

第74号 令和3年11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

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 ～

〒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

9月20日 敬老祭

吉祥寺老人ホーム（養護）



敬老の日を迎えられた
ご利用者の皆様、心よりお
喜び申しあげます。

コロナ禍の今、残念ながら、盛大な
セレモニーは開催できませんでし
たが、武蔵野市長より、ご利用者
の皆様へ、お祝いのメッセージと祝い
品が届けられました。

吉祥寺老人ホームでは、施設長よ
りお一人お一人に記念品をお渡し
させていただきました。

今年度は喜寿を迎えられた方が
8名、米寿の方が8名、そして、2月
に100歳のお誕生日を迎えられ
た百寿の方がいらっしゃいます。
そこで今回は、100歳以上のお二
人に長寿の秘訣を伺いました。

いつもお洒落なIさん

まず、お一人目は、いつも、身支度
に気を遣われて、お洒落なIさん。
いつも元気に過ごされている秘訣
を伺うと、『スポーツが好きで、バス
ケットと卓球が好き。』とのこと。若
い頃は、ご家族で卓球を楽しみ、今
回の東京オリンピックでは女子バス
ケットボールの活躍もご覧になった
ようです。お話のなかで、ご家族と
の思い出話をたくさん聞かせて頂
きました。

お父様には囲碁
も教えていただい
たそうです。
今でも施設内を
散歩する立派な
脚力は、ご家族と
のスポーツで養わ
れたのでしょ
うか。



俳句と絵画が趣味のTさん

もうお一人、102歳のTさんに
も長寿の秘訣を伺いました。
いつも一緒に過ごしていらっしゃる
ご友人と、お話を伺いました。元
気の秘訣を伺うと、『元気がどこか
痛いところだらけ。だけど、ジーンと
しているのは嫌い。自分の考えを持
ち、どう生きるかを考えなければ』
とのこと。また、お話のなかで、『今
度の首相はなんとかしてくれろの
か』などとも話しており、総裁選に
も興味津々な様子が窺えました。

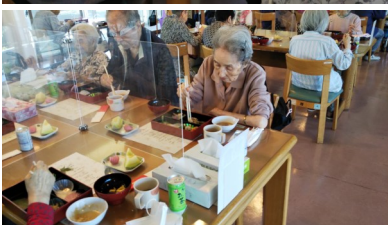
ご友人からは、『元気の秘訣
は、気の強さと、想像力の豊
かさ』と教えて頂きました。
確かに、Tさんは俳句と絵画が趣味
で、どちらも想像力が必要とされ
ますね。
お話を伺っている間、何度も『あ
りがたい』という言葉を使っておら
れたのが印象的でした。好奇心と、
芯の強さと想像力、感謝の気持ち。
これが長生きの秘訣かもしれません。

お昼は敬老のお祝い膳
をご用意させていただきました。



松茸ごはん、天ぷら、銀
鱈の西京焼き、紅白な
ます、金箔で豪華な紫花豆に炊き
合わせ。デザートはメロンです。
皆さん『とても美味しい』と、召し
上がっていらっしゃいました。

ご利用者の皆さま、これからもお
身体に気をつけて、笑顔で毎日を
過ごしていただけるよう、職員一
同もお手伝いしていきます。



ご利用者の趣味活動紹介

吉祥寺ナーシングホーム（特養）

吉祥寺ナーシングホームで生活されているご利用者の皆様が、普段の様な事をして過ごされているのか、今回は「趣味」と言うテーマで、お二人の活動をご紹介します。みたいと思います。

入所してから詠み始めた俳句

お一人目はFさんの「俳句」です。俳句を詠み始めた切っ掛けは、当ホームに入所して、俳句を詠む時間を持つ事が出来たからだそう。それまで俳句を詠んだ事は無かったそうです。今はホームの中庭の季節ごとの移り変わりなどを見て、ご自分の気持ちを詠んでいらつやいます。出来た句はメールで俳句の先生に送り、講評して頂いています。それではFさんの句を幾つか、ご紹介致します。

ブルーベリー

摘みて楽しき苑の昼



ホームの中庭には、色々な植物が植えてあり、ブルーベリーも、その一つです。

次の句は、最近それぞれ詠まれた句です。



秋風に心ゆさぶる実むらさき

秋雨の朝心強く華花の庭

俳句は季語が入るので、それぞれの季節感を、しっかりと感じられると思います。皆様も俳句に挑戦してみても如何でしょうか。



きっかけは家族からの贈り物

お二人目

は、Sさんの「塗り絵」です。Sさんが書き始めたのは、当ホームに入所して、ご家族から塗り絵の本を贈られたのが、切っ掛けだそうです。写真でご紹介する絵は、Sさんが色々と参考にして、一枚ずつ色を決めて仕上げました。一枚分の絵は小さいのですが、モザイク模様貼り合わせると、とても綺麗な絵柄になりました。



