

第62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30年11月1日

デイ

世代を越えた交流



子供時代、近所のおじさんやおばさんに怒られた記憶はありませんか？

ひと昔前まで、



地域の子供たちは、地域のぐるみで面倒をみて、自分の孫のようにかわいがっていたという時代がありました。ところが、現代は近所付き合いが希薄になり、高齢者と触れ合ったことがないという子供も多くなりました。両親が共働きで夜まで一人で過ごす子供も増え、大家族で食卓を囲む事も少なくなりました。一方の高齢者も社会的な役割を担う機会が減ることによる、孤立化や生き甲斐の喪失など活力を失いがちです。

こうした中で、地域や施設における高齢者と子供との交流を図るプログラムが検討されています。様々な場所で実施されています。我々のデイサービスでも、開設当初から地域の保育園児や小学生との交流を続けています。始めは「子供は嫌いだよ」と話をしていた方も、子供たちを見た途端に目を細めてニコリ笑っていました。自然と心が和んだからなのでしょう。我々職員も若い！と自負しておりますが、やはり子供たちの元気な声には敵いません。小さい子供たちとの触れ合いは、みなさんの活力につながる



がるようです。保育園児との交流会は、1回の活動時間が30分程ですが年に10回あり、3歳～5歳の子供たちとの心が和むひと時です。披露されるお遊戯や歌も楽しみですが、子供たちへのインタビューを通して、巷では何が流行っているのか、何が話題になっているのかを知る良い機会にもなっています。

ご利用者も元気を貰っているばかりで



はあります。男性ご利用者Yさんが、昔懐かしい竹とんぼや紙飛行機を数か月もかけてコツコツと作成し、園児たちにプレゼントをすることもあります。子供たちは思いがけない贈り物に目を輝かせ、その場で早速遊び方を教えるもらって益々交流が深まっています。



この交流会は子供たちにとっては高齢者とコミュニケーションを育む場ともなっています。そしてご利用者にとっては、子供たちの歌や笑い声を聞いたり、握手等で触れ合ったりすることにより生きることに希望やパワーを得られる場所となっています。決して大きなイベントというわけではありませんが、皆さんの毎日の生活の彩りになるように、今後も継続していきたいと思えます。



特養

敬老祭



食事

敬老週間



9月17日、吉祥寺ナーシングホームで敬老祭が行われました。



今年、賀寿者が22名、その内100歳以上の方は3名です。ご家族も大勢出席され、ともに祝いしました。

毎年、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飾ります。今年の紙花は【福】。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した。ご来賓者、ご利用者からは「迫力があって、立派です」との言葉を頂きました。今年は写真ボランティアの方の協力を得て、式典の様子や式典に参加できないご利用者の居室で様子を撮影しました。



式典では今年103歳を迎えるTさんからご利用者を代表して「いつもお世話になっております。これからもしっかりお願いします」と挨拶を頂きました。

式典終了後は、皆様お待ちかねの昼食です。豪華な祝膳に皆様の目も輝いていました。またご家族の方との会食では、話も弾み、笑顔がたえませんでした。

昼食後は場所を変えて、ボランティアの方々による余興です。ご夫婦でのピアノとギターの演奏で、しつとりとしたひと時を味わい、ご利用者からは「とても楽しい一日になった」との感想が聞かれました。



今年度も食事サービス室では9月10日～9月17日までを敬老週間とし、『敬老祝膳』を提供いたしました。今回は17日に吉祥寺老人ホームと吉祥寺ナーシングホームご利用者へお出しした祝い膳をご紹介します。



- *松茸ごはん
 - *天ぷら
 - *銀だら西京焼き
 - *炊き合わせ
 - *紫花豆含め煮
 - *紅葉なます
 - *清まし汁
 - *ねぎりきり
 - *メロン
- (ナーシングはメロンゼリー)

季節感のある松茸ごはんにメインは天ぷら（海老、さつま芋・椎茸・いんげん）としました。ふつくら焼けた銀だらの西京漬は脂がのついていたいへん好評でした。炊き合わせは六方芋、秋茄子、オクラ、人参に旬の栗を添えしました。なますは黄菊・胡瓜・きくらげなど6種類の具材で彩りよく仕上げました。炊き

合わせの人参とお吸い物の麩はもみじの形、なますは色づく紅葉をイメージしてこれから向かう秋を感じていただけるように工夫しました。



- *松茸粥
- *銀だら西京焼き
- *海老しんじょ
- *枝豆ソース
- *紅葉なます
- *ほうれん草のゼリー寄せ
- *きんとん
- *里芋の煮物
- *紫花豆含め煮
- *清まし汁
- *こしあん
- *メロンゼリー

ミキサー食の方は一部別メニューにいたしました。天ぷらの代わりとして海老のすり身を使ったしんじょに彩りも楽しんでいたけるよう枝豆ソースをかけました。ほうれん草はのど越しよくゼリー寄せにし、口あたりなめらかなさつま芋のきんとんなど季節の味を楽しんでいたけるメニューを取り入れました。

