

第75号 令和4年2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

〒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

～ 健やかな高齢期を送るための合言葉 ～

おせち料理紹介

新年を迎え、はや一ヶ月が経ちました。

吉祥寺ホームでは今年も元旦、二日は、華やかなおせち料理をお出ししました。

そして配食サービスを受けられているご利用者には、大晦日にお重に詰めたおせち料理をお届けしました。



【一の重】①海老の姿煮、②ぶりの照り焼き、③紅白蒲鉾、④鮎の甘露煮、⑤魚卵巻き、⑥伊達巻、⑦金柑の甘煮、⑧青銀杏、⑨白豆

【二の重】⑥ごぼうの牛肉巻き、⑦菊花かぶ、⑧こはだの酢メ、⑨サーモンマリネ、ねりきり(寿)、⑩きんとん、⑪田作り、⑫黒豆



【三の重】⑬お煮しめ(⑭里芋・椎茸・⑮梅人參・いんげん・⑯たけのこなどの野菜と高野豆腐・こんにやく・生麩)、⑰昆布巻(⑱数の子、鶏肉の八幡巻(別容器)⑲紅白なます、みかん



配食おせち料理の由来

食事サービス室

【一の重】①「曲がった腰と長いひげ」が長寿の象徴である。②成長にともなう名前が変わる出世魚。立身出世を意味する。③半月かまぼこは日の出を表す。赤は慶び、白は神聖の意味を持つ。④しゃれた身なりの伊達者にカステラかまぼこが似ていたことに由来。書が巻物にされていたことから、知識が増えることを願う。⑤「金冠」と掛けられていて黄金のような色で富を象徴。「金運」を上げてくれる食材と言われる。

【二の重】⑥土の中で根を張る根菜で、末永い幸せを願う。⑦日本の国花でもある菊に見立て、長寿を願う。⑧出世魚。出世祈願を意味する。⑨財産や富、金運祈願の縁起物。一年の豊かさや勝負運の向上を願う。⑩「豊年豊作」や「五穀豊穰」を願う。またゴマメとも呼ばれ、「五万米」とも書く。⑪元氣・丈夫・健康。また、「まめに働く」「まめに暮らす」などの意味を込めている。⑫「チョロギ」は、漢字では長老喜・長老木などと書かれ、長寿を願う縁起もの。

【三の重】⑬一つの鍋で煮ることから、一族が仲良く、末永く繁栄する

ようにという願いが込められている。⑬子孫繁栄を祈願する。⑭にんじん、いんげんは、「ん」がつくことから、運がよい食材といわれる。⑮生育のスピードが速くすくすくと伸びるため、子どもの健やかな成長や、立身出世、家運の向上を祈願する。⑯子孫繁栄を祈願する。「ごぶ」の喜ぶと「広布」の「広める」から、「喜びを広める」⑰数が多いためから子孫繁栄の縁起物。⑱紅白の水引きをなぞらえた縁起物。

お正月は、古来から五節句の一つの大事な行事で、おせち料理で食卓を華やかにしていたそうです。一年間の収穫を祈り、神様にお供えするものとしての意味があり、新年を祝うために食べるようになったという歴史があります。

また、おせちが重箱に詰められるようになった理由の一つは「箱を重ねる」めでたさを重ねる」という意味によるものです。配食サービスの「おせち料理」は環境に優しく、華やかな友禅和紙が用いられた紙製の重箱に盛り付けました。今年こそは感染症が収まりおめでたいことが重なるよう願うばかりです。

「おせち」は、家族の健康と子孫の繁栄、豊作などの祈願 縁起を担ぐなど一つ一つに意味が込められていますので、年の始めにお節料理を食べる文化は継承していきたいですね。



吉祥寺老人ホームのお正月

吉祥寺老人ホーム（養護）

新年おめでとうございま



雲一つない青空に、眩い朝日。武蔵野市から眺める富士山はとても美しく輝いていました。清々しい一年の始まりです。

養護老人ホームでは各食堂にお供え餅と羽子板、お生花を飾りました。

そして、お正月とえば、お節料理とお雑煮ですね。

元旦と二日はご利用者にそれぞれおせち料理が振舞われました。ぶりの照り焼きや菊花かぶ、数の子に黒豆にお煮しめ。干支の寅の絵馬型のかまぼこがとても可愛い



らしく、ご利用者の眼を引いていました。元旦のお雑煮は鶏肉や柚の入った吉祥雑煮、二日は海老やしんじょの入った京風雑煮。どちらも、具たくさんでとても豪華でした。

ご利用者からは、「お正月気分を味わえて嬉しかった」「お餅がたくさん食べられて良かった」「お節料理ってやっぱり良いね」等々、感謝のお言葉をたくさん頂きました。

一日も早くコロナ感染症の終息を願いながら、健康に留意し、笑顔で明るく楽しい一年になりますように。



今年もよろしく
お願いします



三上理事長から
新年のご挨拶

口腔ケア

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もご家庭と同様に、毎食後に歯磨きを行って頂いています。ホームでは介助を必要とされるご利用者も多数居られ、今回は日頃ホームにおいて、どの様に口腔ケアを行っているのか、ご紹介致します。

