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 ～

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

第５２号（平成２８年５月号）
発行日 平成２８年５月１日

吉祥寺ホーム（事務企画室）

新年度を迎えて

吉祥寺ホーム
ホーム長 大久保 実

今年も吉祥寺ホームに、新卒職員1名が入職してまいりました。初々しく、緊張感のある姿は、毎年春を感じさせてくれます。

吉祥寺ホームは今年22年目に入りました。建物の老朽化でいくつもの工事を行うことになり、地域の皆様にはご迷惑をおかけしていますが、今年もご利用者やご家族様、地域の皆様にご指導を頂き、施設運営をさせて頂きたいと思っております。

よろしくお願い致します。

ホーム長と新入職員♪
ナーシングの中庭にて･･･

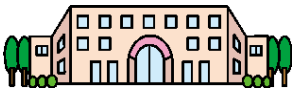
新年度を迎えて

吉祥寺老人ホーム
施設長 北川 和秀

昨年４月に養護老人ホームの施設長に着任してから、早いものでもう１年が経過しました。

この間、ボランティアをはじめとする地域の皆さまや関係機関のご協力と職員の努力により、大規模な修繕工事も含め大過なく事業を進めることができました。ありがとうございました。

今年度もご利用の皆さまが明るく活き活きと暮らし、地域のお役に立つ施設運営を行ってまいる所存ですので、引き続きご支援くださいますようお願い致します。



新入職員紹介

生活サービス室
介護職員
おばやし ゆき
尾林 雪

はじめまして。４月からナーシングホームに配属になりました尾林雪と申します。これからよろしくお願い致します。

この度の熊本地震により被災された皆様ならびにそのご家族の皆様に心よりお見舞い申し上げます。皆様の安全と被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

♪ボランティア応援ソング アンケートの結果は…

ボランティア感謝の集い開催にあたり、ボランティアの応援ソングは、どんな曲でしょうか、と尋ねました。その答えの一部を紹介します。

365日の紙飛行機

思い通りにならない日は明日頑張ろう、という歌詞にとても前向きになれる。

アンパンマンのマーチ

やなせたかしさんの人に寄り添いたいという思いは人生の応援歌です。

365歩のマーチ

まずは、一歩踏み出してみようという勇気がもらえます。

ふるさと

いくつになっても故郷は想い出深いものですね。

ボランティアさんが選ぶ…

ボランティア応援ソング

勇気100パーセント

勇気を持って参加することで元気をもらえるからです。

幸せなら手をたたこう

こころから頑張れるから。

愛は勝つ

愛と信ずることがボランティアの絆。

ケ・セラセラ

なるようになる…という楽天さが良い。

どこまでも行こう

前向きで明るく軽快なテンポの曲で誰でも知っている曲です。戦後の日本の繁栄を導いていただいた高齢者の皆さまに少しでも恩返しをしていく、その過程の中でのジェネレーションギャップと闘いながら調和を試み自らも成長していく、ぴったりのテーマソングです。

手のひらを太陽に

僕らはみんな生きている…からのフレーズは、力強く、やさしく語りかけ励まし合う生命への讃歌です。

コレカラ音頭

年を取ってもまだまだ、コレカラ楽しく頑張る心意気が大切です。

友達はいいもんだ

「みんなはひとりのために、ひとりはみんなのために」の歌詞が好きです。

百万本のバラ

捧げ、捧げて捧げられ！ボランティア活動をして初めて感じた気持ちです。

世界に一つだけの花

ひとりひとり違った心を持っていても優しさがあれば幸せが大きくなります。

WAになって踊ろう

地域の輪を感じられるから。
幅広い年代がわかる歌だから。

ひとりの小さな手

ひとりの人間が出来る事は限られているが、協力すれば喜びが生まれ、輪が広がります。

応援ソングから見える皆さまの思いを大切に、これからもボランティア活動推進に勤しみたいと思います。

「さつき祭」の季節がやってきました！

来る、平成28年5月22日（日）10時～14時30分、吉祥寺ホームにて第20回〝さつき祭〟テーマ「道の駅」が開催されます。

今年も作品展示、音楽、フリーマーケット、バザー、ゲームなどのコーナーがあります。また、今年は初めての企画として、介護用品の展示や、介護食の試食コーナーを設けます。ぜひ一度ご体験ください。

さわやかな5月の一日を〝さつき祭〟でお過ごしください！職員一同、お待ちしています♪

なお、今回バザーの売上金は被災地熊本への義援金として寄付させていただきます。

バザー物品提供のお願い

◇受付　5月6日～5月19日
◇提供していただきたい物
・日用雑貨・ギフト用品
（ハンカチ、タオル、シーツ、石鹸、入浴剤、陶器）
・衣類（新品）
・食品（缶詰・海苔など）
※賞味期限切でないもの
・園芸用苗木
・手芸品　など

