



東京弘済園だより

No. 6
2019.夏号



6月の田植え(おひさま保育園の食育)

子供達が種もみ選別をして育てた苗を1つ1つ丁寧に植え、その後、稲刈り・脱穀・もみすり・精米を体験し、秋の収穫祭でとても美味しいおにぎりを頂きます。米作りを通して人間として生きる力を育みます。

模擬店・セミナー・イベント等、今年も開催致します！！

【東京弘済園まつり】

令和元年11月3日(祝・日)

10:30～14:30

場所：三鷹市下連雀5-2-5

社会福祉法人 東京弘済園

【けやき苑地域サービスデー】

令和元年10月3日(日)

10:00～14:30

場所：三鷹市深大寺2-29-13

三鷹市高齢者センターけやき苑

◆もくじ◆ 2019年前半の活動だより

- 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をはじめました



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

弘 濟 園

ご家族との関わり

弘済園ではご家族と様々な交流の機会があります。「家族会」や、「家族交流会」といった弘済園の企画だけではなく、ご家族からも、面会に来られたり、ボランティアとしての参加や、利用者の為に企画を立てて実施して下さいと、様々な形で携わって頂いています。こうしたご家族との関わりのなかで、弘済園の利用者が日々の生活を楽しく過ごしている事を職員一同、心より感謝しております。

今回はそうした関わりの中から幾つか取り上げてご紹介させていただきます。



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



喫茶室りんどう

「喫茶室りんどう」は、毎週火曜日の午後、弘済園の食堂にて法人が運営している喫茶店です。店員はボランティアが中心となっており、ボランティアの中には、元ご家族の方もいらっしゃいます。利用者とそのご家族だけでなく、利用者同士・ご家族同士の憩いの場にもなっています。

みなさんも、是非、「喫茶室りんどう」に足を運んでみて下さい。



お寿司会

市内でお寿司屋さんを営んでいる利用者のご家族が、他の利用者の皆さんにも喜んでもらえればと、園にきていただいて目の前でプロの職人さんの握りを披露して下さいしています。園内でお店と同じお寿司を食べれるとあって、何日も前から楽しみにされていて、食事後には皆さんと満足そうな笑顔で、「美味しかった!」「また食べたい!」と喜ばれています。また、職人さんにお礼の握手をしたり、一緒に写真を撮ったりと、楽しい一時を過ごされています。



コスモスの会

コスモスの会は、毎月1回、ご家族主催で歌の会を実施して下さいしています。元々は多くのご家族が利用者の方々の食事のお手伝いをされており、ご家族から他の事もやってみたいと提案があったのがきっかけで出来た会です。実施内容はピアノの演奏に合わせて一緒に歌を唄ったり、ご家族のお子さんと一緒に振付を交えつつ歌ったりと、その時々で様々な企画を立てて実施して下さいしています。

世代を超えた交流ができ、利用者からも大変好評を頂いています。



弘済園の花壇

弘済園の敷地に入って直ぐ、右側を見ると色とりどりの素敵な花を見ることが出来ます。これはご家族の方がボランティアできれいにしてくれている花壇です。小さな子どもや車椅子の利用者が楽しめる様に、お花の名前の立札を設置したり、見やすい様に配置する等、様々な工夫がされています。ご本人からは「自分で好きに出来るおもちゃ箱のような物。」と楽しみながらボランティアに参加して頂いています。

弘 寿 園

弘寿園では四季折々の豊かな自然に恵まれ
個々がのびのびと生活されています

外食ツアー

入所者の皆さんのお楽しみ企画として毎年外食ツアーを行っています。今年は皆さんの要望から、ステーキ、イタリアン、お寿司と和食の中から好きなコースに参加します。ステーキに参加された女性陣は何と300gの肉を、イタリアンの方は自分の顔よりも大きなピザを召し上がりました。回転寿司屋さんでは顔もかくれる程のお皿を積み上げている方も。来年はどこに行こうかしらと早くも盛り上がっていました。



午後の風景



昼食後「たまにはホールでゆっくりテレビでも観て過ごしてもいいわね。」と仲の良い利用者同士でカーペットに座り、テレビを観ているといつの間にか話が盛り上がり座談会に。利用者にとって心安らぐ時間の過ごし方の1つです。



