

第58号 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 ～



発行日
平成29年11月1日

ランドリー室も「学び舎」



地下室のランドリー室から
明るい声が聞こえてきます。
ここでのボランティア活動
は、ナースिंगご利用者の洗
濯物たたみやおしぼり巻きで
す。この室では作業のみでは
なく、ボランティアさん同士
の学びがあると聞きました。
ある方の生活史から日本の歴
史、ホットな話題から今のは
やり、そしてよもやま話から
人生哲学など、数限りない学
びがあるそうです。たとえ
ば…

★包帯巻

Iさんは、包帯を巻くのが
とても上手。さかのぼる事70
年以上前：「女学校時代は登
校すると授業はほとんどな

く、勤労奉仕。包帯を巻いた
のは病院に手伝いに行った時
です。たくさんのお患者さんが
手当も充分されず、薬もなく
亡くなっていくのをずいぶん
と見ました。男手や働き手が
少なかったので病院以外にも
工場、農作業の手伝いにも行
きました。三人の兄も戦争に
行き、一人は戦死しました」
と、ランドリー作業をしたが
ら昭和時代の話をついていた
のは一緒に
活動するMさ
ん。Iさん達
のライフヒス
トリーから貴
重な学びがあ
るようです。



★若い力

Yさんは20代。
毎月2回日曜日に
活動。施設イベン
ト「さつき祭」の行事では売
り子の活動も。「大学生の時
からボランティアを始め、今
年で社会人7年目になりました。
自ら始めたことを続ける
ことでの『自信』と、吉祥寺
ホームでの温かな『出会い』
が、自然と続けられている源
だと感じています」と心境を
語ってくれました。若いボラ
ンティアさんとの活動は、シ
ニア世代のボランティアさん
達にとつて世間の流行を感じ
られる時
間でもあ
るようで
す。



★ひとりの手も

20年ほど前に武蔵野第四小
PTAにはボランティア部が
あり、その流れで、今も何人
かの方が活動してくださって
います。「少しのパワー、少



しの時間でも皆が集まれば
大きなパワー、たくさんの時
間となり 何事もできる」と
金曜日のボランティアさん。
「ボランティアを通して、長
く続けることの大切さと続け
られる感謝(まわりの支え、
自分の健康)を感じていま
す」と水曜
日のボラン
ティアさ
ん。活動の
中で得た魔
法の言葉は
人生をより
よく生きる
知恵にもな
りそうで
す。



吉祥寺ホームランドリー室
という「学び舎」は、ボラン
ティアのみなさまおひとりお
一人が先生であり生徒。楽し
みながら活動を継続していた
だければ、幸いです。これか
らもうどうぞよろしく
お願いいたします。





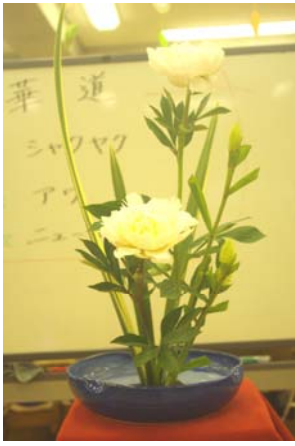
華道

◎ 華道とは・・・

花々を見て、ふと心が洗われる事



や落ち着く事はありませんか？人気プログラムの一つである「華道」は、第1・3週の水曜日の午後に活動しています。華道の発祥は、仏教傳來に際し花を献じる供花に由来すると言われています。室町時代の僧侶が代々池のほとりに居住していたことから「池坊」と呼ばれ、そうした呼び名がのちに流派となり、現在では43もの派に広がっています。生花として一般庶民にも広まっていったのは、江戸後期。その後、明治初期の頃には世界的なジャポニスムとして欧州で紹介され、ヨーロッパ



パのフラワーデザインにも影響を与えたと言われています。そして現在では、世界中で花々のアレンジメントが楽しまれています。

◎ 活動の様子

まずは、季節に合った花材を清祥会の先生方が説明をしながら活かしてください。



茶道

◎ 茶道とは・・・

第2・4週の水曜

日午後のもう一つの

人気プログラムは伝

統的な様式にのっとりて客人

に抹茶をふるまい、茶の湯と

も言われている「茶道」で

す。茶道は、もともと唐の時

代の中国から伝わったと言わ

れおり、その精神は禅宗の考

え方に基づいていて、鎌倉時

代に全国へ広まりました。そ

の後、千利休が侘茶を完成さ



次に、お手本を参考にしながら、みなさん一人ひとりが思いのままに活けていきます。そして最後は先生方の講評。言葉にすると堅苦しく感じるかも知れませんが、綺麗な花材を目で楽しみ、時間を忘れられる、贅沢なひとときです。



もてなし精神に浸ってみませんか。

◎ 活動の様子

まずは、清祥会の先生方によるお点前についての解説です。毎回焦点を当てる作法が変わり、みなさん真剣に聞き入ります。次に、先生のお点前を見学。そして最後にお茶菓子と一人ひとり自分でたてた抹茶を味わいます。先生のたてた抹茶も味わい深いですが、自分でたてた抹茶も格別なようで、みなさん自然と笑みがこぼれます。