口腔ケアの効果・目的

最初に口腔ケアの効果・目的について、簡単に説明していきます。高齢の方は、唾液の分泌量が減り、口腔内の汚れや細菌を流し出す事が難しくなります。また入れ歯の使用も多く、その為、口腔内で虫歯や、細菌が増えて歯周病などになり易くなります。それらに対して口腔ケアを行う事で、汚れや細菌を洗い流し、唾液の分泌を促す事が出来ます。また口臭や虫歯・歯周病などの予防にも役立つと考えられます。

口腔ケアの実施方法



ホームでは、うがいが出る人は歯ブラシ（歯間ブラシ含む）で歯を磨き、出来ない人は「くるりナブラシ」で口腔内を拭い、最後に医療用不織布ガーゼを濡らして、残った汚れを拭き取ります。歯磨



き粉は吐き出せない為、使用していません。ガーゼで拭く時は、頬と歯茎の間に残っている食べカスを、奥から手前に拭き取る様にします。その際に舌も撫でる様に拭きます。又は舌用ブラシで、同様に軽く磨いていきます。舌と一緒に清掃するのは、唾液の減少により汚れが洗い流されず、舌の上に舌苔となり溜まるのを防ぐ為です。入れ歯は毎食後に職員が預かり、洗浄してから返却しています。入れ歯を洗う時は、歯の間に挟まっている食べカスなどを、しっかりと落とします。それらを放置すると、歯石などが溜まる事があります。また入れ歯の裏（歯茎と接する）側にも汚れが溜まり易く、こまもしっかりと洗う必要があります。

そして歯科医師・歯科衛生士による定期的な口内洗浄や治療、職員には口腔ケアを行う際の留意点などの指導も、実施して頂いています。

口腔ケアを適切に行う事は、食事をしっかり食べられる能力を維持するだけでなく、体の健康を保つ為にも、とても大切な事だと言えます。



病氣と共に歩く

吉祥寺ホーム（ボランティア）

病を受け入れる

病氣と仲よく 川村 宏

飛蚊症になった時は、今まで見えていない黒い点が見えますので違和感はありませんでした。特に晴天の時は黒い点がくっきりと見え、ゴミが落ちていたのかと思いい、つまみ上げようとした事もあります。

友達に話してみると飛蚊症の人が何人かいて皆さん受け入れて生活していました。

私も辛いと言うほどでは無く、また、加齢変化によるものとお医者様に言われておりますので気にしないようにしております。

春に花が咲く育苗のボランティア活動も葉が大きく育っております。これなりに楽しんでおります。



宿痾断章

三井 一夫

- ・成田山初詣への「開運号」乗車の六歳発症の記憶
- ・取り囲む大病舎の国手らも十年周期の発症予想す
- ・アレルギーと笑ひ取り合はぬ医師ら経て「指定難病」発掘の女医
- ・白壁とクリーム色のカーテンの「血液病棟」に入院年始め
- ・咽喉(のど)塞ぐ浮腫にも襲はれやうやうに古来稀なる坂も登りぬ



※指定難病⁶⁵(一万人出生に一人?)の「遺伝性(原発性)免疫不全」と診断したのは武蔵野日赤皮膚科女医ドクターX、敬服して止まない。

施設長交代のご報告

吉祥寺ホーム（事務企画室）

令和4年1月1日付
人事異動のご報告

令和4年1月1日付で吉祥寺ホーム内での人事異動がありましたのでご報告させていただきます。

◎大久保 実

吉祥寺ホーム ホーム長※変更なし
吉祥寺老人ホーム 施設長
吉祥寺ホームヘルプセンター
管理者

◎能丸 創

吉祥寺ナーシングホーム
施設長 兼 管理者
吉祥寺ナーシングホーム
デイサービスセンター
施設長 兼 管理者

◎篠宮 妙子

吉祥寺ナーシングホーム
居宅介護支援事業所 管理者
吉祥寺ナーシングホーム
在宅介護支援センター 管理者
吉祥寺ナーシングホーム
地域包括支援センター 管理者

ご報告が遅くなりましたが、今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。

6連覇
達成!自衛消防訓練
審査会優勝!

前号にて出場したことをお知らせしました令和3年度自衛消防訓練審査会の結果発表が、去る令和3年11月12日に武蔵野消防署にて行われました。

男女2名で構成されたわが吉祥寺ホーム自衛消防隊は「2号屋内消火栓の部」で優勝し、なんと「6連覇」を達成致しました!

また、指揮を務めた吉祥寺ナーシングホームのK職員が今年から新設された「最優秀指揮者」を受賞致しました。

審査会に向けて日々の業務の合間をぬって訓練を積み、栄誉を得られたお二人に心からの祝福と労いの言葉をお送りしたいと思っております。

本当におめでとうございます。お疲れ様でした!

