

こうさい通信

NO.81 平成27年10月

発行 社会福祉法人 東京弘済園
特別養護老人ホーム

弘済園

〒181-0013
東京都三鷹市下連雀 5-2-5

TEL 0422-47-8965

FAX 0422-41-1783

tokuyou_2f@kosaien.or.jp

http://www.kosaien.or.jp/



花火大会開催

今年も毎年恒例の花火大会を開催致しました。当日の天候は早朝から雨・・・(泣)延期も頭をよぎりましたが、利用者の皆様と職員の熱い願いが天に届き、午後からは今までの天気がウソのような快晴♪♪会場となる芝生も見事に乾いておりました。

花火大会は予定通り開催！今回はプロのコーディネーターに構成を依頼をしました。打ち上げ花火の数が増え、打ち上げ方にも一工夫行いました。

会場からは「おおー！」「綺麗♪」等の歓声や、「たまやー！」等の掛け声が上がっていました。終了後の利用者の皆様の表情はとてにこやかで無事に実施出来て良かったと感じております。毎年参加されているご家族の方からは「今年はいつも以上に良かった。」との声をかけていただきました。

ご協力していただいた御家族、ボランティアの皆様ありがとうございました。来年もより盛大に行えるよう努めていきたいと思っております。



お知らせ



弘済園の周りの環境が急速に変化しております。日本無線は建物はほとんどが取り壊されました。杏林大学は建物ができ外壁の工事も進んでいるようで全貌が明らかになってきました。本号でもご紹介いたします。

上から見た杏林大学です。足場も外され外壁が見えて来ました。



弘済園通りからみた杏林大学です。ここがバスロータリーになるようです。



今の日本無線です。何もなくなってしまいました。



牟礼西神輿巡行



今年も牟礼西神輿が弘済園に来てくれました。やはり日本人の血が騒ぐのか神輿の姿を見ると、皆さん少し身をのりだし手拍子や「よいしょ、よいしょ」と勢いのある掛け声をかけて下さり、お祭り気分を楽しんでおられました。

今年度も弘済園は第三者評価を受審します。

毎年、皆様がサービス事業者を選ぶときの参考にしていただくためと、利用者のニーズの把握、施設の問題点や改善点などを明確にし、サービスの向上を促進するため、ご家族、利用者のご協力を得て第三者評価を受けています。



今年度は『福祉推進機構アシスト』に調査をして頂きます。ご家族、利用者みなさまにアンケートのご協力お願い致します。

職員人事異動他

退職

4階 廣谷ケアワーカー
4階 清水ケアワーカー

誕生

2階 千葉ケアワーカー
2階 楠橋・4階 乙部ケアワーカー
第一子 奏亮君(そうすけ)

結婚

3階 伊藤・石黒ケアワーカー

平成27年度敬老祝賀対象者

平成27年9月15日時点での満年齢です。

長寿

佐藤 イト様 (104歳)

大原 フミ様 (104歳)

阿久津 峰子様 (101歳)

藤澤 コト子様 (100歳)

