



東京弘済園だより

No. 5
2019 新春号



敬老祝賀式典が2018年9月に開催されました。100歳以上(9名様)、白寿、米寿、喜寿の方々をお祝いしました。併設のおひさま保育園の園児達から踊りと握手のプレゼントがあり、園児の元気な姿からパワーをもらえたようです。



8月 花火大会



9月 敬老作品展



10月 地域の神輿



11月 東京弘済園
まつり



12月 クリスマスイルミネーション

ランチ部門 入賞おめでとうございます！！



東京都社会福祉協議会主催の「東京の介護ってすばらしい！グランプリ」ランチ部門において、当法人が入賞しました。ホイル焼きを開けるときにどんな料理かわくわくしながら食べられるようなメニューにしました。これからも皆様に喜んで頂ける食事を提供していきたいと思ひます。



◆もくじ◆ 2018年後半の活動だより

- P 2特別養護老人ホーム 弘済園
- P 3養護老人ホーム 弘寿園
- P 4ケアハウス 弘陽園
- P 5弘済ケアセンター
- P 6けやき苑
- P 7三鷹市東部・西部地域包括支援センター
- P 8弘済保育所（おひさま保育園）

◆お知らせ◆ TwitterとLINEはじめました



ご利用者の皆さんの様子やイベントレポートなど楽しい情報を配信予定です。上記のQRコードを読み取り、ぜひ友だち登録をお願いします。

ホームページのブログも是非ご覧ください

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）

家族会・家族交流会を行いました。

弘済園では、施設からの現況報告や家族との意見交換の機会として、家族会を年2回開催しています。今回は初の試みとして家族会に合わせて交流会を行い、フロアごとに調理活動を企画しました。昼食としてシチューを作るフロアなど利用者の皆さんにも野菜、果物のカットや盛り付けなどをお願いし、ご家族、利用者及び職員との貴重な交流の場となり、楽しい時間を過ごせました。

シチュー作り（2階）



スイーツ作り（3階）



トッピングスイーツ（4階）



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



ボーリング大会



弘済園のグループ活動



運動会



今回はグループ活動の一部を紹介をします。利用者の要望やその方の能力に合わせ、小グループに分けた活動をフロアごとに月に1回以上行っています。「お寿司が好き」「喫茶店に行ってみたい」「たまにはお酒を飲みたいわね」という声に耳を傾け好きな事が出来る機会を作っています。

おでかけ（喫茶店）



たこ焼き会



利用者主体のスナック



歌レク



秋の味覚モンブランの会



出前のお寿司会



弘 寿 園

移ろう四季の中で過ごす日々

豊かな自然に囲まれて



弘寿園は四季折々の自然に囲まれた広い敷地を持つ養護老人ホームです。ここで生活される皆さんは職員と一緒に日々の活動を通し、イベント等を楽しみながら過ごしています。年齢を感じさせないくらい皆さんお元気で、体力テストなども結構良い結果を出したりしています。最近では園の東側にバスケットボール等のコートができ、子ども達の元気な歓声が聞こえるようになりました。園内に入ったボールを取りに来る子供たち。これまでなかった風景です。街はどんどん変貌を遂げていきますが、豊かな自然に囲まれた、弘寿園では時間がゆっくり流れて行きます。



原則として65歳以上で環境上の理由、経済的な理由から居宅での生活が困難という方が入所する措置施設です。

【定員】 50名

日々の様子



学生によるクリスマスコンサート



健康診断の様子♪皆さんお元気です



誕生会の昼食



地元のお神輿が来ました

秋の遠足

恒例になった秋の遠足。今年は小金井公園のたてもの園、調布のプロペラカフェ。そして100円ショップとコーヒーを堪能するという企画で、好きなツアーに参加しました。カフェでは思い思いに注文し普段は味わえない違った一日を過ごしました。



運動会



今年の運動会は好評の玉入れ、そして一味違った「枝豆のさや飛ばし」がありました。皆さん盛り上がりおられました。来年もまた変わった企画を交えて開催したいです。

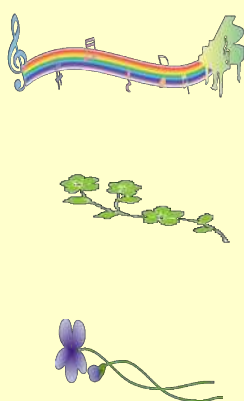
クラブ・創作活動

クラブ活動は、カラオケ、卓球、書道がありますが、各人の任意で様々な創作活動をしています。下の作品は「ちぎり絵」。新聞紙のカラー広告だけをちぎって貼りました。新聞紙とは思えない出来栄です！革工芸の活動作品で見事な眼鏡ケースとペン立てもあります。



