



〒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 ～

## 敬老週間を終えて

### デイサービスセンター

残暑厳しい中にも、秋の気配を感じ始める9月。デイサービスセンターでは、9月12日から18日までの一週間を敬老週間とし、毎日敬老祭を開催しました。今年はコロナ禍以前の様なお祝いを行うことができませんでした。18日の敬老の日には式典を行い、松下武蔵野市長が来訪され、祝辞をいただきました。市長祝辞の後に、賀寿者が紹介される場面では、80代のご利用者が「私もまだ若手だね。これからは、もっと見習って頑張らなきゃね。」と話され、周りから笑いが沸き起こりました。



1日目はウィーンズの会によるコーラスでした。おなじみの曲が、美しい歌声で流れ、自然と歌を口



敬老祭の後半のプログラムでは、3年ぶりにボランティアさんをお招きして、日替わりで様々な余興を披露していただきました。

2日目は「民族楽器で遊ぼう」では、見たこともない様な珍しい楽器の演奏を聴くことができました。実際に面白い音の出る楽器を手に持ち、全員で合奏を楽しむこともできました。

3日目は歌とピアノ。毎月、音楽療法でお世話になっている先生が来てくださいました。ピアノに合わせて、シャンソンを披露してくださり、感激のあまり涙を流す方もいらっしゃいました。

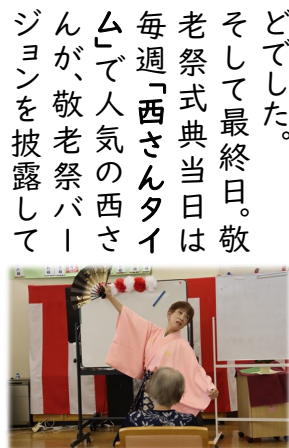
4日目は歌。美声に聞き惚れたり、一緒に歌ったりしながら会が進みました。

5日目は大人と子供が所属するサークルのフラダンスでした。大人の皆さんの踊りには雰囲気があり、心を奪われ



るような時間でした。子供たちのダンスはとても可愛らしく、ご利用者の皆さんの目尻が下がってしまっただけでして、敬老祭当日は毎週「西さんタイム」で人気の西さんが、敬老祭バージョンを披露してくださいました。さすがの人氣で、全員で歌ったり、合いの手が入ったりと、一体感のある時間となりました。

今年の敬老祭は日経ってからも「あれが良かったよね。」「本当に感動した。」「久々にこんなに楽しむことが出来た。」など、嬉しいご意見を多くいただいた会になりました。それは何より、ボランティアの皆様にご協力いただいた事が大きかったと感じました。ここ数年はコロナの影響で、自粛する事ばかりでしたが、久々に楽しいひと時をお届けできた事を嬉しく思います。また来年もご利用者の皆様の心に残るようなお祝いができる事を願っております。



## 養護の敬老祭

吉祥寺老人ホーム(養護)

少しずつ秋の気配が感じられる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

9月18日、敬老祭を開催しました。コロナ禍による影響で自粛期間が長く続きましたが、4年振りに来賓の方々をお招きし開催することができました。

式典では武蔵野市長が来訪され、お祝いの言葉を賜りました。続きまして、三上理事長よりお祝いの言葉と感謝の言葉がありました。ご利用者の中には時折涙ぐみながらお話を聞いている方もいました。



敬老祭の後は、恒例の映画会が始まり、笑いがかぼれるひと時をお過ごしただきました。担当になったスタッフは映画の選択に苦慮し、コロナ禍で外出や会話など沢山の自粛や自制を余儀なくされた3年余りの生活を顧みて楽しい映画会になるよう、免疫力が上がるようにと考えた上で選択しました。



そして、昼食へと続き、季節を感じる豪華な食材と素敵な盛り付けを見ただ方からは「なんだか、箸をつけるのが勿体ないわ」、「感謝、感謝です」等の声が聞かれました。



敬老の日を迎え、ふと思いついたことがあります。ある時、小学校で4年生の児童と高齢者について話しをする機会がありました。話しの終わりに児童達に「この世界で一番働いた人は誰?」と聞いたところ、中々答えが出ません。女子児童が自信なさげに小声で「お年寄り...?」と答えました。回答を聞いた児童達は「そっかー」とか「あー」といった声が上がりました。お金をいただくだけが仕事ではなくて、家事をしたり、人のために尽くすこと等、様々な仕事があつて、今があるんですね。