水曜日の午後に行われている、日本の伝統文化「華道」と「茶道」。女性だけではなく男性も一緒に「わび」「さび」を堪能できる時間です。みなさんも一度参加してみませんか。



せ、それが原形となりました。茶道の心得は、心をこめる・本質を見極め・季節感を大切にし・いのちを尊び・ゆとりをもち・やわらかい心を持ち・たがいに尊重しあう事が大切であるという意味の「四規七則」であると千利休は説いています。何かと慌ただしい





敬老祭



9月18日（月）は敬老の日です。台風一過の青空が広がったこの日、吉祥寺老人ホームでは毎年恒例の敬老祭が行われました。

10時10分から開催された第一部の式典では、みなさん普段よりもちよつとおめかしして、紅白幕を張り巡らせた集会室に集まりました。厳粛な雰囲気の中、来賓として武蔵野市長をはじめ市内の関係機関の方々が臨席の上、ご祝辞を戴きました。続いて敬老祝いの品の贈呈です。それぞれの代表が品物を受けとったあとは、ご利用者を代表してMさんからの答辞があり、式典を締めくくりました。

第二部は各食堂での祝い膳で



9月2日
邑上市長が100歳のお祝いに
来てくださいました！

す。松茸ご飯に天ぷらや銀たらの西京焼き、紅葉なます、炊き合わせなどいつもとは違う華やかな献立にみなさんの顔もほころびます。

祝い膳を堪能したあと、午後2時から集会室にて映画会、食堂ではカラオケ大会が行われました。映画会は誰もが馴染みのある渥美清主演の「男はつらいよ」シリーズです。映画のあとは「あんな男がいれば楽しいだろうねえ」などなどみなさん楽しそうに感想を語り合いながら会場を後にしていました。一方、カラオ



自衛消防隊訓練審査会

9月8日（火）防火・防

も…。

災害意識の向上を目的として、武蔵野中央公園で自衛消防隊訓練審査会が行われました。養護老人ホームのS職員と特別養護老人ホームのK職員の2人が参加。吉祥寺ホームは昨年、一昨年と優勝しており、練習が始まる前から今年の隊員には相当なプレッシャーがかかっていたようです。勤務時間の異なる2人がそろって練習するのは難しく、それぞれで黙々と自主練習に励みました。審査会当日は風が強くて放水の方向がうまく定まらずになかなか消火できないチームも…。

そんな厳しい状況の中、出番を終えたS職員からは「今までで一番の出来だった」との言葉が聞かれました。そして結果は見事優勝！応援に行った職員たちも手を取り合って喜んでいました。暑い中で汗びっしょりになりながら練習を重ねている姿を見ていただだけに感慨もひとしおです。念願の「三連覇」達成！来年もこの流れを引き継いでほしいものです。



も手を取り合って喜んでいました。暑い中で汗びっしょりになりながら練習を重ねている姿を見ていただだけに感慨もひとしおです。念願の「三連覇」達成！来年もこの流れを引き継いでほしいものです。



ケ会場ではリクエストが相次ぎ、担当職員がさばききれないほどでしたが、それぞれが自慢の喉を披露して、楽しいひと時を過ごしました。





敬老週間のお祝い膳

食事サービス室では9月11日
～9月18日まで各施設のご利用
者へ敬老のお祝い膳を提供させ
ていただきました。今回は、そ
れぞれの献立をご紹介します。



デイサービスセンター

ご利用者へのお祝い膳

11日から6日間、毎日お重に盛り付
け、朱塗りのお椀を使用しました。

9月11日 (月)



- * 青菜ご飯
- * 黒むつ
- * 西京焼き
- くはじかみ添え
- * 茄子の
- しぎ焼き
- * 清まし汁
- * メロン
- * ねりきり
- (おやつ)

旬の食材を使用し、季節感のある献
立を心がけました。毎日ご利用されて
いる方にも楽しんでいただけるように
主食は炊き込みご飯やちらし寿司など

9月12日 (火)



- * ちらし寿司
- * 鶏肉と根菜
- の甘酢炒め
- * キャベツの
- 土佐和え
- * 清まし汁
- * 巨峰
- * 上用まんじゅう
- (おやつ)

です。おやつには鶴や亀・紅葉をかた
どった練きりや、寿の焼き印があるお
まんじゅうなどお祝いに相応しい和菓
子を中心に提供させていただきました。

敬老の日



9月13日 (水)



- * 松茸ご飯
- * 鮭の塩焼き
- く大根おろし・
- すだち添え
- * こんにゃくと
- 人参の白和え
- * 清まし汁
- * 梨
- * ねりきり
- (おやつ)

9月15日 (金)



- * 五色丼
- * 焼き豆腐の
- 味噌がけ
- * たたき胡瓜
- * 清まし汁
- * 梨
- * 上用まんじゅう
- (おやつ)

9月14日 (木)