Sさんは以前に洋裁を習い、ご自分で色々と作ったそうです。今もご自分で、スカートから仕立て直したカーディガンを着て、嬉しそうに話してくださいました。



敬老週間

敬老の日の由来となったのは、**敬老の日**

現在の兵庫県多可町で開催された「敬老会」が始まりであると言われています。この村の小さな行事がだんだんと広まり、昭和41年に「敬老の日」として国民の休日となりました。



吉祥寺ナーシングホームのデイサービスセンターには現在53名の方が通われていますが、そのうち26名の方が90歳以上、平均年齢は88歳です。100歳の方を筆頭に、28名の賀寿の方がいらつやいました。今年度は9月13日から18日を敬老週間として、ご利用者の健康と長寿をささやかではありますがお祝いさせて頂きました。

新型コロナウイルス感染症予防のため、例年行っていた外部のゲストによる余興は、今年も自粛となりました。しかし、日替わりのお祝いのお膳、大久保ホーム長による賀寿者の表彰や記念品の贈呈は、例年通り行いました。また、短い時間とはなりましたが、職員がそれぞれの特技(?)を披露するなど、和やかなお祝いの会を開催することが出来ました。

デイサービスセンター

コロナ禍の中での行事となりましたが、また来年も笑顔でお祝いが出来ますように、皆様の健康とご多幸をお祈り申し上げます。



フレイルを防ごう！ ～やれば変わる明日の私～

在宅介護・地域包括支援センター

長引く新型コロナウイルスの影響で、運動機会が減って体力低下を感じている方が多いのではないのでしょうか？



武蔵野市では昨年度実施した「フレイルを防ごう！～やれば変わる明日の私～」という取り組みを今年も実施します！

自分がか月間毎日行い、フレイル予防を目指すというものです。

①登録

お住まいの地域の在宅介護支援センターで受け付けます。今のフレイル度をチェックし、一か月間取り組むことを決めます。

②チャレンジ開始

自分で決めた取り組みを毎日実施します。実施したかどうかポイントカードに自分で記録します。

③スタンプを集める

週一回、立ち寄りポイントに行ってスタンプを集めます。

④ゴール！

一か月間チャレンジした後、フレイル度がどのように変化したかをチェックします。



一人で行うもよし、仲間と行うもよし、それぞれのやり易い方法で一か月間取り組んで頂きます。

目標を決める手助けとして、「運動コース」「お口の健康コース」「生活習慣コース」などを用意しております。取り組み内容を考えるなかで、今の生活に不足している事や課題がはつきりとしていきます。また、毎日意識してチャレンジに取り組み記録する事で、成果が実感できて張り合いがでるという効果があります。

対象は市内在住で外出機会が減っている65歳以上の方となっております。市内の各在宅介護支援センターが窓口になっております。お気軽にお問い合わせください。

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

Tel 0422-20-0847

敬老御膳

食事サービス室

今年度も敬老祝い膳を提供させていただきました。デイサービスご利用者には、9月13日から9月18日までの6日間、配食サービスご利用者には、9月16日と17日の2日間、養護老人ホーム・ナーシングホームご利用者には、9月20日の敬老の日に召し上がっていただきました。今回は初日と最終日の献立を中心に紹介させていただきます。

9月13日

お祝い膳初日は、「ちらし寿司」「鶏肉と野菜の甘酢炒め」「春雨の和えもの」「すまし汁」。



全体的に彩りよく、青じそがアクセントになったちらし寿司が好評でした。主菜の甘酢炒めは、さつま芋の甘さを感じて頂けるよう丁寧に調理しました。

翌日から「おこわ」「栗ご飯」「五色丼」など人気のある主食に「天ぷら」や「黒おつもの西京焼き」「秋刀魚の塩焼き」などの献立としました。紅葉の形にした人参やすだち、梨・巨峰などの果物で季節感を演出し、お重に詰めることで豪華に仕上げました。

9月20日

敬老の日は、「松茸ごはん」「天ぷら」「銀だらの西京焼き」「炊き合わせ」「紅葉なます」「すまし汁」。長寿を象徴する海老は天ぷらで、長寿を祈願する菊の花は、なますとして提供しました。



