



東京弘済園だより

No. 3

2018 新春号



東京弘済園まつりのオープニング

2018年もどうぞよろしくお願い致します。

11月3日(祝日)に「東京弘済園まつり」を開催いたしました。晴天の中、子どもからご高齢の方まで、利用者・家族や地域の方々が大勢遊びに来て下さり、楽しい一日となりました。また、様々なアトラクションや模擬店会場で計100名以上のボランティアの方々にご協力頂き、地域に支えられている事を実感する1日でもありました。

2ページ目からは、昨年の各施設の日々の様子をご報告しております。
ご一読頂き、東京弘済園を知って頂く一助になれば幸いです。



◆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.....三鷹市部・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)



三鷹市の民生・児童委員の方々が見学に来て下さいました。



地域のお神輿が来てくれました。
わっしょい! わっしょい!

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) ※ホームページのブログも是非ご覧ください!

弘 濟 園



お寿司パーティーの会



10月18日に「お寿司パーティーの会」を開催しました。職人さんにご協力いただき、目の前で握った握りたてのお寿司を食べる機会です。まるでお店に行ったような気分を味わえました！今回は、4階の利用者のご家族がお寿司屋さんという事でご協力を頂き4階の方を対象として開催しました。自分の家族がお寿司を握ってふるまうという事で、その利用者も誇らしげに嬉しそうにされていました。その他の利用者も、鮭や海老、穴子に帆立と江戸前のお寿司をおいしそうに召し上がり「久しぶりにお寿司を食べたわ！」「本当に美味しかった」と好評で、あっという間に完食されていました。今後は他のフロアでも開催できたらと思っています。



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



コンサートいろいろ



弘濟園では、様々な行事を行っています。今回はその中でも、音楽に関する行事をいくつかご紹介します。



タヲ太鼓



三味線の会



まずは、桐朋学園芸術短期大学の卒業生の女性3人で結成された音楽ボランティアグループの「るぼん音楽の会」です。隔月での開催ですが、季節感のある馴染みの唱歌や歌謡曲を、バイオリン、ピアノ、フルート、歌で楽しませてくれます。本格的な生の演奏を間近でみられる機会となっています。次に、「ハーモニカの会」と「三味線の会」です。ボランティアさんによる演奏で、各フロアを順番に回って頂いています。間近で観賞でき、利用者の皆さんに馴染み深い曲が選曲されており、一緒に唄って楽しめる会となっています。そして、「ケーナの会」。この会は当施設長により不定期に開催されています。利用者も毎回楽しみにされていて、手拍子を打ったり、しみじみと聞き入ったりされています。その他には、3階を中心で行って頂いている「コスモスの会」。ご家族が発足したボランティア活動で、ひと月に一度音楽のレクリエーションをして頂いています。最後に、一番大きな行事となる「タヲ太鼓」です。こちらは和太鼓の演奏会で、デイサービスのホールで開催しています。和太鼓による大迫力の演奏で、振動も伝わってきます。太鼓を叩かせてもらう事もでき、初めての方も多くドキドキ体験です。利用者の多くの方が音楽のレクリエーションが好きなので、今後も沢山の楽しい音楽の会を開催していきたいと思っています。



ハーモニカの会



るぼん音楽の会



ケーナの会

弘 寿 園

豊かな自然の中でのびのびした日々

弘寿園の動植物と、そこに集うのは…



弘寿園では様々な花や野菜で、季節を感じることができます。植木や多年草、また利用者が個々に育てているものもあります。冬の時期でいうと、冬至の時に入るゆず湯は庭で取れたものを使用します。小さいですが菜園もあります。毎日贈るものではありませんが、たまに収穫出来ると食事サービス課にて調理し、皆さんに召し上がっていただいています。昨年の夏はナス、キュウリ、きぬさや、大根や小松菜など…。もちろん無農薬ですから安心です。

そんな環境を好んでか、たくさんの昆虫や動物が遊びに来ます。猫やトンボはおなじみですが、ヤモリや季節によってはヒヨドリなどの鳥の大群の鳴き声で目を覚ますこともあります。はたまた招かれざるお客のヘビまで…。館内で注意喚起されたこともあるのです。ヤブ蚊などに悩まされることもあります。吉祥寺駅や三鷹駅からほど近い場