お月見会

去年からお目見えした新しいイベントです。今年は中庭で施設統括責任者によるケーナの演奏を予定しましたが、直前の雨のため食堂で開催しました。日中はススキを飾ったり、みんなで折り紙にお願い事を書いて、その紙でウサギを折り渡り廊下のガラスにディスプレイ。個性豊かな色とりどりのウサギはお月様に向かって飛んでいきました。誰の願いが叶ったかな？



誕生会

毎月行われる誕生会は、食事サービス課の心づくしのおいしいお料理が味わえる会です。色々な趣向で料理が提供され、皆さんびっくりです。秋にぴったりのさつまいもの炊き込みご飯は土鍋で炊いて提供されました。そしてある月はビュッフェスタイル。オシャレです。



弘 陽 園

秋、それぞれの想いを行動に！

気候の良いこの季節、買物や外食、自然とのふれあいなど、皆さまのご要望にお応えできるいい時期です。



【一般型】20名
60歳以上、自立～要支援2まで。
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頂けます。

【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頂けます。

一般型

不定期ですが、園長を囲んで、お菓子とお茶を頂いています。さる12月3日に行われた談話会では、あるサイトで人気No1店のフルーツロールケーキを岩手より取り寄せ、皆さんで頂きました。ケーキがとても大きく、皆さん最初は驚いていましたが、食べてみるとふわふわで甘みもおさえられ、「こんなおいしいケーキは食べたことがない」と大変好評でした。一般型では、日常的にはクラブ活動等はありませんが、小さな飲み会や、おしゃべりのサロンなど、皆さんが楽しんで過ごして頂けるような企画をたてています。これからも皆さんの要望を伺いながら、いろいろな企画をたてていく予定です。

介護型（4ユニット 和・結・萌・藤）



澄み渡る青空のもと、神代植物園に行ってきました。皆さん笑顔いっぱい、思い思いに楽しまれたようです。



和

11月10日に「木曽路での食事組」と「神代植物公園組」に分かれて外出をしてきました。幸運にも晴天に恵まれ、最高のお出かけ日和となりました。皆さん口をそろえて「楽しかった」と喜ばれていました。



結



萌



藤

去る11月9日金曜日。皆さんから「外出活動をするなら吉祥寺」の声を受け車2台に乗車し、吉祥寺へと出発しました。吉祥寺では東急百貨店へ行く方、ユニクロへ行く方、キラリナへ行く方と、ご自分の希望の場所へ行かれ『買い物』を楽しみ『食事』に舌鼓を打たれ約4時間の外出を謳歌されました。

外出を企画していたところ「揚げたての天ぷらが食べたい」との声があがり、10月5日と19日に、いざ「木曽路三鷹店」へ！！テーブルにたくさんのご馳走が運ばれ、皆さん笑顔で完食。お腹もいっぱい 幸せな気持ちもお土産に、和やかな時間を過ごされました。

お知らせ

- ★ 弘陽園介護型 保証人会 3月17日 14時～16時
- ★ 3入所施設合同開催(東部地域包括共催) ご家族・地域向け 講演会 3月3日(日)14:00～15:30
「私の人生予定表 ゴールの仕方は自分で決めよう」杏林大学 角田ますみ先生 詳細は後日



～調理活動～独歩の会

7月に収穫したじゃが芋を使って、“じゃがバター”と“煮っ転がし”を作りました。調理は女性メンバーを中心に、手際良く予定通りに完成。皆さん揃って試食を行ない、これまでの労を労いつつ、「美味しく出来たね」と満足そうな笑顔でした。「次は何を作ろうか??」と話も弾んでいます。



けやきの会

暑い夏の水やり。おかげで沢山実りました！胡瓜の塩もみと湯剥きトマトでお味見。包丁さばきもお見事です。「美味しいね。」思わず笑顔がこぼれます。お皿洗いは、男性の利用者もお手伝い。「家でもやった事ないのに…」と苦笑い。



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支援していきます。通所介護では、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。

