

# 第63号 えいじんぐいせいの

健康やかな高齢期を送るための合言葉



発行日  
平成31年2月1日

## 平成最後のおせち料理



平成のファイナーレを飾る2019年のお正月もお雑煮とおせち料理でスタートしました。今回は元旦と2日のおせち料理をご紹介します。



【元旦】  
\*吉祥雑煮  
\*鰯の照り焼き  
\*お煮しめ  
\*菊花かぶ  
\*伊達巻  
\*かまぼこ

「吉祥雑煮」はホームの開設当初から提供している定番、醤油仕立てのすまし汁に鶏肉・大根・人参・みつ葉が入り、ゆずの風味が香る一品です。元旦おせちの主演は「鰯

の照り焼き」出世祈願の縁起物です。家庭円満の意味がこめられた「お煮しめ」は里芋・椎茸・鶏団子・梅形に飾り切りした人参と絹さやを彩りよく盛り付けました。巻物に似ていることから文化や学問の発展進歩を願う「伊達巻」、不老長寿の象徴とされる菊を模した「菊花かぶ」はいくらをのせて華やかに仕上げました。おめでたい料理に欠かせない「かまぼこ」は養護老人ホームご利用者には紅白の板かまぼこを、ナーシングホームご利用者には嚙下に配慮して柔らかいものをお出ししました。



【2日】  
\*京風雑煮  
\*お煮しめ  
\*わかさぎ柚子煮  
\*数の子  
\*五色なます  
\*絵馬かまぼこ  
\*黒豆(ちよろぎ)

2日は白味噌仕立ての「京風雑煮」で変化を楽しんでいただきました。具材は海老、大根と人参、ほうれん草に縁結びしんじょう(ナーシングホームは花魁)といたしました。

この日のおせちは『祝い肴』である「数の子」「黒豆」を中心に「五色なます」「お煮しめ」「わかさぎの柚子煮」「絵馬かまぼこ」を提供いたしました。黒豆に飾った「ちよろぎ」は縁起を担いで長老喜などの漢字を当てられる根菜で、黒豆と合わせてまめに(健康に)長生きできるようにとの意味合いがこめられています。なますには錦糸卵、胡瓜、きくらげを入れ色彩豊かな五色に仕上げ、干支の猪が



描かれたかまぼこで正月らしさを演出しました。

### 菊花かぶの作り方

元旦に提供した菊花かぶは、焼き魚のあしらいや箸休めとしても重宝します。ご家庭での一品にいかがでしょうか。

#### 【材料(4個分)】

かぶ(直径5cm) : 4個  
米酢 : 大さじ6  
砂糖 : 大さじ5  
いくら : 50g

#### 【作り方】

- ① かぶは皮をむき、葉のついていない側を下にして、さいの目に切り込みを入れる。
- ② ①を4等分に切る。
- ③ 砂糖と酢を混ぜて甘酢液を作り、②を漬け込む。
- ④ ③を絞り、さいの目の部分の真ん中を開け、いくらを飾る。



デイ

## A D L 体操



特養

## 年末年始・職員の活躍紹介



A D Lとは、立つ・座る・

歩く・横になる・起き上がるなどの体を動かせる能力「日常生活動作能力」のこと。高齢になると、心と体に様々な変化が起きてきます。痛いから「じつとしていよう」と不活発になりがちですが、日頃から体を正しく動かし現在の能力を十分に使うことで、機能低下を防いで生活の質を高めることにも繋がります。火曜日以外の午前中は、次の四点到に留意しながら体操をしています。

- ① 無理なく体を動かせるように椅子に座って運動します。
- ② 体操の中に日常生活の基本となる動きを取り入れていきます。
- ③ 立って膝を伸ばしたまま腰を深く折るなどの高齢者の体に適さない動きを行わないようにします。
- ④ 吐く息を意識した呼吸法を行います、肺や心臓の機能を高め