高齢者の方々に何か言葉を掛けるとしたら何て伝えますか?と問いかけると「ありがと」「うん」、多くの児童が言葉にした締めめの言葉でした。



## お楽しみ会

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は、毎月の誕生会や季節の行事の他に、職員が企画したお楽しみ会を行っています。今回は最近行ったお楽しみ会をご紹介します。



### お楽しみ風呂

今年も新型コロナウイルスのため、当施設での夏祭りは中止でした。少しでもご利用者に夏祭りの気分を味わっていただきたい!と思い職員の手作りで脱衣所や浴室にお祭りの飾りつけを行いました。入浴中には盆踊りの音楽を、湯船には水風船を浮かべました。



「お囃子がいいね」と音楽に合わせて一緒に歌われるご利用者もいらっしやいました。また、このお祭りに行ったか、どんなものを食べるか等、会話が尽きずとても楽しい入浴時間になりました。



### 団扇の絵付け

数名のご利用者と一緒に団扇の絵付けを行いました。自分の好きな物や文字を書き、世界で一つだけの団扇を作りました。皆さんの集中した真剣な表情が印象的でした。



### 季節の飾り作り

5月半ばの梅雨頃、紫陽花と一緒に作成しました。事前に職員が折り紙で紫陽花を作成し、ご利用者と一緒に張る作業を行いました。皆さん丁寧に作業されており、とてもきれいな紫陽花を咲かせる事ができました。季節も感じられ、素敵な作品が出来上がりました。



今後もご利用者に喜んでいただけるお楽しみ会を企画していきますのでお楽しみに♪

## 北町キャラバンを開催しました

在宅介護・地域包括支援センター

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では、令和4年2月に引き続き、今年も体操とフレイル予防ミニ講座を組み合わせ「北町キャラバン」を開催しました。1クール全3回、1回1時間、定員8名程度の小さな会で、吉祥寺北町地域の皆さんが参加しやすいように、いくつかの会場を回って開催しております。7月は吉祥寺ナーシングホーム、9月は障害者地域生活支援ステーション「わくらす武蔵野」の集会所をお借りして実施しました。



まず、椅子に座って行うストレッチで全身の筋肉をゆっくりほぐしたあと、手足の動きを組み合わせた脳を活活性化させるリズム運動やボールを使ったゲーム要素のある運動でしっかりと体を動かします。参加者の皆さんが自宅でも運動を続けられるよう、NHKテレビで放送されている「みんなの体操」も行っています。40分ほどの運動の後には、口腔ケアなどのフレイル予防や防犯対策などの情報をお伝えするミニ講座の時間を設けています。



1回1時間と短い時間ですが、終わる頃には体が汗ばみます。キャラバンへの参加をきっかけに、毎日の生活に運動を取り入れて頂ければと思っています。



11月は武蔵野市立中央図書館の視聴覚室をお借りして開催します。1月は吉祥寺ナーシングホームで開催する予定です。対象は吉祥寺北町地域にお住いの、概ね65歳以上の方です。お気軽にお問い合わせください。

### 北町キャラバン

令和5年度第3クール

開催日:

11月8日(水)

11月15日(水)

11月22日(水)

10時~11時

場所:

武蔵野市立図書館

3階視聴覚室

【問い合わせ先】

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

0422-20-0847

★会場を探しています!

★お手伝い頂ける方も募集中!

## 敬老週間

吉祥寺ホーム(食事サービス室)

今年度も食事サービス室は、各室の敬老行事に合わせ、昼食提供でお祝いをさせていただきます。在宅サービス室には9月12日から18日までの6日間、配食受給者様には9月12日、そして「敬老の日」である18日は養護サービス室と生活サービス室にそれぞれ『お祝膳』をお出ししました。



今回は、敬老の日にお出ししたお祝膳をご紹介します。



- \* 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
- \* ねりきり
- \* メロン

(メロンゼリー)

秋の味覚の代表とされる松茸を炊き込んだごはんに天ぷら(海老・さつま芋・椎茸・いんげん)、ふっくら焼き上げた銀だらの西京漬は脂がのっついてたいへん好評でした。炊き合わせは六方

芋、秋茄子、オクラ、人参に旬の栗を焼いて添えました。箸休めのなますは黄菊・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。お吸い物には色づいた紅葉を模した生麩を用いて、秋の訪れを感じていただけると幸いです。