所とは思えないほどの自然であふれた環境です。写真でご紹介できないのは残念な限りですが、たまにタヌキが遊びに来ていて、複数の職員や利用者が目撃しています。

同敷地内にはおひさま保育園があり、園児達が大切に育てた夕顔を頂いたこともあり。なんと70～80cmはあろうかという、巨大な夕顔でした。天気の良い日には天然の芝生の園庭で、園児達が歓声をあげながら走り回っている事もあり、その様子を見て皆さんは若さと元気を頂いております。弘寿園の最高齢は95歳なので、年齢差約100歳!! 東京弘寿園ならではの環境と言えますね。



待ち遠しい春の風景

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



ハロウィンでの仮装



外部講師による体操

遠 足



前回から好評だった秋の遠足。今回は府中の大國魂神社に小グループに分かれ、数日かけて出かけました。

鳥居をくぐるとちょうど秋祭り(栗祭り)。参道に沿って俳句や絵の入った節灯籠が並んでいて、一つ一つ見ながらの散策です。手を繋いだり、声を掛けあって、普段とはまた違う関わりが出来たようです。

お参りの後は、素敵なカフェで美味しいコーヒーを頂き、古き武蔵野の雰囲気味わって帰りました。

お天気にも恵まれ、皆さん「参加して楽しかった。」「並木道を歩いて自信が付いた。」「と、とても喜ばれていました。



お月見会



9月にお月見の会を開きました。今回スペシャルゲストとして『ピアチュール音楽教室』主催の松田梨乃さんにピアノの演奏をお願いしました。

月の光と蝋燭に照らされ、幻想的な雰囲気の中、美しく優しいピアノの音色に包まれた癒しの時間でした。



お知らせ



長年にわたり利用者の皆さんの為に協力頂いていたイトーヨーカドーさんとまるき青果さんの訪問販売が終了となりました。今後も園内で皆さんが買い物を楽しめるよう模索しており、2月28日(水)には14時～16時弘寿園食堂にて衣類・お菓子等の販売を予定しています。

弘陽園

秋の外出行事

行って来ました！

井の頭自然文化園・買い物ツアー（調布仙川）・杏林大学井の頭キャンパス

恒例となった外出行事。またその季節がやってきました。10月・11月は一年間を通して、一番良い季節です。「どこに行こうか」「何をしようか」利用者の意向を踏まえ、職員が色々計画案を考えます。

毎年ユニットごとに企画をたてていますが、「好きな企画に参加しよう！」ということで、いくつか考えた企画の中から好きなものを選んでいただきました。

食べる事が好きな方・買い物好きな方・自然の中での散歩が好きな方など思いはそれぞれです。ご家族も一緒に参加されたものもあり、いつも以上に笑顔が多く、楽しんでいただけたようです。

特に初企画となった杏林大学のキャンパス見学は、定期的に弘陽園に学びにきている総合政策学部の学生さんによるキャンパス案内でした。教室の中や、図書館までご案内いただき、昔のご自身の学生時代を思いだしながら新しい設備に驚いていらしゃいました。また、ご家族も地域に開放している図書館などに興味を寄せられたようです。今後も利用者の声を大切にしたい企画をしていきたいと思います。



【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。



今年も豊年満作だ！

11月1日天気は快晴。弘陽園の畑ではさつま芋の収穫（芋掘り）が行われました。これは、5月31日に弘陽園のお仲間と植え、ボランティアさんの力をお借りして世話をしてきたものです。

秋になってからの長雨で当初の予定を延期しての芋掘りとなりましたが、当日は秋の高い空とところどころ雲の下、しっとりとした土の匂いを嗅ぎながら、次々にさつま芋を掘り上げました。ある職員は前夜にインターネットで「さつま芋の掘りかた」を検索したそうです。

若い職員より利用者の皆さんの方がコツをご存知で、「始めにつるを刈るんだよ、三又の鍬が使いやすいよ。傷をつけないように！」と手際よくアドバイスをくださいました。収穫は前年より増え、段ボール箱に2つ分にもなりました。