趣味を生かして、楽しくボランティア活動



絵手紙

じつと目を凝らし、手で触感を確かめ、時に匂いを 時に奏でる音を感じて そつと紙に筆を落とす。今日の題材はパプリカ。園芸ボランティアさんが丹精込めて育ててくれた物だ。凜とした空気が漂う。ご利用者が描く絵手紙をサポートするのは、ボランティアさんたち。15年がかかわったボランティアさんは、10人。すでに他の活動をして

いた中島さんは「全くの主婦の習い事です」と。野口さんは、閉鎖された折り紙クラブからの移行。その時々メンバーが試行錯誤しながらの『絵手紙』。

職員とも相

談し、ボランティア講座で高齢者の身体の事などを学びながら『高齢者施設での



絵手紙クラブ』が創りあげられています。今春2人が辞められて新しく5人の方が入られました。メンバーがかわつてもご利用者の方が楽しく一枚の絵手紙を仕上げるのをそつと見守る、という姿勢を大切にしています。

音楽

歌う事が大好きな歌姫たちの『ウインズの会』は、「ご利用者の方とご一緒に楽しく歌いましょう」と始めた月に一回の音楽の会。一時間の後のご利用者のほんのり赤らんだ笑顔が一番の喜びだそうです。聞いていただく楽しさにご利用者と共に音楽を楽しむ事が加わったとお話されました。

『虹の会』という器楽サークルによる音楽もスタートしました。



アート

『島内さんの音楽』『上嶋さんの音楽』『もくおんクラブ』『だいの会』などを参考にすばらしいボランティア活動に成長することを祈っています。



制作過程は単純ですが、出来上がり作品は芸術品。ボランティアの何を作ろうか考える苦労は並々ならぬものがあります。ご利用者の満足気な顔に、苦あれば楽ありの精神で楽しいクラブを創り上げています。



書道

昔取った杵柄でしょうか、ご利用者の皆様、書道の基本「とめ・跳ね・払い」はすでに熟知。布目先生の朱筆での指導もさらに厳しいものを求めています。二人のボランティアさんの筆や硯の準備や後片付け、掲示もご利用者の

やる気をさらにアップさせています。



やる気をさらにアップさせています。



もっと楽しむ ボランティア活動

ボランティアセンター武蔵野のボランティア講座フオローアップ編で、マルチボランティア蓮村さんと絵手紙ボランティアの野口さんと中島さんが、事例発表に登場。活動を楽しむコツなどを具体的にお話くださいました。



ボランティア活動の一部をご紹介します。これからどうぞよろしくお願いいたします。

人生行路

白球と子どもたち（匿名希望）



各自治体を勝ち抜いた少年野球チームがしのぎを削る東京都大会で、後樂園スタジアムは熱気に包まれていた。

1対0で迎えた9回裏の攻撃。1塁に出塁したあと2アウトで打席に入ったのは、チーム内でもおとなしく目立たない少年だった。2ストライク、絶体絶命のピンチで相手ピッチャーの投げたストリートバッターが振り抜いた。バットの芯に捉えられたボールは大きく弧を描きスローモーションのようにバックスタンドに突き刺さる。一瞬の沈黙のあと劇的なサヨナラ2ランホームランに味方チームと応援団は歓喜に沸いた。



終戦から間もなく、貧困に喘いでいる上越の小さな村に東京から父親の仕事の関係で越してきた少年が持ち込んだ

のは、バットにボールにグローブ：それまで見たこともない本格的な野球の道具だった。



これといった娯楽のない村の小学校では子どもたちがその少年を取り囲み、真剣に野球のルールに耳を傾けた。もともと体力を持て余して野山を駆け回っていた子どもたちが野球のとりこになるのに時間はかからなかった。

試合をするのにはボールとバットがひとつずつあればいい。キャッチャーミットは器用な子どもが布袋にぼろ布を詰めて何とかボールを受けられる体裁をこしらえた。この頃は、毎日のように各チームに分かれて対抗戦に興じていた。とにかく毎日白球を追うのが楽しくて仕方がない時代だった。

中学に入ると当然のように野球部に入り毎日汗を流して

いた。そのうちレギュラーになり各種の試合ではチームにそこそこの貢献ができるようになっていった。

中学を出ると東京の叔母を頼って上京し、たまたま知り合った畳屋の親方の元で修業させてもらいながら定時制高校へ通った。どうにか畳職人として独り立ちできるようにになると、地道な仕事が評価されお客さんも少しずつ増えていった。

仕事も安定し生活に余裕が出始めた頃、畳屋の知り合いに地区の少年野球のコーチを頼まれた。その知り合いは、私が中学時代に野球をやっていたことを聞き及んだらしい。畳業界のどこかの飲み会の席で、そんな思ひ出話をしゃべったかもしれない。でも、しばらく縁遠かった「野球」と聞いて胸が躍ったのは事実である。上越の寒村で毎日白球を追った日々

がよみがえる。せつ



とりあえず仕事に差しさわりのない範囲でいいのなら、とコーチを引き受けることにした。

コーチを頼まれたチームはどの子も一生懸命だった。ズラリと揃った野球道具にオシャレなユニホームがまぶしい。敗戦後に寒村で野球に興じていた自分たちの姿とは隔世の感がある。野球の指導について技術的なことは分からない。試合に勝つことよりも子どもたちの体力に合った運動にこだわりの、とにかく人間的に成長することを目指していた。