ミキサー食の方には一部別メニューといたしました。

- \* 松茸粥
- \* 銀だら西京焼き
- \* かにしんじょうの枝豆ソース
- \* 紅葉なます
- \* ほうれん草のお浸し
- \* さつま芋とりんごのきんとん
- \* 里芋の煮物
- \* 紫花豆含め煮
- \* 清まし汁
- \* こしあん

かにのすり身を使ったしんじょうには枝豆ソースを添え、ほうれん草は素材の色を引き出すお浸しにしました。さつま芋や紫花豆など普通食と同じ食材も用いて、口当たりがなめらかなるように調理しました。本当におめでとうございます。

これからもご健康で明るくお過ごしください。ますますようお祈り申し上げます。



## ボランティア活動再開!

吉祥寺ホーム(ボランティア)

絵手紙

野口清子

とてもとても長い期間のコロナ禍のお休みで、いつも参加してくださった一人ひとりの安否が気にかかっていました。今までの作品が思い出されました。ハガキの作品を通して繋がっていた喜びを感じていました。



再開した絵手紙の時間を大切に過ごしたいと思います。

お買物とランドリー 藤森順子

まだコロナ禍ではありませんが、約4年ぶりにお手伝いができるようになりしました。月2回のお手伝いでボランティアと言うには大変心苦しく思っております。



両親もいつか何方かのお世話になる事があるかとも思いますが、こちらで何か私でもお役に立てればとボランティアを始め続けてまいりました。主人の両親も私の両親も他界しましたが、これからも高齢の方の為に役に立てるよう健康に気をつけて活動させて頂きたいと思えます。

ランドリー

西田直子

この3年間は本当に大変でした。小さい子も学生さんも不自由を強いられてかわいそうでした。

ご利用者、ご家族、職員の方々は、負担が増えて大変だったことと思います。ようやく落ち着いてきました。気が抜けません。インフルに加え新型コロナウイルスも増えている状態。ウィルスを前に人間はなんと弱いことか。引き続き感染に気を付けながら出来ることをしていくしかありません。微力ですがお手伝いしていくつもりですので、よろしくお願い致します。



昭和歌謡の会 八島八千代

コロナ前は養護の方でご利用者様が歌いたたいという曲をカラオケの器械で操作して差し上げたり、



デイサービスでピアノの伴奏の方と友人の三人で、童謡、唱歌、歌謡曲の中から約十曲の説明をしたり、一緒に歌ったりしてました。コロナでほとんどのボランティア活動が中止になりましたが、今年になっていろいろなボランティア活動も徐々に再開となり、私は今「昭和歌謡の会」で歌詞カードをお配りすることくらいですが、緑あふれる気持ちの良い庭を感じながら、久しぶりに楽しくお手伝いをさせていただいています。

## ワクチンバス利用しました!

吉祥寺ホーム(事務企画室)

東京都が運営しているワクチンバスを利用して、ご利用者・職員への新型コロナウイルスワクチン接種を行いました。



初めての利用は今年の6月の接種でした。医師・看護師・事務担当合わせて10人程度のチーム編成で来訪され、ワクチンの準備や会場の設営、予診、接種、接種証明の作成等を一手に引き受けてくださいます。しかも無償です! 専門のスタッフが手際よく進めてくださるので、接種にかかる時間もとても短くて済みました。

この度、秋のワクチン接種が始まるタイミングで10月にもお願いすることにしました。3日に分けて特養ご利用者31名、養護ご利用者97名、職員12名の計140名が接種しました。担当の方も毎回ほぼ総入れ替えにもかかわらず、スムーズにミスなく対応いただけで本当に感謝しかありません。

今後もワクチンバス事業が続く限り利用させていただきます。よろしくお願いいたします。



Web研修を積極的に活用しています!

大手ビジネスセミナー会社の定額制Webセミナーに法人全体で契約し計画的に毎月予定された人数が受講しています。



社会人としてのビジネススキルや、新人・若手向け、中堅社員向けにそれぞれ特化したスキルアップ講座、管理職向けの職員育成・マネジメント講座等を受講できます。法人で指定したテーマ(一般職員50テーマ程度、管理職20テーマ程度)の中から、自分の受講したいテーマを選択し1時間、3時間のセミナーを受講します。自分の興味のあるテーマを選択できるのでとても有意義な研修となっております。

社会福祉法人至誠学舎東京  
新町地区施設建替えプロジェクト

西東京市にある同一法人内施設の建替えプロジェクトが進行中です。令和3年、令和7年の長きにわたります。すでに一部の建物利用が開始されています。ご興味のある方はランディングページをご覧ください。