ご協力お願い致します。

平成28年度　苦情相談第三者委員ご紹介

新年度を迎え、改めて吉祥寺ホーム苦情相談第三者委員の皆様をご紹介致します。

○山崎　フミ子　氏
地域代表
○山口　麻衣　氏
学識経験代表
○児玉　一江　氏
法人評議員代表

平成28年度の面談希望者様との面談会は平成28年7月・平成29年2月を予定しております。

※苦情解決パンフレットはエントランス等各所に設置しております。

※各室の苦情受付担当者も記載しています。

もうすぐさつき祭♪

5月22日（日）、吉祥寺ホームの文化祭【さつき祭】が行われます。バザーやフリーマケット、ゲームや喫茶のコーナーなど、地域の皆様に楽しんで頂けるよう準備の真っ最中です。また、集会室にはご利用者がクラブ活動で成果作成した作品を展示します。そこで、今回はクラブの様子を紹介します。

絵画クラブ

「脳梗塞のリハビリと思って絵を描き始めたの。描いている最中も時々手が震えちゃうんだけど、10年続けてこれたのよ」と話してくれたのはSさん。取材日には絵の仕上げに入っていて、最後の色味を先生に相談されていました。先生からは「さっきSさんが付け加えた色で明るさがでたからもう充分よ！最後にサインを入れてねと」の言葉。Sさんもニッコリ。

元々絵が好きで、色鉛筆画が趣味だったというYさんは、ホームに入所してから水彩画を始めたそうです。ポスターや写真をお手本にしながら、「こうしたらもっと楽しいだろうな」という想像を交えて、動物をつけ加える事が多いそうです。人物や風景など、それぞれのご利用者で得意分野があるようです。

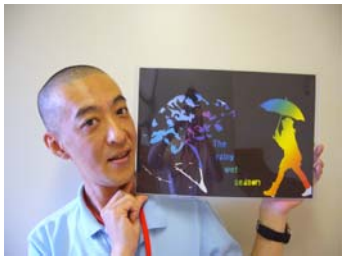
俳句クラブ

俳句だけでなく、川柳や短詩など、講師の大窪先生自作のプリントを活用しながら理解を深めています。取材した時には、先生からのお題を元にご利用者が俳句を詠み、作成した時の気持ちや情景を発表していました。子供の頃を思い出しながら詠んだものに関しては、「雪国で育ってね～」と話が弾む場面も。文語体と口語体の統一など【ことば】の活用の方法を変えることでよりよい俳句が生まれ、「なるほど～」「素晴らしいね」と言葉が飛び交っていました。国語の授業を思い出して、見ている私も楽しくなりました。

ちぎり絵クラブ

季節を先取りした作品でご利用者だけでなく職員の目も楽しませてくれます。取材日には【すいれん】作りをしていました。花びら一枚とっても、和紙の絶妙な色加減があるため、使い方によっては光が当たっているようにも見えます。「やっぱりこの感じじゃないわ」と剥がしている場面も。試行錯誤しながら、満足する作品が出来たようです。

さつき祭では、陶芸、手芸、アートクラブや職員の他、個人作品も展示する予定です。S職員による【切り絵】の新作も飾りますので、ぜひ見に来てください。そして、抹茶のコーナーで本格的なお抹茶を一服しながらひと休み、なんて如何でしょうか！



ナーシングホームの年間行事♪

吉祥寺ナーシングホームでは、ご利用者の皆様に日々楽しんで頂こうと、年間様々な行事を行っています。行事ごとに担当職員が決まっており、それぞれの担当職員が色々な企画内容を考えて決めます。今回は今まで実施した行事を参考に内容をご紹介します。

【お花見】

ホーム周辺を散歩したり、車で公園まで行く年もあります。桜を見ながら暖かく心地よい風に当たって、春の訪れを感じます。

【お盆】

馬と牛に見立てた精霊馬をキュウリとナスで作り飾ります。また職員が中庭で迎え火と送り火を焚いて、ご利用者は食堂からその様子を見て、手を合わせます。

【手作りおやつ会】

ボランティアさんにも協力して頂き、手作りでおやつを作ります。毎年10～20名程のご利用者が参加して、八つ橋、ホットケーキ、スイートポテト、焼きそば…と、様々なおやつを作りま

す。フロア内には美味しそうな香りが広がり、自分達で作ったおやつを食べる皆様の顔は笑顔でいっぱい。もちろん味も好評です。

【お楽しみ会】

隔月でご利用者の夢を叶える会です。カラオケに行く、自宅に行く、寿司や鰻を食べる、ファストフードを食べる…。人数は限られてしまいますが、毎回楽しんで頂いています。

・外出支援コース・外食コース・出前セレクトメニューコースなど

【はなみずきバスハイク】

年1回、はなみずき会とホームの共済行事として、東京タワーや水族館などの観光名所に行きます。行先はご利用者の希望を基に決めています。素敵な景観や美味しい食事など、皆様に楽しんで頂いています。