掘り上げたお芋は天日で干した後、なんらかの形で食卓にのぼる予定で、今から楽しみにしています。

ボランティアさんには、苗の植え付けから水やり、草取りや本日の芋掘りと大変なご協力をいただき本当にどうもありがとうございました。



アクティブ福祉in東京'17に参加してきました！

昨年度に続き、東京都高齢福祉施設協議会主催のアクティブ福祉in東京'17（第12回高齢者福祉実践・研究大会）に弘陽園の実践を発表しました。今回は、ポスターセッションで、「むせの無い誤嚥」～不顕性誤嚥への取り組みと効果～というテーマで、橋本係長が代表でプレゼンテーションを行いました。聞きなれない不顕性誤嚥の取りくみに会場にいた多くの学生さんたちも聞きいっていました。

お知らせ・報告

- 長らく来て下さっていたイトーヨーカドーさんの訪問販売が終了となりました。
- 2月28日（水）14時～16時「出張デパート」が弘陽園食堂に来園します（衣類・お菓子等）。是非ご利用ください。
- 2月4日入所施設合同看取りセミナーを開催しました。
「穏やかに逝く～介護で支える自然の死」

東京有明医療大学 看護学部 看護学科
教授 川上 嘉明 先生



弘済ケアセンター

通所介護事業・居宅介護支援事業

活動紹介

待ちに待った
お米の収穫です
(畑歩の会)



ホール壁面
秋の富士山



牟礼西町会の御神輿



金縫製作
なでしこの会



杏林大学
吹奏楽部のコンサート



絵手紙クラブ



すずらんコーラス



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52名
【利用対象】 要支援1・2
要介護1～要介護5
事業対象者



敬老祝賀式



9月13日(水)に東京弘済園の敬老祝賀式が行われました。三鷹市長をはじめ、来賓の皆様からの祝辞を賜りました。後半はおひさま保育園の子供達の、元気いっぱいの歌と踊りを鑑賞し、ご利用者の皆さんも思わず笑顔になられていました。



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、使用済みのものでも大丈夫です。

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



1分体操



「中殿筋」はお尻の深層にある筋肉で、足を横に開く際に使われます。立位を保持したり、歩く際にふらつきを予防する働きを持っています。この筋肉が弱くなると、左右へふらつきやすくなり、膝への負担も大きくなると言われています。

腰痛予防体操

- ①ベッドに横向きに寝ます。下側の脚の膝を曲げ、上側の脚の膝を伸ばします。
- ②上側の足を、膝を伸ばしたままでゆっくりと持ち上げます。
- ③持ち上げたところで5秒ほど止めてから、ゆっくりと下ろします。
- ④10回上げ下ろしした後、反対側も同様に行ないます

Point

※つま先が上を向かないよう、かかとから上げるような意識で行ないましょう。
※足は真っ直ぐ上に上げましょう。(前後に動かないよう気を付けましょう)

地域サービスデーを開催しました！



去る10月8日(日)朝から天候にも恵まれ、ボランティアの方や地域の店舗・施設の協力をいただき、300名を超えるお客様が来てくださいました。



今回は、『私たちの老い支度』をテーマに、介護予防や認知症・老い支度に関する内容についての説明や展示、日頃から取り組める体操や、『老い支度』のイメージや声をまとめた小冊子、職員による寸劇などを皆様に紹介しています。

来場者からは、「老い支度について考えるきっかけになった」「参考になった」等の感想も寄せられ、また、模擬店やランチサービス、健康チェックや膝力測定にも人が多く集まり、盛況に終わりました。ご協力ありがとうございました。



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

活動報告

水曜日 紙すきグループ

毎年恒例の水曜紙すきグループによる『手作りカレンダー2018』が完成しました！

今年はメンバーの皆さんで話し合いを重ねながら、細部においてリニューアルをしております。予定を書き込めるように枠を大きくしたり、表紙も3色用意し、好きな色を選んで頂けるようにしています。先日地域サービスデーでは限定先行販売をしましたが、45冊が完売致しました。11月のギャラリーにも展示して現