皆さんにお世話になります、ありがとうございます。
誰にでも出来る事じゃないから。
これは自然、自然に齢は寄ってくる！！
3階 佐藤イト様

お祝いの言葉に、
「ありがとうございます。」と、おっしゃって
いました。
4階 大原フミ様

おめでとうございます
と伝えると、笑顔でうなずいて
くださる。
2階 阿久津峰子様

お祝いの言葉に、「100
歳！？はっはっはー。」と
笑っておられる。
4階 藤澤コト子様

白寿

中島 十三工様

ありがとうございます。
まだ若いんだから、来年も宜しくお
願います。
3階 中島十三工様

お祝いの言葉に、
「はい、ありがとうございます。」
と返答される。
3階 横山ミツ子様

米寿

横山 ミツ子様

三原 アキ子様

永嶋 セツ子様

横田 和枝様

宮川 セイ様

お祝いの言葉に、「ふふふ。」
と笑みを浮かべ、これからも元気
でいて下さいと伝えると、「はあい！」
とおっしゃっていました。
4階 三原アキ子様

お祝いの言葉に、穏やかに
うなずかれていました。
4階 永嶋セツ子様

長生きの秘訣は「考えすぎない事、
穏やかに面白くいる事、一生けん命仕事を
頑張る事。」とおっしゃっていました。
4階 横田和枝様

子どもの事を育てて、
頑張っていきたい。
3階 宮川セイ様

喜寿

栗原 美代子様

山本 隆子様

木下 武子様

西田 ヨシエ様

お祝いの言葉に、首を傾げ
ながらも、「ありがとうございます。」と
おっしゃられる。
2階 栗原美代子様

ご先祖様に感謝の
気持ちでいっぱいです。
3階 山本隆子様

楽しくいきたい。
良い事ばっか！！
3階 木下武子様

また来年も、同じ
ように祝ってほしいです。
3階 西田ヨシエ様

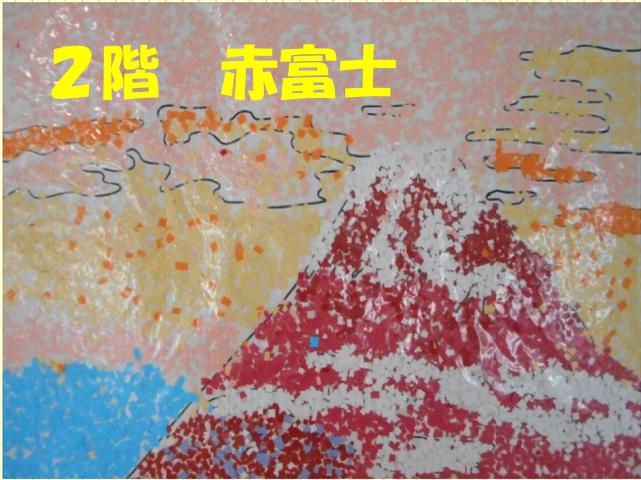


おめでとうございます

平成27年度 敬老作品



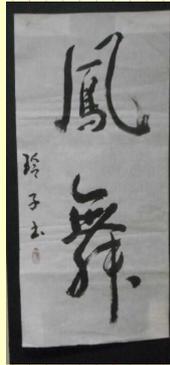
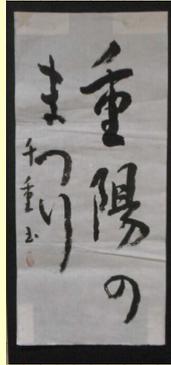
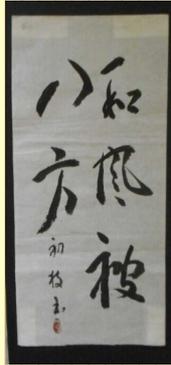
虹の花束
吉田敏子様



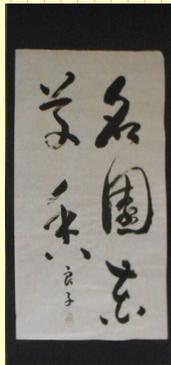
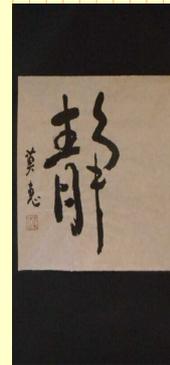
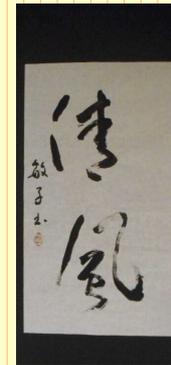
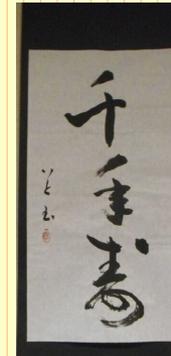
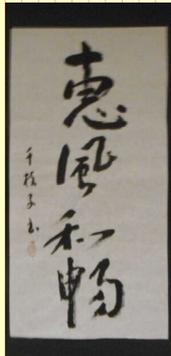
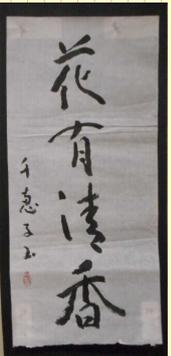
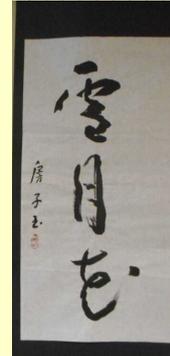
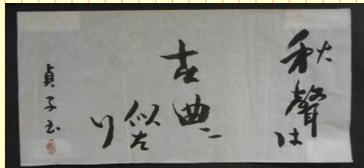
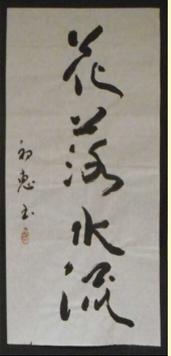
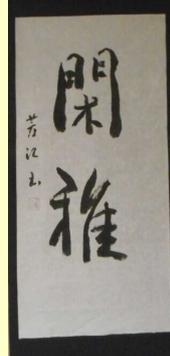
2階 赤富士