ます。

体が温まってきたら・・・軟かいボールや伸びるゴムバンドを使ってより負荷をかけた運動もしています。我々職員よりも皆さんは運動をしているかも！？しれません。



いつもは、夕食後に早々と

自室に引き上げるとご利用者たちも大晦日だけは、特別です。テレビで紅白歌合戦を観たり思い思いのスタイルで、いつもより少し賑やかな夜を過ごします。

元日は、午前と午後にはナーシングのフロアで、恒例の元旦祭が開催されます。



午前の部は、その日に出勤している職員とご利用者から、新年の抱負を聞かせてもらいます。ご利用者から職員への「頑張ってるね」「あなたなら出来るわよ」という、あたたかい言葉は何よりの励みになります。

ご利用者から一番多く聞かれるのは「健康に過ごしたい」という抱負です。私たち職員も日々の暮らしに寄り添いながら「いつまでもお元気で」と願わずにはいられません。

午後の部は、書き初めです。書道のプログラムは、月に2回ほどありますが、「書

### 受賞報告！

今年の9月に行われたアクティブ福祉in東京18で、ナーシングのK職員とH職員が**最優秀賞**を受賞しました。また、12月に行われた武蔵野市ケアリンピックでは、O職員が**奨励賞**を受賞しています。それぞれの職員の頑張りを実を結び、今後の大きな自信へとつながりました。

昨年は、職員の活躍も目覚ましい年でした。今年も、早や一か月が過ぎましたが、ご利用者にとっても職員にとっても、良い年でありませうように！

## ボランティア活動の報告

### バス研修に参加して

曇り空の中、19名を乗せてバスが出発し観蔵院曼荼羅美術館へ。珍しい梵字や曼荼羅の絵を住職や画伯の説明を聞きながら鑑賞しました。住宅地にこのような美術館があるとは驚きでした。天気も良くなり昼食はがんこ山野愛子邸で美味しい懐石料理をいただき、移動の車内でお料理の話で盛り上がっているうちに聖母ホームに



晩秋の観蔵院庭園にて記念撮影

到着、職員の方のご案内で見学しました。病院が併設され広々として明るい館内で入居者の皆様が穏やかに過ごされている様子を拝見しました。帰路の車内で全員のユニークな自己紹介も終わり無事ホームに到着しました。(U)

### 季刊むさしの



ランドリーで活動の篠原美代子さん、武蔵野市から取材を受けました。「**ありがとう**」と言われる「**シニアライフ**」という見開き4ページの

記事です。篠原さんは、武蔵野市地域支援課の事業シニアポイント制度の説明会に参加し、初めてボランティアの世に一步踏み出した武蔵野市民の方です。現在はランドリー室で特別養護老人ホームのご利用者さまの為にボランティアをしてくださっています。65歳以上の武蔵野市民の

方は、市主催の説明会に一度ご参加いかがでしょうか。



ランドリー室にて写真撮影

### 朝日新聞本社を見学して

暮れも押し迫る12月27日にボランティア講座を開催しました。久しぶりの現地集合現地解散という試みにもかかわらず7人のご参加。特別にグローブ編集部訪問もありました。解散後は築地へ銀座へ浜離宮へ浅草へと三々五々に分かれ、さらにプラス1・2を楽しみました。



☆私達の手元に届くまでの過程の詳しい説明に改めて新聞を見直しました。お天気も良く朝日新聞8階から静かになつた築地市場も見ることができ良き日になりました。(わ)  
☆多くの人たちのためな努力を間近に見ることができ、これからも作る人たちの努力に思いを寄せじつくりと記事

を読み込みたいと思いましたが。(う)  
☆滅多に入れない編集室などの見学、刷り上がったばかりの新聞夕刊の湿っぽさの良い経験でした。案内役説明も丁寧でした。(く)

☆かつて伝書鳩により記事を送り、活字を拾う職人芸で紙面を作るといった、まさにアナログの時代から飛躍した現代のマスコミの中枢・時間空間を一気に縮め、いち早く、より詳しく情報発信する今日の紙媒体・電子媒体の現場に足を踏み入れ、緊張もし、羨望も覚えました。かつて私もコートを脇に抱え、飛び出してゆく取材記者や耳を掻きながら赤ペン走らせる編集記者に少し憧れた時代もあったからです。(み)



