

第65号 令和元年8月1日発行



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

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 ～



（写真は昨年の様子です）
是非ご近所・お友達とお誘い合わせの上、お越しくださいませ！
職員一同心よりお待ちしております。

※夏祭りは雨天決行です。
（一部中止イベントあり）
第2部（17時～19時45分）
地域の皆様とのふれあい
第1部（14時～17時）
ご利用者向け

来る令和元年8月2日（金）に令和元年度吉祥寺ホーム夏祭りが開催されます！
今年も例年同様、地域の皆様との交流の場として、幅広い年齢層の方々に楽しんで頂ける様、沢山のイベントをご用意しました。

令和最初の
夏祭り！



昨年から実施の「写真やさん」もとても人気でした！（掲載写真も写真屋さんのコーナーで撮影したものです）
本当にたくさんのご来場ありがとうございました。また来年もさつき祭にてお待ちしております。

他には毎年大好評のバザーや屋外でのフリーマーケット、似顔絵コーナーやお抹茶体験、音楽演奏など、たくさん催し物で来場者の皆様、ご利用者ともに楽しく過ごして頂けたのではないのでしょうか？

令和元年5月19日（日）第23回吉祥寺ホームさつき祭が開催されました。当日はお天気にも恵まれ、たくさんの方のご来場で賑わいました。
ご利用者の作品展も多くの方にご覧いただき、なかなか好評を博しておりました。



さつき祭を開催しました！

水族館に行ってきました

吉祥寺老人ホーム（養護）

養護老人ホームでは、6月3日（月）5日（水）と二つのグループに分かれて、日帰りバス旅行で品川アクアパークの水族館へお出掛けしました。両日ともお天気に恵まれ、車内では到着前から皆さん笑顔で、楽しみにされていました。



しゃぎで楽しまれました。昼食は中華バイキング。主食からデザートまで沢山の種類の料理が用意されており、ご利用者の方々は何を選んでいいか悩まれている様子でした。



いつも小食のご利用者の方も、バイキング形式の昼食で、大興奮！「今日はいっぱい食べちゃうー」と話され、いつもより多めに召し上がる姿も！

皆さん職員と談笑しながら思い思いにメニューを選ばれ、美味しいお食事に舌鼓を打ちながら、会話も楽しんでいらしていました。

帰りの車内でも興奮冷めやらぬ、周囲のご利用者同士やボランティアさんを交え、一日の感想を話されていました。来年の日帰り旅行もお楽しみに！



普段なかなか見られないイルカショーを間近で見て、水しぶきを浴びながら大は



日曜喫茶

吉祥寺ナーシングホーム（特養）

ナーシングホームでは月に一回、フロア内で喫茶店を開いて皆でコーヒーを飲んでいます。もともとは、吉祥寺ホームが開設してまもなく、ご利用者の「喫茶店でコーヒーが飲みたい」という希望を叶えるため、また職員も外出の機会が少ないご利用者に「コーヒーの香りでのリラックスして欲しい」「喫茶店のような雰囲気の中で本格的なコーヒーを味わって欲しい」「そんな憩いの場を提供したい」という気持ちから始まりました。以来数えて20年以上続いている名物行事となっています。

開始当初は職員がコーヒーを煎れて、ご利用者と一緒にコーヒーを楽しんでいましたが、途中からはボランティアさんの手も借りて、今ではコーヒーを煎れること、ご利用者の接客もお任せしています。多くのボランティアさんに携わっていただき、歴代の名物マスターがこだわりのコーヒーを煎れてくれました。現在は同じ武蔵野市内にある、成蹊大学のボランティアサークルの学生さんが中心となって行っています。ご利用者にとっても日曜喫茶を通じて、地域とつながる場でもあります。こう



ここで、コーヒーを飲むことによって得られる効果を紹介したいと思います。コーヒーには多くのポリフェノールが含まれており、これは生活習慣病の予防に効果があるとされています。もう一つ、コーヒーにはリラックス効果があります。コーヒーの良い香りを嗅ぐと気持ちがほっとしませんか？おいしいコーヒーを飲んでリラックスすることはとても健康に良いのです。日曜喫茶ではコーヒーを通じて学生さんとの交流があり、ご利用者にとって五感全てに働きかける良い一日になっています。