今回ご紹介した以外にも、端午の節句や雛祭り、父の日や母の日など、様々な行事を開催します。ボランティアさんや職員が余興を行ったり、行事にちなんだ特別なおやつが提供されたりします。さつき祭や夏祭り、敬老祭やクリスマス会、お正月などの大きな行事は、これからもその都度ご紹介させて頂きます。

世代を越えた交流

デイサービスでは、一年間に10回程、3歳児～5歳児の保育園児と交流をしています。園児の皆さんは歌や運動会の演技を一生懸命披露してくれます。

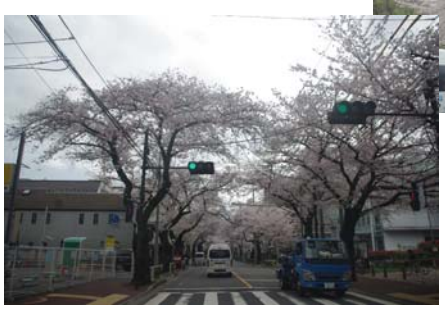
いつも楽しませてくれる園児達に感謝を伝えたい！という気持ちを形にしようと考えた結果、巾着を作ろうという事になりました。吉祥寺ホームからは鉛筆を、ご利用者のみなさんからは丹精込めて作った巾着袋を、大久保ホーム長からプレゼントしました。巾着袋は、布と布を組み合わせパッチワーク風に仕上げた袋です。一つ一つ柄やデザインが異なり、世界に一つしかない袋です。小学校生活で役立ててもらえればと思います。

園児達へのインタビューで「将来何になりたいですか？」と尋ねると「ケーキ屋さん」「アイドル」「戦隊ヒーロー」「消防士」と今も昔も子供の頃の夢は、大きく希望に満ちています。ご利用者のみなさんは目を輝かせながら「なれるよ！」「これから楽しみだね」と笑顔で声を掛けています。その笑顔は健康寿命を延ばすといわれ、小さな天使達は、愛と希望、笑顔を運んできてくれます。卒園した園児達の中には小学校での交流会に参加している子もいます。地域の子供達の成長を陰ながら見守り続け、健康であり続けられるよう世代を越えた交流会をこれからも楽しみにしています。

春のバスハイク

春になると、ご利用者のみなさんが楽しみにしている「お花見バスハイク」があります。武蔵野市は東京都内でも緑の多い場所で、特に市役所がある通りは桜並木で有名です。樹齢約55年以上の約200本の桜が開花すると、見事な桜のトンネルになります。

バスでそのトンネルに入ると、みなさん口々に「すごいね」「毎年これを見る事が楽しみなのよ」と仰います。お仲間と一緒に見る桜は、より一層美しく、日本そして季節を感じる一時なのかもしれません。また来年もみなさんと一緒に桜のトンネルを通りましょう。



支援センターの体制が変わりました

今まで在宅介護支援センターとして、吉祥寺北町の高齢者の相談の総合窓口、個別対応、地域つくりに取り組んできましたが、平成28年4月より、地域包括支援センター（支所）の機能が加わります。

そのことにより、

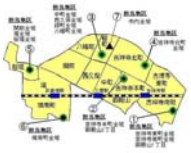
①日常生活圏域のごとのきめ細やかな相談・サービス調整の強化。

②高齢者人口の増加により、解決すべき課題がますます多様化する中で、法定三職種（保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士）を配置することで役割を明確にする。

といったことを行っていくことになります。

武蔵野市には6か所の在宅介護支援センターがありますが、それぞれに地域包括支援センターの機能が加わりました。吉祥寺ナーシングホームも、より充実した総合相談と皆様と共に考える地域つくりを目指していきたいと思っています。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。



平成２８年度　認知症相談会

今年度も認知症相談が開催されます。認知症についての疑問や質問、どのように接したら良いのか等、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お答えします。相談は無料です。お電話でご予約の上、ご遠慮なくご相談ください。