4階 コスモス畑



書道クラブの皆様



手芸クラブの皆様





生活写真館



ゴーヤ収穫



子供みこし来園



うちわ作り



ビアガーデン



歌の会



盆踊り



寝る前のひと時



アイスクリーム①



アイスクリーム②



綿菓子会の会

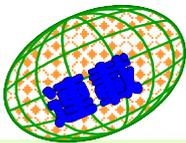


屋内花火鑑賞



長寿のお祝い





老人が楽しく健康に生きるコツ

□ よく食べること

まず第一のコツはよく食べることです。好きな物をしっかり食べることです。

食べる事で筋肉量、免疫力、生命力が保たれ長生きできます。生き物は食べられなくなったら終わりです。

老衰で食べられなくなった人は、点滴や胃瘻で命を繋ぐことは可能ですが、生き物としての生命力・活力は確実に消え尽きてゆきます。たとえ高度の進行癌が隠れていても、食欲があつてモリモリ食べている人が半年以内に病死する事はありません。

何でも自分の好きな物を食べれば良いのです。特別な理由がない限り、含まれているコレステロール、糖質、脂質、塩分、カロリーなどを心配する必要はありません。高価な市販のサプリメントも不要です。必要なものは自分の身体が教えてくれます。日本の食環境は非常に豊かになりましたので栄養不足や栄養失調にはなりません。今まで無事に生きてきたのですから、これまでの食生活を伸び伸び自由に続ければ良いのです。

□ よく喋る事

第二のコツはよく喋ることです。夫婦、家族、友達、近所の人とワーワー言いながら大いに喋ることです。話題はなんでも結構です。大勢で喋れば楽しくなりますし、ボケる事もなく若返ります。喋ることは最大の認知症予防策です。喋ったあとはお腹もすいて食欲も湧くでしょう。老いてから喋る相手もなく独り言を言いながら生きるのは、想像しただけでも実に寂しい不幸な事です。

しかし、楽しくお喋りするのとは、とても難しい事であり最高の贅沢と言えます。お喋りするには相手が必要です。気心知れた仲の良い相手が必要です。年をとって伴侶、家族、友達、近所の人にそうした素敵な親しい人を持てるでしょうか？ 簡単ではありません。若い時から自分勝手な生き方をしていたのでは無理でしょう。人を大事にせず、人に親切にせず、笑顔も見せず、愛することもなく、自己利益だけを求めて生きてくれば、老人になって気が付いた時には、伴侶も、子供も、友達も、近所の人もその人を捨てて居なくなっている事でしょう。急にお喋り相手を探しても誰も来てはくれません。因果応報、それまでの生き方が如実に現れてくるのです。

□ よく歩くこと

第三のコツは、よく歩くことです。毎日とにかく歩く事です。高額な入会金や会費を払って、贅沢なスポーツクラブに通う必要はありません。どこまで歩くかの目標は、「目に見える目的地」までは、バス・タクシー・自家用車・自転車などを利用せずに自分の足で歩くことです。身体も温まりうっすら汗をかき体調は良くなり、体重を減らすにも役立つ事でしょう。最近では人々が歩かなくなりました。私事になりますが、群馬県の片田舎に住んでいた私は小学校では片道40分、中学校では片道60分ほど毎日歩いて通学しました。体調は絶好調でした。乗り物に乗らず歩くことで浮いたお金で家族みんなで楽しく食事をしましょう。みんなが健康で幸福になります。

東京弘済園まつり

～地域のか・施設のか～

場所: 園内
日時: 11月3日(祝)
時間: 10:30～14:30
雨天一部中止

ゲームコーナー

体力測定

ダンスステージ

バルーンアート

介護・福祉
セミナー

子供リトミック

その他にも、楽しい催し物をたくさんご用意してお待ちしています。

江戸小唄

模擬店販売

平成27年7月～9月

- ◆ 寄 付 ◆ 大竹志郎 様 紀伊美弦 様
- 竹田ほつえ 様 吉野裕子 様
- ◆ 寄 贈 ◆ 小澤三枝子 様 小林晴子 様
- 草野アサコ 様 (有) 瑞光園様
- 中塚信一 様 萩谷脩也 様
- 藤澤つや子 様 森和子 様 (50音順)

編集後記

時の流れは速いもので、秋の訪れを感じる今日このごろです。今年の秋は例年よりも寒いようです。(某気象予報士によると) 体調に気を付けながら行楽の秋をお楽しみ下さい♪

橋爪