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



ゴーヤの準備



映画の会

家族会

4月の家族会の2部として八重桜が満開の園庭にて家族交流会を開催しました。当日は天候に恵まれ、芝生広場にシートを敷いて、食事サービス課手作りの「あんみつ」を食べながら、ご家族と入所者及び家族間での交流を行いました。毎年恒例の市川統括による笛の演奏に合わせ歌を唄うなど、午後のひと時を楽しみました。



衣料品販売

入所施設では、年に数回業者による訪問販売を行っています。今回は弘寿園での衣料品支給と併せて、「ふくまる」にお願いして開催しました。沢山の色とりどりの洋服が並び、入所者の皆さんは、「どう？似合う？」「そっちの色の方が良いわよ」など、悩まれながらも楽しそうに買い物をされていました。翌日には、早速購入された服を着用して嬉しそうでした。



誕生会

毎月恒例の誕生会には、誕生日の利用者のリクエストや季節の食材を使い、賑やかな食事の時間となります。いつも美味しい料理を丁寧に作って下さいます。今年から始まった中華バイキングでは、皆さん好きなものを何度もおかわりをして召し上がりました。毎月、誕生日の入所者にとっては特別な1日となります。



弘陽園

一般型【絨ユニット】

【絨ユニット非常事態宣言!?】

今年も5月末から、真夏を思わせる日があり、人によってはクーラーを運転させた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。絨ユニットは一般型のため、日々の暮らしは人それぞれ、ご自分らしく生活され、室温や健康管理はご自身で行っています。ただ、年齢を重ねると暑さを感じにくくなるので注意が必要です。そこで昨年から、熱中症患者0作戦として【非常事態宣言】として注意を呼び掛けています。※すこし大げさな表現ですが皆さんに危機感を持っていただきたいためです。廊下に掲示するポスターにはNHKのニュース番組で紹介されていた「熱中症対策かきくけこ」を掲載しました。「かきくけこ」とはいったい何でしょう…?

か…風通しを良くする
き…休憩は多くとりましょう
く…クーラーは適切に使用しましょう
け…健康管理は日ごろから
こ…こまめな水分補給



※画像は2019/6ティーパーティーの様子



【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。

介護型【和・結・萌・藤ユニット】

弘陽園では、季節に合わせた行事や皆さんのご希望に沿った活動を定期的に行っています。今回はその一部を紹介します。



新年会



新年会も毎年欠かせない行事です。皆さんそれぞれが、1年間の健康や幸せを願いながら楽しんでいます。

運動会



保育園の遊戯室をお借りして開催しています。人気競技の玉入れでは、毎年白熱した戦いが繰り広げられています!

おかしカフェ



週2回お菓子や飲み物等の販売コーナーとイートインスペースを設け、お好きな物を購入していただいています。他のユニットの方との交流の機会にもなっています。

地域交流



1階のおひさま保育園や隣接している杏林大学、近隣の小学校等と活動や行事を通して交流を深めています。

ユニット活動



各ユニットでは毎月、ユニット単位での活動を行っています。調理や忘年会、映画鑑賞等出来るだけ皆さんのご要望をもとに企画しています。

納涼会



弘陽園の行事の中で、最も盛大な行事です!ご家族も一緒に参加していただいています。今年は8/4に開催します!!

弘済ケアセンター

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

独歩の会

金曜午後活動している独歩の会では、今年も園芸作業に取り組んでいます。今年は、『苗の買い出しも自分達で行こう』との声が挙がったので、近隣の緑化センターまで買い出しへ出掛けることからスタートしました。

選んだ野菜の苗は、“枝豆”と“さつま芋” 今年中は庭の畑を借りて広々と育てています。また、花の種も一緒に購入し、こちらはプランターでの栽培を始めました。美味しい野菜とキレイな花が咲くように、愛情を込めて作業に取り組んでいます。



ご自宅にお住ま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） 40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】

余暇活動



お帰りのバスを待つ余暇時間を利用して、頭の体操や音楽等を行っています。この時間は、通常の活動とは違ったお仲間との交流や楽しみの時間になっています。

これまでは大きなグループで行うことが多かったのですが、最近では、ちぎり絵等の製作やトランプ、麻雀等々、皆さんのご希望やご様子等も考慮して、小さなグループに分かれて過ごすことも増えています。