【通所介護 定員52名】

- ・通所介護（要介護1～5）
 - ・三鷹市日常生活支援総合事業（事業対象者・要支援1・2）
 - ・認知症対応型通所介護
- 40名
12名

【居宅介護支援】

ケアセンターギャラリー



平成30年 ケアセンター忘年会



ケアセンターから ご寄附のお願い

タオルや手ぬぐい、バスタオルなどでご不要になったものをご寄附頂けますでしょうか？洗濯をしたものでしたら、使用済みでも大丈夫です。



ご寄附頂ける場合は、事前に弘済ケアセンターにご連絡の上、お持ち下さいますようお願い申し上げます。

連絡先



TEL 0422-43-8122

歌体操

一年の総まとめにふさわしい楽しい忘年会になりました。たくさんの笑顔と名演技に拍手喝采！他にもたくさんの名迷珍場面が沢山あるのですが、紙面の関係で、少しく申し訳ありません。



デイサービスセンター けやき苑

通所介護・三鷹市日常生活支援総合事業
認知症対応型通所介護・居宅介護支援

郷土料理週間を実施しました！

【瓦そば】



【岩国寿司】



【焼き鯖寿司】



8/20(月)～8/25(土)までの1週間中国地方を中心とした郷土料理を提供しました。話題になったのは鳥取県の【どんどろけ飯】です。豆腐を炒める時のバリバリという音が、雷に似ていることから名前がついたそうです。豆腐・鶏肉・野菜が入った混ぜ御飯を、鳥取県では【どんどろけ飯】と呼ぶそうです。次回はどこの地方の郷土料理が出るのか楽しみに！！

20(月) 山口県 【瓦そば】
21(火) 広島県 【岩国寿司】
22(水) 島根県 【焼き鯖寿司】
23(木) 鳥取県 【どんどろけ飯】
24(金) 岡山県 【えびめし】
25(土) 兵庫県 【カツめし】

【どんどろけ飯】



【えびめし】



【カツめし】



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。又、介護予防に関する取り組みと定着をお手伝いします。

住所：三鷹市深大寺2-29-13

【通所介護 定員62名】

・通所介護（要介護1～5）	50名
・三鷹市日常生活支援総合事業（事業対象者・要支援1・2）	
・認知症対応型通所介護	12名
【居宅介護支援】	

押し花作りに挑戦！



けやき苑の庭に咲いている花を摘むことから始め、本にはさんで1週間。とても綺麗に花の色が出て、素敵な押し花が出来ました。皆さんにもこの感激を伝えたいと額に入れ『押し花絵』にしました。花を貼っている白い台紙は、何か分かりますか？

答えは牛乳パックです。牛乳パックの内側はアイロンの熱でくっつけることが出来るんです。良く見ると折り目が見えます。食堂に飾っているのでご覧下さい。



けやき苑流「ボッチャ」



けやき苑で流行っているゲームをご存知ですか？答えはボッチャです。どこかで一度はやったことがあるのではないのでしょうか。もともとヨーロッパで生まれた重度の障害者のためのスポーツで、パラリンピックの正式種目にもなっています。『けやき苑流ボッチャ』は紅白の玉を真ん中の的に投げるだけ！簡単なルールで誰でも楽しめるゲームです。思いもよらないハプニングだらけで、笑い声もいっぱい！「私は、まだやったことがないわ…」という方は、ぜひ一緒にやりましょう。



こんなの、とれました！！



火曜日の企画グループで、11月はじめに待ちに待った『芋掘り』を行ないました。今年は『紅はるか』の苗を10本植えたので、「何本とれるか？」クイズを実施したところ、予想は4～20本までいろいろ。いざ、掘ってみると土の中から出てくるのは、写真のように不思議な形ばかり…。収穫したお芋は、皆さんに見てもらえるようにエレベーター前の机の上に置いてあります。散歩途中に立ち寄ってくれた保育園の子供にも人気があり、小さな手を必死に伸ばしながら楽しんでいました。秋晴れの日天日干しをし、お芋をどのように食べるか相談中！

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

認知症講座 「この講座は得をします」

～認知症になっても牟礼で暮らしたいね～

きっかけは、「ご近所付き合いのなかでも、親しくしている人が認知症になったと聞くと、少し距離を置いてしまうんだ。インフルエンザになったような感じで接してくれる地域になればいいね。」という、ある町会長さんの一言でした。

講師である繁田雅弘先生(東京慈恵会医科大学教授・のぞみメモリークリニック研究員)が、小地域の顔見知りの関係の中で講座を開催することにご賛同を下さり、この講座の牟礼地区での開催は、今年で3年目になります。

町会共済で、斬新なタイトルも町会長さんの発案です。年々参加者が増え、11月13日、会場である牟礼地区公会堂は満杯でした。講座前半は、認知症への偏見をなくし、誰もがなりえる病気であることを理解してもらうこと、後半は皆さんで話し合う場として、人