物は予約販売を致しました！



木曜午後 コスモスの会

木曜午後コスモスの会は、女性6名がお話しをしながら、ゆったりと制作活動を行なっています。

5月は「つつじの花」を画用紙に下描きし、その模様に合わせて、ちぎった和紙を糊づけして、作品に仕上げました。



「私は糊づけするわね」とAさん。

それを受けBさんは、Aさんが糊づけした和紙を、つつじの花の形に貼り付けて下さ

いました。Bさん「次はこの色の和紙に糊をつけてくれる？」

Aさん「はい。これね」と手早く糊づけしながら渡していました。

金曜 歌レク オクラ栽培&調理の会

年度初めに年間計画を立てましたが、枝豆の苗が買えず、急遽「オクラ」を育てることになりました。

昨年度初めて育てた「落花生」に続き、初挑戦2回目は「オクラ」です。皆さんで色々調べながら育てました。

綺麗な花も楽しめました。簡単にぐんぐん育つオクラですが、一日に収穫できる数が1~2本と少なく、皆さんで試食するには冷凍保存が必要でした。

30本近く収穫できたところで、いざ調理！

皆さん、手馴れた様子で簡単に作られていました。

硬いと思われた大きなオクラでし

たが、大変軟らかく茹でることができました。

さて、次は落花生の収穫&調理です！！



また、けやき苑内の夏祭りでは、茶屋のお菓子作りを担当しました。寒天を鍋に入れて溶かし、かき混ぜる方や、あんこを缶から素早く鍋に入れる方、溶かした寒天の鍋にあんこを入れ、混ぜる方、鍋から型に流し入れ、余熱をとるのに団扇であおぐ方とメンバー6名で役割分担、協力して作りました。

これからも和気あいあいと協力しながら、制作活動をしていきたいと思ひます。



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

地域の身近な相談窓口として、出張相談してます！

もしあなたが、けがや病気・入院など何かしらの支援や介護が必要となった時、生活の困り事や将来の生活に不安を感じた時、どなたに相談しますか？ご家族や友人、ご近所の方でしょうか？市役所の窓口に行くという方もいらっしゃるかもしれませんが。

地域包括支援センターは、高齢者の生活支援のための「総合相談窓口」です。三鷹市内に7か所あり、それぞれ担当の地域が決まっています。

さて、そんな「地域包括支援センター」を、どのくらいの方がご存知でしょうか？あなたのお住いの地域包括支援センターは分かりますか？

「まだまだ元気だから大丈夫！」という方もいるでしょう。

いえいえ「元気な今」だからこそ、知っておいてほしいのです。

いざという時のために…。

三鷹市東部地域包括支援センターでは、「出張相談」をしています。

牟礼地区公会堂で月1回「体操とおしゃべり&高齢者の生活相談会」を開催。

また、都営牟礼6丁目アパートの「よりみちサロン」や牟礼南地区公会堂「みなみ牟礼さろん」にも職員が出張しています。

参加者の方々と顔の見える関係の中で、気軽に相談できる場となればと思っています。

皆さんも気軽に立ち寄ってみてください。

よりみちサロンの方々が作ってくださった「黄色いのぼり」が目印です。



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

いのじん保健室の立ち上げ！&高齢者センターけやき苑で地域向けの講座・サロンを開始！

のぞみサロン&いのじん保健室



西部包括では、かねてから地域の中で気軽に専門職に相談できる保健室のような場所があると良いな～と考えておりました。圏域内で西部包括からは遠方の井口5丁目の住民の方々にそのことを相談した所、是非立ち上げて欲しいとの要望もありました。そして、H29年9月に、くのぞみサロン&いのじん保健室が立ち上がりました。第一回の当日は、地域の様々な事業所の専門職の方々も参加し大盛況でした。その後、毎月実施しながら、相談拠点となっています。今後は、いのじん地域の様々な場所での展開を考えております。

また、昨年度から地域に展開している、「歩いて通える場」を資源開発する取り組みを今年度も更に拡充展開しています。H29年の秋には、地域の支援団体の方々の協力を得て、けやき苑にて、10月から介護予防の脳トレ講座、11月から歌声喫茶を開始しました。

