



東京弘済園だより

No. 1
2016 秋号



中庭から見た弘陽園（左）と杏林大学（正面）

様変わりする時代と環境とともに

園長 田中 潔

昭和30年、鉄道弘済会によって設立された東京弘済園は、今年で創立61周年を迎えました。三鷹市で最も歴史が長く、最も規模の大きい老人福祉施設として、5000坪の緑豊かな広大な敷地の中で、多方面にわたる老人福祉事業と保育園事業を確実に展開して参りました。今年は隣接地に杏林大学キャンパスが移転し新世代の若い学生さんがあふれ、新しい息吹を感じます。時代や環境の変化をしっかりと取り入れながら今後も成長して行きたいと思います。

◆もくじ◆

- P2……特別養護老人ホーム 弘済園
- P3……養護老人ホーム 弘寿園
- P4……ケアハウス 弘陽園
- P5……弘済ケアセンター
- P6……けやき苑
- P7……東部・西部地域包括支援センター
- P8……弘済保育所（おひさま保育園）

告知

東京弘済園まつり

毎年恒例の東京弘済園まつりを今年も開催予定です！地域の方どなたでも大歓迎です。模擬店やセミナー等、子どもから高齢者の方まで楽しめる内容になっております。是非お誘いあわせの上お越しください！

2016年11月3日（祝）10:30～14:30

発行： 社会福祉法人東京弘済園 三鷹市下連雀5-2-5

電話0422-43-3319（代表）※ホームページのブログも是非ご覧ください！

弘 済 園

今年度より弘済園の活動が増えました

今年度より、2つの音楽活動が始まりました。桐朋学園芸術短期大学の卒業生女性3人で構成された「るぼん」(フランス語で、掛け橋という意味です)と、今年度弘済園の隣に開校した「杏林大学の吹奏楽団」が地域交流の目的で演奏をしに来てくれています。利用者からは「今度来た時は、石原裕次郎の曲が聴きたい!!!」とリクエストが出るほどに生の演奏や歌を楽しみにされています。

るぼん 毎月第4金曜日
杏林大学吹奏楽団 毎月第3土曜日



るぼん



杏林大学吹奏楽団



介護の必要な高齢者をお世話する施設で、介護保険による要介護状態区分が「要介護3～5」の方が利用できます。

【入所】

定員 : 100名

介護度 : 要介護3～5

【ショートステイ】

定員 : 10名

介護度 : 要支援1～要介護5



6 月に家族会を行いました。

弘済園では年2回、「家族会」を開催しています。6月12日に開催した家族会では、第1部にホールにて現況の報告や情報の提供を行ったあと、第2部に喫茶会を各フロアに分かれて行いました。(喫茶やすらぎ)おいしいデザートと、ご家族と一緒にの楽しいひと時に、利用者の笑顔があふれていました。

第1部



第2部



プロジェクター購入しました!!

上映会開催

家族会のチャリティー販売の売上で、新しいプロジェクターを購入しました。さっそく6/26に上映会を行うと大きな画面に皆さん大喜び。ご協力ありがとうございました。



映画館気分♪

月曜の楽しみ。

弘済園では月曜日に2階の食堂にて、職員によるレクリエーションを実施しています。パペット人形を使い、持ち前の明るい笑顔と大きな声を活かしてマジックや、脳トレーニングや歌でみなさんを楽しませています。クイズ形式や手遊びの脳トレーニングでつい間違えてしまうと、皆さん悔しそうにされ、「今度こそは!!!」と間違えないよう集中して取り組んでいます。



納涼会を行いました!

弘済園では毎年恒例の納涼会を行いました! 金魚すくい・射的・くじ引き等のゲームと和菓子を用意し、利用者と職員共にハッピーを纏い、子供に戻ったかのように笑って、ムキになって、汗をかきながらも楽しみました。

レクリエーションでは、いつもと違う利用者の表情がみられるので、職員も楽しみながら企画しております。これからお祭りシーズンですので、皆様もたまには祭りに繰り出すのも良いのではないのでしょうか?