「100歳までの人生設計」  
GLOBE編集記者  
高橋友佳理氏を訪問

人生行路 人の命に寄り添って（匿名希望）



深夜の病棟は静まり返っている。

都心にある大学付属病院の消化器内科



で看護師を務めていた私は、その日夜勤に就いていた。日中からの申し送りで状態の悪い患者さんはいない。このまま淡々と日常業務をこなしていれば、やがて夜が明けて仕事から解放され自由の身だ。

「このまま平穩に朝まで過ごせますように」と心の中でつぶやいた時、キンコンキンコンとけたたましくナースコールがなった。ナースコールの音量に差がある訳ではないが、急を要する場合は何故だか直感的に禍々しく聞こえるものである。

コール板を確認すると、呼んでるのは10日ほど前に消化器の腫瘍の摘出手術を終えたHさんだ。30才半ばくらいのほっそりとした女性で、2〜3日前には優しそうなご主人

と5歳くらいの子のお見舞いに来て楽しく談笑していた姿を思い出す。



術後の経過は順調で、間もなく退院の話が出る予定だと聞いている。

急いで病室へ駆けつけると、Hさんは顔面蒼白でナースコールを握りしめたまま意識を失っていた。脈も触れない。急いで当直医に連絡すると休憩中だった看護師も慌ただしく病室へと駆けつけてきた。当直医はHさんの名前を呼びながら頬をパンパンと打つが反応はない。強心剤を急いで投与しアンビューバッグで懸命に肺に空気を送り込む。一向に意識が戻らないHさんに、居合わせたスタッフが全員の焦りが募っていった…。



\*\*\*

関東近郊の田舎町で生まれた私は、小さい頃からとにかく親も呆れるほどのおてんば娘だった。体を動かすことが何より好きだったので、地元の中学生の頃は、漠然と将来は体育教師になりたいと思っていた。

そんな私は、刺激の少ない田舎暮らしに飽き飽きしていたので中学卒業後は叔母を頼って上京し東京の高校に通いながら当然のように体育大学への進学を目指していた。

高校2年の頃、急に胃腸の具合が悪くなり、叔母の伝手を頼って医大の付属病院を受診したところ、かなりの重症だったためそのまま入院加療をすることになってしまった。

その時にテキパキと働く看護師さんに憧れて、自分も将来は人に寄り添う仕事がいなあとと思うようになっていったのだった。

退院後、猪突猛進型の私は勢いでその病院で看護助手の職に就いて、働きながら看護

学校で学んだ。晴れて看護師となつてからもそのままその医大付属病院で働いた。

その病院は政財界や芸能界からの著名人などVIPも頻繁に入院してくるため、就職してからとはかく礼儀作法をはじめ言葉遣いひとつまで厳しく先輩に叩き込まれた。また患者の中には外国の要人もいたため、しばらくすると英語も簡単な日常会話程度は喋れるようになっていた。

クレゾールの匂いと白い壁、バタバタと走り回るナースサンダルの足音、容赦ない先輩の叱責…どれもこれも緊張感に満ちた新人看護師時代の懐かしい思い出である。

今から振り返ると厳しい職場環境だったがその頃鍛えられたことは本当に得難い経験だったし私をずいぶんと成長させてくれたと思う。

\*\*\*

心電図計がフラットを示しアラームがピィ〜と鳴り響く病室にHさんの夫と息子が飛び込んできた。夫は一目散に

Hさんの体に取りすがると「うおっつ！」と慟哭の咆哮をあげた。息子はHさんを包む布団を握りしめたまま声をあげて激しく泣きじやくっている。

それぞれにとって愛しい妻であり、やさしいお母さんであつたことが偲ばれ私も声を殺して泣いた。

その時の息子も今では生きていたお母さんの年齢を超えたはずだ。社会人として立派に働き、家庭をもつて幸せに暮らしているだろうか。

成人した息子の姿を見ることが叶わなかったお母さんの無念さが今さらながらに胸にしみる。

\* \* \*

その後も数えきれないほど緊迫した現場に直面してきた。志半ばにして病魔に斃れた人たち。そんな中で苦しい治療に耐えて病気を克服し、退院していく患者さんの背中には万感の思