10月に始まった脳若トレーニングは、NPO法人シニアSOHO三鷹の方々に講師をお願いし、タブレット端末に入っているアプリを使いながら、ゲームや参加者とのコミュニケーションを通し、認知機能の向上を目指すプログラムです。11月に始まった歌声喫茶は、NP O「ACTみたか たすけあいワーカーズこもれび」の方々に協力をしていただきながら、歌を通じた地域交流の場を展開しています。

地域の拠点として、コミュニケーションを通じて交流の輪が広がることで、住民の皆様の健康づくりを目指しています。

歌声喫茶



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



戸外で自然を感じながらのびのびと遊んでいます

「芝生広場」と「築山」で思いっきり体を動かして！！



4月に入園した子どもたちもすっかり新しい環境に慣れました。築山がオープンして、芝の養生も終わり、子どもたちは転がったり走り回ったりと元気一杯に遊んでいます。

今後も安全に配慮して、元気で楽しい生活が送れる保育をしていきたいです。



おひさま保育園 10周年 2017年04月20日

春に咲く八重桜が楽しみ



保育理念

一人ひとりの子どもたちのかけがえのない今と向きあう

【利用定員】 68名

【利用対象】 0歳～5歳

【利用可能サービス】

延長保育

地域子育て支援

障がい児保育



10/19 運動会しました



10/26 横浜市立金沢動物園へ遠足に行ってきました



10/18 田辺さんの芋畑で芋掘りをしました



9/15 お月見会でお団子作りをしました

高齢者交流

高齢者施設に併設された保育園であるという特色を活かし、お年寄りとの世代交流を深めています。高齢者の方とふれあったり、歌やダンスを披露しています。

「敬老会」で、ソマリーチの歌を披露しました。5歳児ウーのソマリーチの歌を披露しました。



お米を栽培しました！

年長児さんが中心になって種もみの選別から始まり、代かき(4種類の土を入れてどろんこ遊びをして混ぜる)、田植え、稲刈り、脱穀、もみすり、精米まで体験します。収穫したお米でおにぎりを作り「芋掘り遠足」のお芋と園で採れた野菜で作った「芋煮汁」をみんなで食べます。今回のお米は雀対策もしたので豊作でした！



普段は、苦手の野菜も自分で育て食べられるようになった園児もいます。

運動あそび 子どもの柔軟性は素晴らしい！

0歳～5歳児クラスまで、「専門講師」を招いて、マット、跳び箱、鉄棒などの運動遊びを行っています。楽しく意欲的に体を動かし、0歳から取り組んでいることで、柔軟性や握力、脚力、バランス感覚などが身に付くことを目指しています。



11月は「さばの南部焼き」

郷土食



食育のひとつとして、給食のメニューに毎月、日本全国郷土食を盛り込んでいます。郷土食は、普段の家庭とは違うメニューで園児と保護者に「食を楽しむ」感じてもらえると思います。

11月は岩手県の「さばの南部焼き」岩手と青森にまたがる南部地域がごまの産地であることから、ごまを使った料理に「南部～」と名が付けられます。さばにたれとごまで味付けして焼きます。(10月は、兵庫の「ばちそうめん」でした。素麺の端っこで、三味線のばちの形に似ているのでそう呼ばれています)



子育て支援のご案内

「一時預かり」と「遊び場」

おひさま保育園では、一時保育事業とたんぼぼ広場(0歳～3歳のお子さんの遊び場提供)で子育て相談・子育て講座・子育て情報発信を行っています。

詳細につきましては、東京弘済園ホームページ内

(<http://www.kosaien.or.jp>)

・子育て支援相談(たんぼぼ広場)

・子育て支援(一時預かり)

をご覧ください。



編集後記

東京弘済園の自慢の一つに広い敷地があります。緑や四季折々のお花、そして各部署が作っている畑の作物を見ながら過ごす時間は皆さんにとって憩いの時間です。保育園の園児が寒い中でも芝生の上を元気に走り回っている様子を見ると高齢者の方だけでなく、職員も元気をもらいます！まだまだ寒い日が続きますが、子どもに負けずに頑張りたいと思います。