- * おこわ
- * 天ぷら
- く大根おろし添え
- * アスパラの
- 梅肉和え
- * 清まし汁
- * 巨峰
- * 南瓜カステラ
- (おやつ)

9月16日 (土)



- * 栗ごはん
- * 鶏肉の
- さっぱり煮
- く卵・いんげん添え
- * 人参きんぴら
- * 清まし汁
- * オレンジ
- * 上用まんじゅう
- (おやつ)

配食サービス

ご利用者へのお祝い膳

13日から3日間、お祝いメッセージを添えた紅白の掛け紙で包装してお届けしました。デイサービスと同じく連続してご利用の方にも変化を楽しんでいただけるよう心がけました。

9月14日（木）



- * おこわ
- * 天ぷら
- く大根おろし添え
- * アスパラの 梅肉和え
- * 香の物
- * 清まし汁
- * デラウエア
- * ねりきり

9月13日（水）



- * 松茸ご飯
- * 鮭の塩焼き
- く大根おろし・すだち添え
- * こんにゃくと 人参の白和え
- * 香の物
- * 清まし汁
- * 梨
- * ねりきり

9月15日（金）



- * 五色丼
- * 焼き豆腐の 味噌がけ
- * たたき胡瓜
- * 香の物
- * 清まし汁
- * 梨
- * ねりきり

9月18日（月）



- * 松茸ごはん
- * 天ぷら
- く大根おろし添え
- * 銀だら西京焼き
- くはじかみ添え
- * 紅葉なます
- * 炊き合わせ
- * 紫花豆の金箔がけ
- * 清まし汁
- * メロン
- （ナッシングは メロンゼリー）
- * ねりきり

通常、配食では提供していない祝菓子が加わって、華やかなお弁当になりました。

吉祥寺老人ホーム
ナッシングホーム

ご利用者へのお祝い膳

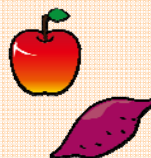
両施設で開催された敬老祝賀会後の昼食に提供しました。

秋レシピ紹介

さつまいもとリンゴの重ね煮

材料（4人分）

- * さつまいも：1/2 本
- * りんご（缶詰）：80 g
- * レーズン：8 g
- * 砂糖：大さじ1強
- * レモン汁：適量
- * バター：5 g



作り方

- ① さつまいもは皮をむき、いちょう切りにする。りんごもさつまいもと同じ大きさに切る。
- ② レーズンはぬるま湯につけて戻しておく。
- ③ 鍋にさつまいも、さつまいもが浸るくらいの水、砂糖、バターを入れて、中火で煮る。
- ④ さつまいもに火が通ったら、りんご、レーズンを加え、レモン汁を適量ふる。りんごやレーズンが温まったら完成。

天ぷらは長寿の象徴である海老・旬を迎えたさつまいも・ふくら肉厚の椎茸・緑鮮やかなインゲンです。だしのきいた天つゆで召し上がっていただきました。炊き合わせは六方芋・茄子・オクラ・紅葉にかたどった人参・旬の栗を添えました。

旬のさつまいもは料理やおやつにもおススメ♪

北町地域の「よりどころ」紹介

皆さんもご存じのとおり吉祥寺北町には、「よりどころ」がたくさんあります。在宅介護・地域包括支援センターは地域の皆さんが心地よく過ごせる場所をシリーズでご紹介していきます。

今回は北町1丁目の**テンミリオンハウス「月見路」**です。運営団体の「グループ撫子」代表の横山さんにお話を伺いました。

①交流の場・

誰でも参加できます

現在60～90代のお元気な高齢者の方160名が登録をされて1日平均20名の方が参加されています。高齢者の方だけでなく、多世代の方が交流できる場となるように、子供向けのプログラムやイベントも企画されています。また、千川福祉会の方が定期的に來られて絵の展示も行っています。そのほかにも男性が参加しやすい囲碁や麻雀といった

プログラムも用意されており、充実した交流の場となっています。

②誰もが支えられる団体

グループ撫子は14名（40代～60代）の方たちによって運営されています。様々な取り組みを支えているのは、年間延べ400名のボランティアさん。時間の融通がきき、誰もが支援者として参加することができます。

③ご利用者さんの声

「大家族で食事をしているみたい。食事が美味しいしとても楽しみ」

「月見路にいくようになって、引きこもりがちだった母の表情が明るくなった。鼻歌も出るようになった」
「体操で足の筋肉を鍛えています。自分の足でいつまでもしっかり歩きたい」



テンミリオンハウス『月見路』

開所日：月曜～土曜

（お盆・年末年始は休所）

時間：10:00～16:00

対象：自分で来られる方

65歳～優先（登録が必要）

利用料：無料 ※プログラム参加費：300円

昼食代：600円（要予約）

プログラム

ビデオ体操（毎日）
絵手紙・俳句・書道・詩吟
編み物・小物作り・裂き織り
歌の会 等

最近内装をリニューアルし、一層居心地のよい場所となりました。みなさんぜひお立ち寄りください。

連絡先

0422-20-8398

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



（次回は「ふらっと・きたま」を予定しています）