熱中症について

デイサービスセンター

夏が近づいてくると、テレビや新聞等で頻繁に熱中症に関する特集が取り上げられます。



熱中症とは、高温多湿の環境で体内の水分や塩分のバランスが取れなくなり、体温を調節する機能が働かなくなるなどして、体内に熱が溜まってしまいう状態のことをいいます。初期の症状は、めまいや立ちくらみですが、重症になると痙攣や意識障害が起こります。熱中症にかかる方のおよそ半数が高齢者といわれており、室外だけではなく室内でも多く発生しています。なぜお年寄りは熱中症にかかりやすいのでしょうか。

①体内の水分不足

若い頃よりも体内水分量が減少するため、脱水状態に陥りやすい。

②感覚機能の低下

暑さや喉の渇きを感じにくいなど、体のSOS信号に気が付きにくい。

③体温調節機能の低下

体に熱が溜まりやすいだけではなく、熱を逃がしにくい。

④我慢してしまう

近年の夏の暑さは今まで体験したことがないレベル。今までの

夏の過ごし方では対処できない。ではどのように予防すればよいのでしょうか。

予防策

①水分をこまめに摂る

喉が渴いていなくてもこまめに摂りましょう。また就寝中や入浴時にも水分は失われているので入浴前後の水分補給や、枕元に飲料を置くなどの工夫をすると良いそうです。



②塩分も適度に取り

毎日の食事(味噌汁等)を通してほどよく塩分をとりましょう。

③涼しく過ごす

エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。衣類は通気性のよい生地を選びましょう。暑い時間帯の外出は控えて、日傘や帽子、水分を持ち歩くようにしましょう。



デイサービスでは、皆さんにこまめに水分を摂っていただけるように努めています。ご自宅でも飲み物の種類を変えてみるなどして、無理のない水分補給でこの夏を乗り切りましょう。

通信販売のトラブルに注意しましょう

在宅介護・地域包括支援センター

最近このようなトラブルが発生しています。

①一回だけのお試し購入のつもりだったのに何度も同じものが届いた。

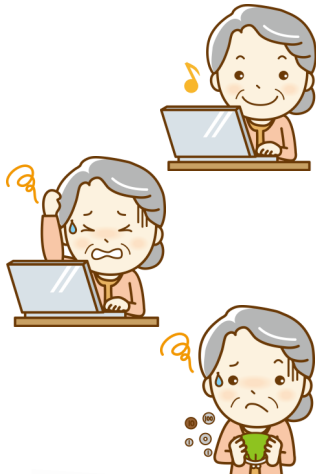
②届いた商品が思っていたものと違う。返品したいが業者に連絡すると、開封したのでできないといわれた。

③代金を先に振り込んだのに注文した商品が届かない。

△気を付けるポイント▽

★商品を注文する前に「業者名・住所・連絡先の確認」「返品規定の有無」「契約内容や条件」をよく確認しましょう。通信販売の場合、クーリングオフの適応はありません。

★通信販売は実際に商品を買って買わないので、思ったものと違うことがあります。疑問に思ったことはコールセンターで確認しましょう。



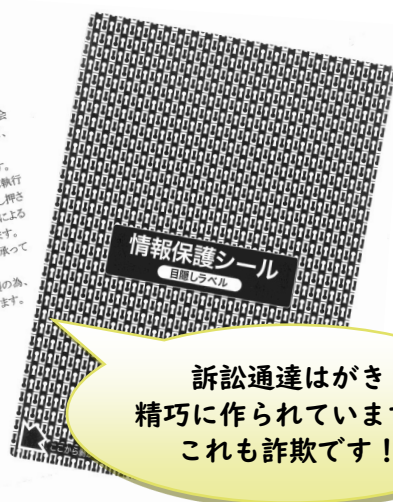
通信販売以外にもオレオレ詐欺や国税局からの葉書や封書による詐欺も相変わらず多く発生しています。不安なことがあったら信頼できるご家族や消費生活センターにすぐに相談をしてください。

◇武蔵野市消費生活センター

月・金曜日9時～16時

0422(21)2971

注意



訴訟通達はがき
精巧に作られています
これも詐欺です！

総合消費料金に関する
訴訟最終告知のお知らせ

管理番号4A8A6

この度、ご通知致しましたのは貴方の利用されていた契約会社、ないし運営会社から契約不履行による民事訴訟として、新状が提出された事をご通知致します。
裁判取り下げ最終期日を以て訴訟を全面的に受理され押さ
向、ご連絡なき場合原告側の主張が不動産の差し押さ
官立会いの元、総括差押え及び動産、不動産物の差し押さ
えを強制的に履行させていただきますようお願い致します。
裁判取り下げなどのご相談に際しましては当局にて承
おりますので、職員までお問合せ下さい。
向、書面での通達となりますのでプライバシー保護の為、
ご本人様からご連絡頂きますようお願い申し上げます。