弘 寿 園

緑豊かでのびのびとした弘寿園

日当たりが良く、園芸の敷地にも恵まれた環境

弘寿園は3つの棟からなり、全部の棟に中庭があります。また、建物北側には畑があり、その畑で園芸活動を行っています。

園芸クラブが発足したのは平成27年のことでした。休耕地になっていた畑の事を職員も入居者の方々も気になっていました。今では園芸の講師を月に2回お招きし、ご指導頂いています。

畑の作物は日々成長し、手入れが必要です。弘寿園の入居者の方々は毎朝畑の見回りをして手入れや収穫をしています。夏野菜の時期は毎日キュウリやトマト、ナスが収穫出来ます。大切に育てた野菜を出来るだけ弘寿園の皆さまに食べて頂きたいと厨房

の職員に協力をお願いして、弘寿園産の野菜を使った献立を用意してもらっています。

その他、お庭での花の栽培やゴーヤのグリーンカーテンを行っています。ゴーヤの収穫も始まっています。



概ね65歳以上で、生活環境等の理由から、ご家庭で生活する事が困難な方が利用できます。

【定員】 50名



敷地内のお掃除

みんなでお掃除しています♪

弘寿園に入居されているのは概ね自立されている方々です。施設内の清掃は清掃担当職員にお願いしていますが、入居者の方々が自主的に担って下さっている部分もあります。

きっかけは清掃担当職員の退職による欠員でした。今ではすっかり定着しています。

体操を行う偕楽ホールの掃除機かけ、廊下のモップ掛け、喫煙所の清掃、建物周辺の落

ち葉掃きを自主的に行って下さっています。そのおかげで弘寿園はいつでも綺麗に保たれています。



平成28年度 主な年間行事

- 4月 お花見ドライブ
お花見&家族交流会
- 5月 外食ツアー
前期衣料品支給
- 6月 家族会
- 7月 盂蘭盆供養
納涼会
- 8月 かき氷と映画の会
- 9月 お月見会
遠足
- 10月 運動会
- 11月 ハロウィン会
後期衣料品支給
- 12月 忘年会

- 1月 互礼会
初詣
新年会
- 2月 豆まき
バレンタインデー
- 3月 ホワイトデー
(茶処 男前)



お花見ドライブの様子→

八重桜お花見&家族交流会

4月になると園庭には枝ぶりの良い八重桜が咲き誇ります！春の恒例行事「八重桜お花見会」では、昨年から芝生の上にブルーシートを敷いて芝生の感触を味わって頂くとう試みしています。普段は椅子生活ですが、芝生に座ってゴロンと寝転がるのもとても気持ちが良く好評を得ています。



今年は家族交流会も同時開催いたしました。

天候に恵まれ、暖かく気持ちの良い風に吹かれながら、フルーツたっぷりのあんみつと施設サービス事業部統括責任者によるケーナと篠笛の演奏を堪能しました。

弘陽園

初めてのボッチャ挑戦

7月20日(水)三鷹市から「ボッチャ出前講座」が来ました！

皆様、ボッチャをご存知ですか？

ボッチャは、ヨーロッパで生まれた障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。今回は、三鷹市職員の方の指

導のもと、保育園園児と共に弘陽園の一般型と介護型の利用者の方が12名参加をしました。

最初は、「できるかしら」と言った声もきかれていましたが、三鷹市の方からボールに触れあうところから、少しずつ難度を上げていく指導を受けている内に自然にボッチャに親しめました！

それにしても、利用者の皆様の運動神経の素晴らしいこと！

三鷹市の方も驚いていらっしゃいました。ルールや動作は簡単ですが、奥が深い競技で、皆さん「もっとやりたい」と感想が聞かれました♪

リオパラリンピックでは日本代表が大活躍して銀メダルを獲得！！東京パラリンピックも楽しみですね。またチャンスがあれば是非弘陽園で講座を開催したいと思います。



【一般型】20名
60歳以上の方に、食事・相談などの基本サービスの提供を受けながら生活していただけます。(要支援2まで)