とのつながりの大切さを感じて頂く時間としています。今回参加された方から「認知症は人生の延長線上にあることが理解できた。」「第三者の相談相手が必要で、サポートする際には、その人が何が好きか、何を大切にしているのか知ることが必要。」という感想を頂きました。

今後も認知症講座を開催し、誰もが安心してイキイキと暮らせるまちづくりを目指していきます。

また、2月12日には北野地区でも講座を開催する予定です。



電話 0422-48-8855

【担当地区】

三鷹市 牟礼
北野
新川2～3丁目



三鷹市西部地域包括支援センター

地域で集うことから広がるたくさんの元気のもと！！

のぞみサロン&いのじん保健室



のぞみサロン&いのじん保健室(井口5丁目)が1周年を迎えました。そのお祝いに、有志のみなさん手作りの「すいとん汁」「さつまもごはん」「お漬物」を頂きました！

いのじん地区には、この1年で沢山の種類の『歩いて通える場』が誕生してきました。住民の方々の声、いのじん地区にある様々な施設の方々や運営に携わって下さるボランティアなど有志の方々のご協力、そしてなにより参加して下さる住民の方々があって生まれていく『歩いて通える場』そのひと

つひとつがどれも個性的で魅力的です。

介護予防という同じ目的であっても、その『場』によって曜日や時間帯、内容も雰囲気も色とりどり。沢山の『場』の中から住民の方が気に入った『場』を選ぶことができるほどになってきました。

初参加の方の「久しぶり～。何年ぶりかしら！」や「こんな場所があるなんて知らなかった。もっと早く参加したかった～」といった声を伺ったり、お仲間同士で「今日は〇〇さんはお休みだよ。」や「ちょっと声をかけてよかったかしら？」とご自宅にお迎えに行つて下さったりと、参加者の皆さんが互いに声を掛け合っている様子や、こういった地域のご近所の温かなつながりの魅力をひしひしと感じます。皆さんのお住まいの近くにも『歩いて通える場』がありますよ。ぜひ一度のぞいてみませんか？

いきいきボッチャ深大寺



電話 0422-34-6536

【担当地区】

三鷹市 井口
深大寺
野崎2～4丁目

弘 済 保 育 所 おひさま保育園



食育、食農に力を入れています



自然の触れ合いや季節を感じながら、米作りや野菜作りを行っています。米作りは4、5歳児が種もみ選別から田植え、稲刈り、脱穀、精米まで行い、最後はおにぎりを作って食べるという貴重な体験をしています。

野菜の生育過程を観察し、収穫を楽しみ、給食で食べています。こうした食育、食農活動を通して「食」や「栄養」への関心だけでなく、子どもたちの好奇心や思考力の基礎を培っています。



収穫祭 11月22日に収穫祭が行われました。米づくりをしてきた年長児がおにぎりを作って、お米を育ててきた田んぼに感謝をしながら築山で食べました。戸外で食べるおにぎりは最高でした！そして、園で収穫した野菜などで年少・年中・年長が芋汁を作りました。ニンジン、小松菜、水菜、ラディッシュ等の野菜が盛りだくさんで美味しい芋汁ができました。今年は、戸外でおにぎりや芋汁を食べ、子どもたちは「おいしい！」と満足し、秋の食を堪能して心も体もあたたまりました。



郷土料理・世界の料理

食育のひとつとして、給食のメニューに毎月、日本全国の郷土料理や世界の料理を提供しています。

12月は山形県の郷土料理「芋煮汁」を提供しました。里芋やこんにゃく、ねぎ、きのご類等を使った汁ものです。屋外で大きな鍋を囲む「芋煮会」が行われ、300年程前から庶民の間で親しまれています。豚肉+みそ味の庄内風、牛肉+しょうゆ味の内陸風と地域によって様々な味で受け継がれています。1月は世界の料理として、ベトナム料理の「フォー」を提供します。



高齢者交流

高齢者施設に併設された保育園という特色をいかし、継続的にお年寄りとの世代間交流を進めています。歌や手遊び、踊りなどを通して交流したり園の夏祭りや運動会、発表会などの行事にも招待しています。世代間交流を通して、子どもたちは人との関わりの楽しさや人の役に立つ喜びを味わうことができるようになり、人を思いやる大切な気持ちを育む機会になっています。



運動会



クリスマス会

編集後記

平成最後の広報紙となりました。ふと立ち止まると表紙写真の104歳の利用者の素敵な笑顔に出会いました。笑顔は人の心を温かくし、力を与えて下します。この笑顔に感謝し、これからも東京弘済園は前進をしたいと存じます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

広報担当