※取り下げ最終期日 平成30年3月20日

法務省管轄支局 国民訴訟通達センター
東京都千代田区霞が関1-1-9
お問合せ窓口 03-6739-2848
受付時間9:00～19:00

食中毒予防について

食事サービス室

気温や湿度が高くなるこの季節は、食中毒が起きやすい時期でもあります。今回は食中毒予防に関する情報をお伝えします。

食中毒予防には、「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つの原則があります。



「つけない」は細菌を付けないこと。私たちの手には様々な細菌が付着しています。食品に細菌を付けないために、調理前や生肉・生魚を扱う前と扱った後、食事の前などには必ず手洗いをしましょう。二度洗いに加えて、手洗いの後にアルコール消毒をすることでより効果的です。



次に、細菌を「増やさない」ために低温で保存するようにしましょう。細菌は高温多湿な環境で増殖が活発になります。生鮮食品や総菜などは購入後出来るだけ早く冷蔵・冷凍するようにしましょう。なお、冷蔵・冷凍しても細菌の増殖をゆっくりにしたり、増殖を止めるだけで細菌が死滅するわけではありませんで、早めに消費するようにしましょう。

三つ目に細菌を「やっつける」として、加熱処理があります。ほとんどの細菌は加熱処理によって死滅するといわれています。料理す

る際には、中心部までしっかりと火を通すようにしましょう。また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌が付着します。洗浄後、熱湯をかけて消毒することや、キッチン用漂白剤などを使用することをおすすめします。

以上が、食中毒予防の三原則になります。夏場は特に、料理をする時、食事の時、この三原則を意識して食中毒を予防していきましょう。

また、暑い日が続きますので、脱水予防としてこまめな水分補給、適度な休息を心掛け、食中毒にも負けない身体づくりをしていきましょう。

食中毒の主な原因菌・症状と予防策



腸管出血性大腸菌

生肉や加熱不十分の肉などが原因で発症します。発熱や下痢、腹痛などの症状が出ます。

肉の生食はできるだけ避けて、十分に加熱するようにしましょう。

カンピロバクター

主に鶏肉の加熱不足が原因で起こる食中毒です。下痢や腹痛、発熱、嘔吐などの症状が出ます。

十分に加熱することに加えて、鶏肉を扱った後の手洗い、調理器具の洗浄を心がけましょう。

ボランティア講座「口腔ケア」「煎茶・冷茶」

ボランティア

6月、7月に開催したボランティア講座の感想をご紹介します。

6月20日

「高齢者の身体・口腔ケア」

★受講者の自己紹介で気持ちをほぐし、辰野隆先生の「口腔ケアがいかに大切か」というお話が始まりました。



た。食べるのがきちんと出来れば活動性が良くなる等、普段気づかなかつた多くの大切なことを教えて頂きました。

★口腔のみではなく人としての大切なことを学べたように思いました。もっと伺いたかったです。

★口腔の状態がこんなに体の各部に影響しているとは思いませんでした。これからは食べる時は早さや噛む強さなどに注意しながら食事する必要があると思いました。大変参考になりました。

★この研修会のタイトルから勝手に口の中の手入れ方法から学ぶのかな?と思っておりまして。しかし、『フレイルの予防』という、もっと深い見地からの研修であり大変勉強になりました。何歳まで、生きるかわからない今日、

栄養をしっかりと取り、身体を動かし、社会と繋がりを続けることが、長いスパンの老後生き抜く術だと納得出来ました。

7月10日

「おいしい煎茶・冷茶で夏を乗り切りましょう」

伊藤園のティーティストの方に来ていただき「おいしい煎茶と冷水茶の淹れ方」を学びました。

缶烏龍茶やペットボトル入り緑茶発売などフロンティア精神あふれる会社ですが、元はれっきとした『お茶屋さん』との事。茶葉から淹れる日本の文化

を大切に作る姿勢にも感動を覚えられます。「この急須で入れるお茶文化を子供たちにも一緒に伝えましょう」という言葉に

うなずく方も少なくありませんでした。



次回のボランティア講座は、10月「耳の聴こえ方」です。