【介護型】40名
特定施設入居者生活介護の施設です。「要介護1～5」の方に必要な介護、支援を提供し、自立した生活を送っていただけます。

大盛り上がりの運動会

紅勝て！ 白勝て！



去る7月3日(日)介護型の入居者の方を対象に、おひさま保育園ホールで弘陽園大運動会を開催しました！今年はチー

ム分けを初めてフロアー別にし、2階対3階の紅白戦となりました！

今年も紅白幕や万国旗で飾られた会場で、準備体操、応援合戦から始まり、借り物競争やボール送り等の4つの競技で勝負！！

中でも玉入れは毎年恒例の定番競技！職員協力のもと皆さんで力を合わせて、一生懸命競技する姿が見られました。

また、職員競技は、初めて綱

引きでの勝負！職員の普段は見られない姿に応援していた利用者様にも力が入っていました！選抜職員は本気で戦い、汗をかきながらの真剣勝負！筋肉痛になる職員もいたようです。

どの競技もいい勝負で接戦



が続きましたが、最終的に3階チーム白組の優勝となり、今年の運動会は幕を閉じました。来年もおたのしみに！

2階のテラスから

今年のゴーヤは、この数年の中で一番の豊作でした。グリーンカーテンと呼べる位に生い茂り、たくさんのゴーヤを収穫することができました。しかし、皆様もゴーヤは苦手という方も多く？？結果として観賞用として眺めるだけに…。来年に向け、どなたかゴーヤの美味しいレシピをぜひ教えてください。

さて、長らく工事をしていました2階テラスが8月にリニューアルされました。工事中は、皆様には大

変ご迷惑をおかけしました。ご協力に感謝申し上げます。結果として、庭は縮小しましたが、歩ける面積は広がりました。今後は、また皆様が楽しめるよう順次整備していく予定です。



食 お楽しみのごちそう食

弘陽園では、昨年度から年7回選択食の機会として、「ごちそう食」を提供することにいたしました。5月には春の彩りご膳、7月には鰻重と、食事サービス課の職員の腕をふるったごちそうが届けられました！

「なんで今日はこんなごちそうなの？」という声が各ユニットから聞こえてきます♪おいしいものに会えた時の笑顔は格別ですね。



2016 彩り御膳

活動紹介

独歩の会

金曜日の午後に活動しているこのグループでは、今年度は園芸活動に挑戦しています。自分達で三鷹緑化センターにミニトマトときゅうりの苗を買いに出掛け、発泡スチロールの容器に植えました。

真心こめてお手入れをしながら、日々成長していく様子を見えています。

皆さんの口から出てくる言葉は「美味しいトマトが出来るかしら」

「きゅうりは味噌を付けたいわね」と。育てることより食べることを楽しみにしているようです。



火曜日制作活動

火曜日の製作活動では、現在、お誕生会で使用するデコレーションケーキの製作に取り組んでいます。

皆さん、ベテランのパティシエ（ケーキ職人）さながらに牛乳パックや和紙でケーキの土台を作り、布地で作った飾りのイチゴや生クリームを丁寧に、1つずつ貼り付けていきました。

そして、大きな2段のケーキが完成した時は思わず拍手喝采！

この巨大な誕生ケーキは、毎月のお誕生会に登場しますので、楽しみにしてくださいね!!



土曜日製作活動

土曜日の製作活動では、心を込めて誕生カードを製作しています。季節の図柄を色紙で切り貼りして、表紙を素敵に彩っています。

一年に一度、貴方だけが主役の日です。お祝いの気持ち一杯詰まったお誕生日カード！



皆さんが幸せを感じて頂けることを願って…。

♪Happy Birthday Dear 皆さん
Happy Birthday To You♪



ご自宅にお住いの高齢者の方々が、その方らしく、ご自身の力を発揮しながら、自立した生活を継続できるよう、当センターに通所していただき、健康チェック、介護、食事、機能訓練、レクリエーション等のプログラムに参加していただきます。