これからも工夫していきたいと思っていますので、「こんなことしてみたい！」等のご意見がありましたら、職員へお声掛け下さい！

土曜製作と余暇の共同制作



紫陽花のちぎり絵



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、お持ち下さいませようお願い申し上げます。



お昼の体操が変わりました！

ズン、ズンズン、ズンドコ♪
ズン、ズンズン、ズンドコ♪



お昼のリハビリ(体操)が4/15から変更になりました。今までの“シニア体操”“365歩のマーチ”から“ケアセンターズンドコ節”に変わっています。この体操は、水曜日の音楽体操グループで考えた体操で、有酸素運動の要素がより強くなっています。大きな声で歌いながら取り組むことで、心肺機能(持久力)の向上の効果が期待できます。素敵な歌詞がついた“ケアセンターズンドコ節”、皆さんも歌詞と動きを覚えて、一緒に楽しく運動しましょう！！



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

お花見ドライブへ行ってきました！！



寒い冬もようやく終わり、待ちにまった春がやってきましたね！今年も三鷹市役所～深大寺～外語大学方面へ桜を求めて走り、車窓からの眺めを堪能してきました。お花見ドライブは毎年恒例になっていることもあり、桜が咲き始めると、多くの方から「そろそろ桜を見に行けるねえ～。楽しみ！」とお声を頂きました。車内では「昔はここは畑ばかりだったのに風景が変わってしまったなあ～。「少し前まではこの辺りまで夫婦で散歩に来ていたんだよ！！」などと話が尽きませんでした。けやき苑でも3本の桜が順番に咲きほころび、リハ室からの花見を楽しむことができ、室内にはけやきの会の作った桜と富士山の貼り絵も完成し、どこに居ても春を感じる空間となりました。今回は開花宣言後から暫くは花冷えが続いたおかげでいつもと比べて長い期間桜を愛でることができたため、各活動でも玄関前で活動を行ったり、食堂からの桜も楽しませておりました。



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。
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）
- ・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

【居宅介護支援】

50名

12名

けやき苑の誕生会



けやき苑では毎月月末に皆さんのお誕生会を実施しています。誕生会では、飾り付をしてケーキ（食べられません）でお祝いし、皆さんからの歌と誕生カードをプレゼントしています。飾りやケーキ、カードは全て利用者さんの手作りで、写真の「HAPPY BIRTHDAY」の飾りは月曜日のむくろじの会、本物そっくりのケーキは木曜日のコスモスの会、干支の動物がステンシルされたカードは水曜日の紙すきグループが担当して下さいました。

「この歳になったらもう嬉しくないわよ。」と照れながらも、皆さん素敵な笑顔を見せて下さいます。いくつになってもお祝いは嬉しいですね！



ボランティアを募集しています！

けやき苑では、配膳のお手伝いや、行事の際の付き添いなど、ボランティア活動できる方を募集しています。

お問い合わせは、けやき苑ボランティア担当まで、お問い合わせ下さい！お待ちしております！



インド舞踊！！



5月31日（金）けやき苑利用者のお孫さんが、インド舞踊を披露して下さる機会がありました。この踊りは、インド北西部ラージャスタン州に古くから伝わる「カルベリアダンス」というものです。音楽が流れ異国情緒あふれる見事な舞が始まると、「可愛らしいわ～」「素敵ね～」と声も掛かり、楽しいひと時となりました。当日身に付けていた衣装やアクセサリーも手作りと言うことで、近くで見せていただいた方たちはドレスも興味深くご覧になりました。お孫さんの晴れ舞台を初めてご覧になった利用者さんも目を細めて感激され記念になったご様子です。華やかな衣装とエネルギーあふれるダンスを満喫して、私たちも一層元気をもらう一日になりました。

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

「イキイキ健康 体力測定会」

～いつまでも元気に
地域の中で生活が続けられるよう
ご自身の状態を把握してみませんか！！～

北野地域住民より、「私たちの地域って交通の便が悪いから、いろいろな活動に参加しづらいのよね」との声があり、体力測定会を企画しました。当日は、大勢の方が参加され、握力測定・開眼片足立ち・5m歩行・ファンクショナルリーチ（動的バランス測定）や「ザリッツ」という脚の筋力とバランスの状態を評価する機器を使用して測定しています。スタートの合図とともに、みなさん真剣な面持ちで取り組み、測定結果に一喜一憂する場面もありました。測定後の健康相談では、アドバイスに耳を傾け、「ちゃんと身体を動かしていたから標準を超えてよかったわ」「もっと運動しないとまずいわね」などと、自分を見つめ直す機会となったようです。最後は、みんなで体操をし、地域で行っている活動の紹介や、運動の必要性、地域へ出る意義をお伝えしました。これをきっかけに、地域住民のみなさんが「少しでも健康でイキイキと自立した生活」が送れるよう、一緒に考えていきたいと思ひます。