その結果、子どもたちは自分の弱いところを克服しようと自主的に練習を積んでいった。



都大会で逆転ツーランホームランを放った子どもは、本当に目立たない静かな存在だったが後日チームメイトから聞いたところによると、誰

よりも研究熱心で練習日以外でも黙々と自主トレに励んでいたらしい。その子はその後、東京6大学に進学し卒業後は日本を代表する一大商社に就職した。



祝

敬老祭



9月17日、敬老祭式典が行われました。



こちらの写真、右は式典の司会のS職員。真ん中は99歳以上の長寿の代表として記念品を受け取ったTさん。左はご利用者代表として挨拶をしたWさんです。素敵な笑顔ですね。TさんとWさん、お二

かつて白球を追った教え子たちはもうみんな立派な社会人だ。ホームに暮らす今でも、そんな元球児たちとたまに吉祥寺で食事をしたりお茶を飲みながら昔話に話を咲かせている。

人は年齢は離れているものの、とつてもいいコンビです。

Wさんがホームに入所して数日後、Tさんに新聞の内容についてたずねられたそうです。「その時は知らない人だし、ちよつと適当に答えちゃったんだけど、次の日も新聞について聞いてきてね。年もだいぶ上だろうけど、質問の内容もしっかりしているし、なんだか気が合いそうだな、友達になりたいなと思っただよ。僕はホームに入る数か月前におふくろを亡くしたんだけど、聞けば、Tさんはおふくろと同じ歳なんだった。親近感がわいて、3

日後には「お母さん」と呼んでもいいですか？つてTさんに言っちゃたんだよ。ん？おふくろより、Tさんの方が美人かな。お互い言いたい事を言い合つて、息子のように接してくれるから楽しく過ごしているよ」と、仲良くなつたきつかけを教えてくださいました。敬老祭の挨拶については「うまくは話せないけど、緊張はしないタイプだから大丈夫だったよ！」とのこと。

式典後は、松茸ごはんや天ぷら、銀だらの西京焼きなどの祝い膳を堪能し、午後はビデオ鑑賞とカラオケ大会でもりあがりました！ふだんよりもおめかしして、ちよつと緊張しているご利用者のみさんの姿がとて印象的な一日でした。みなさん、いつもでもお元気でいてくださいね！！



自衛消防隊訓練審査会 四連覇達成！

9月7日（金）、今年度から会場を変え、武蔵野消防署にて開催された「自衛消防隊訓練審査会・2号屋内消火栓操法の部」において、養護サービス室S職員と生活サービス室K職員で編成された『吉祥寺ホーム自衛消防隊』がみごと優勝し、なんと審査会四連覇を達成致しました！

職場も勤務体制も違うので、二人で練習できる機会に限られています。それでも黙々と練習を重ね、前年までの連覇のプレッシャーにも負けず、見事な訓練発表をやり遂げてくれました！

本当にお疲れ様でした！



祝 四連覇！



『いきいきサロン』をご存知ですか？



『いきいきサロン』って聞いたことがありますか？どんなところでしょうか？今回からシリーズで、『いきいきサロン』についてお話をさせていただきます。

□何をやるんですか？

介護予防の体操や、認知症予防の脳トレなどを行います。武蔵野市内に20か所（平成30年9月現在）あり、それぞれが週に1回2時間程度の活動をしています。

□具体的に何？

座ってできる体操、ボールやバンドを使った体操、卓球をやっているところもあります。脳トレはクイズをしたり、昔遊び、カラオケ、健康相談など多彩なプログラムが行われています。各サロンによってそれぞれ特徴のあるプログラムが用



意されています。
□参加者はだれですか？

概ね65歳以上の方です。それぞれのサロンに5名以上の参加が必要です。場所によっては子供たちや障がいのある方との交流を行っているところもあります。



□どこでやっていますか？

武蔵野市内20か所のそれぞれのサロンが団地集会所、施設、お店の空きスペースや個人のお宅など様々なところで行われています。吉祥寺北町では吉祥寺ホームの集会所で行われています（北町サロン）。

□誰が運営するのですか？

地域の住民団体やNPO法人です。

□サロンの目的は何ですか？

地域住民同士のつながりを

通じて健康で楽しく、住み慣れた場所での生活が続けられるようにすることです。



新しいサロンを作ってみませんか？

武蔵野市では毎年新しいサロンの立ち上げを募集しています。現在のところ、吉祥寺北町には『北町サロン』1か所ですが、誰もが「歩いて行ける場所」に新しいサロンの立ち上げが望まれるところです。

いつまでも暮らしやすい町づくりの一環としてサロンを立ち上げて、地域の方の集まる場所をつくってみませんか。立ち上げの準備や運営の支援を在宅介護・地域包括支援センターがお手伝いさせていただきます。

関心のある方は吉祥寺ナーシングホーム在宅介護・地域包括支援センターまでお問い合わせください。

Tel 0422-20-0847

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