【利用定員】1日57名
【利用対象】要支援1・2
要介護1～要介護5
事業対象者



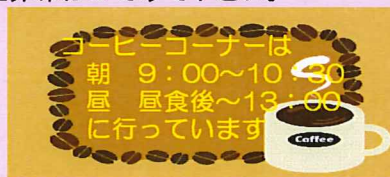
珈琲コーナー

今月は、ケアセンターがもっと楽しくなる穴場の存在、珈琲コーナーを紹介しします。

朝は地域のボランティアさんが、午後には所長（時に副所長）が、笑顔と共に美味しいコーヒーを入れて、皆さんをお待ちしています。

コーヒーの香り漂う休憩室は、仲間との歓談されている方、新聞やTVを見て一休みされる方等、利用者さんは、リラックスして思い思いに過ごされています。

コーヒーは1杯50円です是非味わってみて下さい。



介護者交流会

- ①介護家族の交流の場
(情報交換・共感し合う場)
- ②介護等についての学びの場
- ③弘済園からの情報発信、
地域貢献の場

介護者交流会は、主に上記のような目的で開催しています。

利用者の状態・状況、介護経験、年齢、立場は異なると思いますが、「介護者」という同じ立場だからこそ、共感し合えることも多いと思います。

地域の介護者同士の交流・情報交換等が、少しでも負担の軽減につながるようにしたいと考えています。同じ立場で共感し合い、助け合いの出来る場をつくるきっかけにいただければ幸いです。



ちょこっとコラム

蒸し暑い日本の夏は、発汗による脱水の危険と隣り合わせ。なかでも体力低下のある方はいっそうの注意が必要です。

水分の摂取量が少ないと、食欲不振から食事量・飲水量も減少してしまい、さらに脱水状態を進行させてしまいます。

予防のためには、1日に飲水として（食事に含まれる水分以外で）、約1,500ml以上の水分摂取が必要です。「必要だから飲む」という意識では嫌気がさしてしまいます。楽しい雰囲気をつくり、コーヒーや紅茶の香りを楽しみながら、冷たい物や温かい物、ゼリーや果物など変化を付けながら脱水症状を予防しましょう。

心臓や腎臓の疾患がある場合、医師から水分摂取量を制限するよう指示されていることがあります。そのような場合は、水分摂取が病状の悪化につながる可能性があるため、水分制限を守る必要があります。



20年ひと昔！？



今年で開設23年目を迎えているけやき苑の中で、20年間続けている活動をみなさんご存知ですか？

それは、金曜日午前中に行っている「創作活動」というグループです。

子どもの頃に馴染んだ昔ばなしを、人形劇や布の紙芝居などにして公演している「夢楽座(むらくざ)」という一座で

す！もちろん、今まで劇なんてやった事がない方たちばかりですが、演目決めから、製作・配役決め、台本の読み合わせまで、それぞれが出来る事を行い、全員で一つの作品を作り上げてきます。今までに保育園や小学校の子ども達や、地域の方々・色々なデイサービスの利用者さんまで、沢山の人たちに公演を観ていただきました。

「夢をもって、みんなで楽しもう、むらく座」

先日20年を迎えるにあたって、皆で考えたスローガンです。

これからも私たちの持っている力を活かし、このスローガンをモットーに活動し続けていきたいと思ひます。



自分らしく、生きがいのある、快適で豊かな日常生活を送ることができるよう、機能訓練、趣味活動、介護、入浴、食事などのサービスを提供し、心身機能の維持や仲間づくりをお手伝いします。また、介護予防に関する取り組みと、定着をお手伝いします。

【利用定員】1日57名

【利用対象】要支援1・2
要介護1～要介護5
事業対象者

住所:三鷹市深大寺2-29-13
電話:0422-34-5440

活動紹介

シャッフルゴルフがリニューアル！

けやき苑にて実施されていたシャッフルゴルフというゲームですが、長きに渡る使用によりマットの劣化が著しいため、この度月曜日「むくろじの会」の活動にて新しいシャッフルゴルフマットを作成しました。

今回のマットは得点の枠をテープで移動できるよう工夫がされており、希望に合わせ

て難易度の調整が可能となっています。

また、得点の位置が変更されることで、毎回違う結果を楽しむことができるようになりました。

今年度からより綺麗に、より便利になったシャッフルゴルフで楽しいレクリエーションの時間を提供していきます。



みなさんの素晴らしい作品！

けやき苑で行われている活動の一つに「製作活動」があります。一人では作るのが大変な作品も、力を合わせるととても見事な大作が出来ると思いませんか？ そんな作品の中から今回は二つだけご紹介しましょう。→



