
取り上げて、続けていきたい
と思います。今後とも『さく
せすふるえいじんぐ』をよろ
しくお願い致します。(S)