いを込めて祝福を送りたい気持ちだつた。

ホームの自室で夜ベッドに横たわり窓から夜空を眺めていると、これまでに身をもつ

## 渥美二郎さんコンサート

あつと言う間に今年も1ヶ月が過ぎましたね。みなさんはどのような年末年始を過ごされましたか？ホームでは年末、演歌歌手の渥美二郎さんのミニコンサートが開催されました！！

【他人酒】や【釜山港へ帰れ】などの懐かしのヒット曲から新曲の【涙色のタンゴ】まで、楽しいトークを挟みながらのステージは、開場が集会室であることを忘れてしまいません。今回、渥美さんとデュエットをしたご利用者はIさん。Iさんはカラオケが大好きで、私たち職員に昔の歌を教えてくださいる事もあります。【夢追い酒】を歌った後に渥美さんに「うまいね」

てたくさんの方を教えてくれた人たち一人ひとりの顔が浮かんで消えていく。



と、褒めてもらったことごとつても嬉しかったそうです。壮年時代に応援していた歌手とデュエットできるなんて夢のようですね！！

観客席では握手をしたり、励ましの言葉をかけてくれるなど、とつても気さくな渥美さん、早くも今年のステージを熱望する声が聞かれます。

## いつもありがとうございます



## 職員紹介

支援員に新たな仲間が加わりました。はきはきとして、とても元気な方ですよ！

はじめまして。石原英里と申します。今まで福祉施設で働いた経験はありますが、養護老人ホームで働くのは初めてです。初心に返って、色々勉強させていきたいと思います。趣味は野球観戦。球場で知り合つて仲良くなつた人もたくさんいます。野球好きなご利用者さん、野球話で一緒に盛り上がりましょう！！



石原さんはスポーツも得意なようです。行事で活躍してくれるのが楽しみです。



## 『いきいきサロン』をご存知ですか？



前回62号さくせすふるえいじんぐで『いきいきサロン』について皆さんにお伝えしました。今回はその中でも吉祥寺北町にある『北町サロン』について詳しくご紹介させていただきます。

### いきいきサロンの概要

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。参加者は概ね65歳以上の方です。

くでは、その中の『北町サロン』ってどのようなどころでしょう。

### うし・じゆん やこしつまつた？

吉祥寺ホーム集会所で月に4回、月曜日の13時半～15時半に行われています。

### 参加者はどなたですか？

吉祥寺ホームまで歩いて来られる、近隣にお住いの方たちです。70代から90代まで幅広い年齢層の方々です。登録されている方は現在35名。毎回30名前後の参加があり、そのうち10名ほどが男性です。

### 運営は

#### 誰がしているのですか？

地域の有志が集まった「北町サロン運営委員」の方たちです。10名の運営委員さんがいます。趣向をこらしたプログラムを皆さんで準備されています。

### どのようなプログラムですか？

前半は体操です。講師は柔道整復師の先生です。その後休憩をはさんで脳トレ。漢字クイズ・イントロクイズなどが行われています。運営の方だけではなく



参加者の方も交代で講師を務めています。最後は音楽タイム。ピアノの伴奏の下、参加者の



方のリクエストに応じて皆さんで一緒に歌っています。懐かしい歌謡曲、唱歌などで2時間はあつという間に過ぎてしまいます。

### イベントもあるのですか？

はい！季節ごとに誕生会でお祝いをしたり、ボッチャ大会、運動会、クリスマス会などでケーキを食べるなどが行われています。イベントは皆さんとても楽しみにしています。



### 参加費用はかかりますか？

1カ月600円です。

### いきいきサロンの今後

以上、北町サロンをご紹介させていただきました。平成27年度の発足以来、皆様に好評の北町サロンですが、吉祥寺北町にあるいきいきサロンはこの「北町サロン」一か所

のみです。

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新しく作ってみませんか。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。

電話 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