けやきの会作品「バラ」



制作活動20周年記念のれん

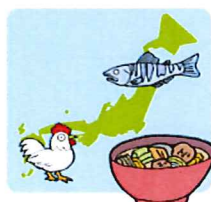
郷土料理週間を実施しました！

6月は、各地方の郷土料理がけやき苑のお昼ご飯に登場しました。料理の名前を見てなんとなく想像できるものと、「どんな料理なんだろう？」と不思議に思うものと色々ですが、【たろめん】と【サンマー麺】はあまり聞いた事のない料理ですね。皆さん出身の郷土料理はありましたか？



- 月: 北海道【豚丼】
- 火: 佐賀県【たろめん】
- 水: 和歌山県【太刀魚の金山寺味噌焼き】
- 木: 三重県【鯖の混ぜご飯】
- 金: 神奈川県【サンマー麺】
- 土: 兵庫県【カツめし】

←火曜日「たろめん」



地域交流

「工房 時」さん作品販売

毎月けやき苑では、三鷹市内にある社会福祉法人おおぞら会の「工房 時」の皆さんが作った作品を販売しています！
心のこもったお菓子やクッキーは好評です！



地域包括支援センター

三鷹市の委託を受けた公的な立場で、地域の高齢者が、住み慣れた自宅で、その人らしく、落ち着いた生活を継続することができるよう、心身の健康保持、適切な医療及び介護保険をはじめとする各種サービスや地域の社会資源の利用など、生活全般に関するご相談に対応します。

三鷹市東部地域包括支援センター

平成28年度第1回「地域支援連絡会」開催報告

6月23日(金)に牟礼コミュニティセンター会議室をお借りし、今年度第1回目の地域支援連絡会を開催しました。

「地域支援連絡会」は、圏域内のネットワークづくりや地域に暮らし高齢者を支えている方々と顔の見える関係作りのため、年に2回程度、定期的に行っています。

事例を切り口にして「地域での見守り」をテーマにグループでの意見交換をしました。

総勢60名の方にご参加いただき、白熱したやり取りがされました。

今回の事例のひとつは、グループホームから、入居されている方の生活や地域に出かけている様子を話してもらい、「同じ地域で生活をしているの者同士、顔の見える関係は大事だと思った。」といった感想など聞かれています。

また、地域で活動されている方々(介護予防やサロン活動・高齢者の生活支援に関わっていらっしゃる方々)から、それぞれの活動紹介もしていただいています。

参加できなかった方々のためにも、せつかくの地域の情報を、地域で生活され

ている方々にも知ってもらえる方法はないか?と考え、「地域の情報マップ(仮題)」を作ることを提案させていただきました。

作成にあたっては、会の皆様からもご意見をいただき、また「一緒にやるよ!」と言ってくださる方もあり、現在作成に向けてプロジェクト進行中です。

地域包括ケアシステムの実現に向けて、高齢者にとって安心して住みやすい地域となるよう、今後も地域の方々と連携をしながら支援していきます。



電話 0422-48-8855
【ご利用可能な方】
三鷹市 牟礼、北野、
新川2~3丁目在住の方



西部地域包括支援センター

地域包括が発行する地域向け情報誌「いのじん」の紹介



今年度から、生活支援コーディネーターが、西部地域包括に配置されました。生活支援コーディネーターは、地域の方々同士を結びつけたり、地域資源を開発したりする仕事をします。その生活支援コーディネーターの配置に先駆けて、西部地域包括支援センターの機関紙「いのじん」を刊行しました。

この「いのじん」は、高齢者が地域へ出かける場所や地域ならではのサービスを掲載し、いのじん地域の持ち味を紹介しています。また、「キラリいのじん」のコーナーでは、この地域で生き活きと暮らすお年寄りを取材し、その方の大事にしていることや生きがいなどを紹介しています。

「いのじん」とは、井口・野崎・深大寺という西部包括が担当している町の名前の頭文字を取っています。この「いのじん」の取材を通じて、多くの地域の方々と出会うことができ、また、地域包括支援センターの機能も周知するきっかけとなっています。「いのじん」を見たことで、地域の商店街さんから、認知症の講座の依頼なども来て、少しずつ地域にも根付いてきています。