ごくくみ食の方には、天ぷらを、海老のすり身を使った真薯（しんじょ）に代え、さらに枝豆をペースト状にしたソースをかけて食べやすくしました。また、ほうれん草はゼリー寄せに、さつま芋はきんとんにして、のど越しや口あたりがなめらかなようにいたしました。



敬老式典は残念ながら開催できませんでしたが、お祝い膳で職員の気持ちを伝えてきたと思います。



転禍為福（ボラさんの知恵）

吉祥寺ホーム（ボランティア）

「里芋育成家」をしています

自肅期間中、退屈しのぎに「里芋育成家」になりました。この5月ごろ、一個だけ里芋が余り、食べ方に迷った挙句、「サツマイモも水に漬れば、芽が出たではないか」と同様に見てみました。数日後、めでたく芽が出、葉っぱが広がってきました。このままでは養いきれないと思い、植木鉢の培養土に埋めました。今では立派に成長し、大きな葉が茂っています。最近では土の中に何個里芋が埋まっているかな？と「とらぬ芋の皮算用」です。運命やいかに！



ラジオで夜間高校（小林眞理子）

気ままに選択科目。古典、現代文、倫理、社会経済、気が向けばメモを取る。先生と高校生のやりとりは私の頭の中へ新風を吹き込む。倫理は耳を傾けたくなる内容がぎっしり。ときどき楽しく愉快的保健体育。休み時間まである。英語、数学は見送り。質問されることもなく、試験もない。なんとと言ってもきくそばから忘れてもよし。



吉祥寺から散歩（安田享佑）

ほぼほぼ同じ距離四万歩＋α
・神田川・善福寺川
・公園沿い、緑や家族連れなど
・青梅街道・井の頭通り
・車道なので信号待ち
これまではコロナ禍で他人と対面しない神田川だったけどたまにはいいかあ…



青梅街道を歩いてみた
同じ距離でも疲労度が違う
人流、お店、高層建築、人工物（曰く養老孟司先生）にストレス？
緑（自然）が多い方が気持ちいい！
ハタと気がつく、汗後のシャワー

テレビ体操（八島八千代）

若い頃はさまざまなスポーツにトライしてみましたが、どれも中途半端なまま、道具とウェアは仕舞いこんでいます。そんな中20年ほど前に始めたテレビ体操だけは、時々さぼりながらも続いています。朝たった10分です。時間になったらテレビの前に立ちさえすれば運動を始められます。頭の体操ができる良い時間でもあり、また足の衰えをチェックする良いバロメーターにもなります。家でできる手軽な運動をもっと取り入れたいと思います。



コロナ禍だからこそ…

吉祥寺ホーム（事務企画室）

Web研修最盛期

社会福祉法人至誠学舎東京（吉祥寺ホームを運営する法人）では、今年度よりWeb研修を多く取り入れました。



介護保険施設の運営基準で義務付けられている研修は、講師が撮影したビデオ教材等を利用して各施設にて受講します。その他、一般企業向けの『伝える技術』や『後輩を育てる指導法』

等たくさん研修テーマから受講者が選択できるWeb研修も受講できるようになりました。個々に受講するタイプのWeb研修は、分からない時に少し戻したり、所要が出来て離席する際も一時停止しておけばそのまま受講できたり、もう一度最初から確認することも可能です。自由な受講ができる分、理解も深まるのではないかと思います。

コロナ禍になる前にはほとんど見られなかった研修方法ですが、今となっては主流といってもよいかもしれません。遠方の会場まで行かなくても済む、交通費もかからない、感染症の心配をせずに受講できる等々、



自衛消防訓練審査会出場！

毎年9月に防火防災意識向上等を目的として自衛消防隊訓練審査会が消防署等を会場に開催されています。昨年は中止となりましたが、今年は審査員である消防署の職員が各施設を訪問し、審査する形で開催されました。

吉祥寺ホームは9月22日（水）に審査が行われました。吉祥寺老人ホームのK職員と吉祥寺ナーシングホームのK職員の2名が出場。地下清掃倉庫より出火という想定で行いました。自施設にて行う訓練は、実際の館内放送を使用し、『どここの部屋から出火した想定』『どこに設置されている消火器を使用』等、より実践的で、とても有意義なものになったと思います。

審査結果は11月に入ってから発表されるそうですので、ドキドキしながら結果を待ちたいと思います。