【問合せ先】
0422-20-0847

認知症相談スケジュール（平成28年4月～平成29年3月）

月	日	会　場	日	会　場
4月	6日	高齢者総合ｾﾝﾀｰ	20日	桜堤ｹｱﾊｳｽ
5月	11日※	ゆとりえ	25日※	吉祥寺ﾅｰｼﾝｸﾞﾎｰﾑ
6月	1日	吉祥寺本町	15日	武蔵野赤十字
7月	6日	高齢者総合ｾﾝﾀｰ	20日	桜堤ｹｱﾊｳｽ
8月	3日	ゆとりえ	24日※	吉祥寺ﾅｰｼﾝｸﾞﾎｰﾑ
9月	7日	吉祥寺本町	21日	武蔵野赤十字
10月	5日	高齢者総合ｾﾝﾀｰ	19日	桜堤ｹｱﾊｳｽ
11月	2日	ゆとりえ	16日	吉祥寺ﾅｰｼﾝｸﾞﾎｰﾑ
12月	7日	吉祥寺本町	21日	武蔵野赤十字
1月	11日※	高齢者総合ｾﾝﾀｰ	25日※	桜堤ｹｱﾊｳｽ
2月	1日	ゆとりえ	15日	吉祥寺ﾅｰｼﾝｸﾞﾎｰﾑ
3月	1日	吉祥寺本町	15日	武蔵野赤十字

毎月第１・３水曜日 ですが、
※の日は変則とさせていただきました。
10:00～12:00/13:00～15:00

市役所での面接相談

月	日	月	日	月	日
4月	14日	8月	18日※	12月	15日※
5月	19日※	9月	15日※	1月	19日※
6月	9日	10月	13日	2月	9日
7月	14日	11月	10日	3月	9日

毎月第２木曜日 ですが、
※の日は変則とさせていただきました。

今年度も介護者教室を開催します

「介護のこともっと知りたい」「自分自身のリフレッシュをしたい」「いろいろな方と話をしたい、繋がりたい」そんな皆さんの思いにこたえるべく、介護者教室を定期的に開催してきました。

今年度も5月より開催予定です。

皆さんの知りたいこと、やってみたいことなどどんどん御要望をお寄せください。たのしい会を一緒につくりましょう。

ご案内はチラシやお葉書でお知らせいたします。

大人気♪ セレクトおやつ

３月７日から「セレクトおやつ週間」として、デイサービスセンターご利用者へ、２種類のおやつを提供させていただきました。連日好評をいただいたメニューをご紹介します。

初日は**【クレープセレクト】**でスタート。

バナナといちごにホイップクリームを乗せ、一つはさわやかなオレンジソース、もう一方は甘さと苦味が効いたチョコソースをかけて包みました。どちらも人気でしたが、甘党の方はやはりチョコを選ばれていました。

水曜日には和のスイーツ**【お団子セレクト】**、定番の粒あんとみたらしあんから選んでいただきました。上新粉を材料にしたお団子は、弾力や粘りが強く高齢者には不向きですが、安全に召し上がっていただけるように、絹ごし豆腐を入れた白玉団子で提供いたしました。お正月にナーシングホームのご利用者へのお雑煮にも使用しています。（詳しい作り方は下記をご覧ください。）

そして最終日は**【プリンセレクト】**

時間をかけてじっくり作った、さつま芋黒糖プリンとかぼちゃプリン。黒糖は上白糖に比べてミネラルが多くやわらかい甘さが特徴です。

ビタミンCやカリウムを含むさつま芋と合わせることで栄養価の高いおやつになりました。対するかぼちゃもカロテンとビタミンEを含む緑黄色野菜、免疫力を高める効果もある食材です。単調な味にならないよう少し香りの強いラム酒を加えてアクセントにしました。どちらも口当たりが滑らかで優しい味、という感想をいただきました。

この他にも、火曜日の豆乳セレクトでは豆乳ブラウニーとレアチーズケーキ。木曜日のティラミスセレクトでは抹茶味とコーヒー味を、金曜日の和菓子セレクトでは黒糖ミルク寒天とかぼちゃ芋ようかんから、お好きな方を選んでいただきました。これからもご利用者の皆様においしく、楽しく、食べていただける行事食の企画をしていきたいと思います。

豆腐白玉の作り方

みたらし団子編

（材料は５人分です）

［団子］

＊白玉粉…120ｇ

＊絹豆腐…150ｇ

［みたらしあん］

＊水…120cc

＊醤油…大さじ３

＊砂糖…大さじ３

＊片栗粉…小さじ３

＊水（水溶き片栗粉用）…小さじ３

《作り方》

①ボウルに豆腐と白玉粉を入れる。

②豆腐をくずして白玉粉を練り混ぜる。

③耳たぶくらいの固さになったら直径２㎝（※）くらいに丸め、真ん中を押してくぼみを作る。（※飲み込みがスムーズでない方には親指の先くらいを目安に小さく丸めてください。）

④沸騰したお湯に③を入れ、浮き上がってから１分を目安にゆでて、冷水にとる。

⑤小鍋に水、醤油、砂糖を入れる。

⑥⑤が煮立ったら火を止め、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。

⑦白玉にあんをかける。

手軽な食材で簡単に作ることができます。ご家庭でもぜひお試し下さい♪