平成27年8月に第一号を刊行し、平成28年8月で、第5号目を発行しました。この取り組みを通じて、地域の人と人をつなげたり、地域の方々の暮らしに彩りが生まれるようになれば…と願っています。



電話 0422-34-6536
【ご利用可能な方】
三鷹市 井口、深大寺、
野崎2~4丁目在住の方



おひさま保育園



15人のお友達が入園しました

平成28年度は、0歳児8人2歳児2人3歳児4人5歳児1人の新しいお友達が入園し、68人でスタートしました。

最初は新しい環境に戸惑いがあった子ども達も夏を迎え、すっかり慣れてきた様子です。

9月5日に弘済園敷地内に於いて築山がオープンし、遊ぶ場所が増えました。子ども達は、築山に遊びに行くと、ダンボールをソリにして遊んだり、頂上から転がったりと芝生の感触を楽しみながら楽しく遊んでいます。

今年度も安全に配慮し、元気で楽しい生活が送れるよう保育を行っていききたいと思います。

【おひさま保育園の主な行事】

- 4月 入園式 進級式
- 5月 こいのぼり集会 遠足(幼児)
- 6月 おみせやさんごっこ
- 7月 夏祭り お泊り保育(年長児)
- 8月 すいかわり
- 9月 お月見集会
- 10月 運動会 遠足(幼児)
- 11月 収穫祭
- 12月 クリスマス集会 おひさま劇場
- 1月 おもちつき
- 2月 節分集会
- 3月 おわかれ遠足(年長児) 卒園式



おひさまの田畑は今日も元気です

毎年、お米と様々な作物を栽培しています

おひさま保育園の裏手には、保育園専用の畑や田んぼが広がっています。特に田んぼについては、年長児さんを中心に種もみの選定から始まり、代かき、田植え、稲刈りまでを経験します。また、代かきの時は、子ども達がどろんこあそびを行うのでとても楽しい行事の一つとなっています。秋に収穫したお米は、収穫祭の際におにぎりにしてみんなで食べる予定です。



畑については、各クラス栽培する作物を決めます。また、事務所前にもバジルやこねぎ、ソーメンかぼちゃなどを栽培

する畑があり、子ども達が収穫を行ったり、給食の先生が収穫して給食に提供します。保育園では、年間20種類以上の野菜を栽培し、収穫する体験を通して、食への関心や理解が深まることを願っています。



【平成28年度の栽培計画】

- 1歳児 ポピー
- 2歳児 なす 南瓜 おくら
パプリカ きゅうり
四角豆
- 3歳児 ほうれん草
トウモロコシ
- 4歳児 きゅうり キャベツ
- 5歳児 じゃがいも とまと
ズッキーニ 人参
きゅうり 玉ねぎ
- 事務所前 にら ごぼう 南瓜
バジル ゴーヤ
こねぎ ソーメン
かぼちゃ

※その他田んぼでお米を栽培中です。

たんぽぽひろばに来ませんか

たんぽぽひろばでは0歳～3歳までのお友達を対象にひろばの開放や水遊び、講座の開催などを実施しています。親子で楽しく過ごす場、コミュニケーションを図る場として地域の方に利用していただいています。

7月15日には親子de運動あそびを開催し、15組の親子が参加しました。怪我もなく楽しく過ごすことが出来ました。今後は、リトミック、プラティス、

ベビーマッサージ、運動あそびと毎月講座が盛りだくさん。是非、遊びに来てください。

なお、利用に際しては予約制となっています。詳しくは、弘済園ホームページをご覧ください。



一時保育のご案内

おひさま保育園では一時保育を行っております。

利用に際しては事前の登録を必要となりますのでご注意ください。

～一時保育のご案内～

対象者:三鷹市在住で離乳食完了した1歳からのお子さん

保育時間:8:30～17:00

料金 :1時間 600円

その他 :おやつ100円

食事代400円

なお、利用は週3日までとなります。

編集後記

法人全体の様子をお伝えできればと今回法人広報紙を作成致しました。

少しでも日々の様子が伝え出来たでしょうか…。

ご意見やご質問がありましたら是非おきかせください！

(広報紙担当者)