弘済園内 1階



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

井口小学校で認知症キッズサポーター養成講座を実施いたしました！



年をとるってどういふこと？について学ぶ一場面。先生が高齢者役です！

三鷹市では、小学校や学童保育所で、認知症についての啓発活動を実施しています。H30年12月、井口小学校の3年生のみなさんに向けて、私たち包括職員が認知症キッズサポーター養成講座を行いました。小学生のみなさんの中には、『けやき苑』を知っているお子さんもち、同じまちに暮らしているんだなあ、という共通点を感じられ、私たちもうれしく思ひました。

誰もが年を重ねて行き、認知症になるかもしれない・・・それは特別なことではありません。人としてはなにも変わらないこと、困っているときは「おたがいさま」の気持ちで接することができたら、若い世代が高齢者になったときにも、笑顔がたくさんある、暮らしやすいまちになっていくであろうことを願って、活動をしています。



3年生のみなさん、私たちと一緒に考えながら、積極的に意見を発表してくれました。

認知症サポーターとは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者のことです。三鷹市では、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくるため、認知症サポーターの養成に取り組んでいます。

けやき苑内 1階



電話 0422-34-6536

【担当地区】
三鷹市井口
深大寺
野崎2～4丁目

その他地域活動紹介



H31年4月27日（土）に初めて行われた、「みたフェスWEST」へ参加致しました。当日は寒くて小雨もパラパラ・・・という天候でしたが、たくさんの来場者でに

ぎわいました。三鷹で地域活動を行っている事業所や、NPO、自主グループや演奏家が集まって、地域住民の皆さんと一緒に楽しみながら交流を深めました。



おひさま保育園



自然を感じながら、おもいきり体を動かしのびのびとあそんでいます。



今年度も芝生広場の八重桜が満開になったので、そのきれいな八重桜の下で12周年の人文字の記念撮影をしました。敷地内は、子どもたちが植えたチューリップや水仙などの色とりどりの綺麗な花が咲き、スナップエンドウも絹さやも大きく育ちました。子どもたちは、夢中になってたくさんのスナップエンドウを収穫し、給食で食べました。今年のスナップエンドウはとても甘く美味しかったです。お豆が苦手なお友だちも自分で収穫したものは、ちょっと食べてみようかなという気持ちになるようです。食育を通して食べる事への楽しさを感じ、食事への興味が広がると嬉しいです。



おひさま劇場



子どもたちは、日々、様々な事柄に興味関心をもって生活しています。その生活の中で、興味関心をもっていることをダンスや演劇、合唱や合奏などで表現することを楽しんでいます。

その一年間の表現活動を2月にお遊戯会として発表します。一人ひとりの子どもたちが一年間で感じたこと、興味を持って取り組んだこと、出来るようになったことを保護者の皆さまに観てもらい成長を感じて頂ける会になっています。また、異年齢の発表によって、年少さん、年中さんは大きくなったらあんなことが出来るんだと年長さんに憧れを持ち、年長さんは年少さん、年中さんの演目を温かいまなざしで観ています。

このような子どもたち一人ひとりが主役となる表現活動の場を大切に日々保育を行っています。

春の遠足



井の頭公園（西園）に遠足に行ってきました。お天気は快晴で新緑がまぶしい中、子どもたちは元気いっぱい歩き、公園では体を動かしてあそぶことを楽しんでいました。子どもたちが何より楽しみにしていたのは、お弁当のようで公園に着くとすぐに「おべんとう まだ？」という声が聞かれて笑ってしまいました。お弁当の時間になると笑顔いっぱいになった子どもたち。愛情たっぷりのお弁当パワーすごいですね!!



保育理念

一人ひとりの子どもたちのかけがえない今と向きあう

【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



こどもの日・行事食



食育のひとつとして、こいのぼり集会やたなばた集会、お月見などのイベントが行われる際に、行事を食事でも楽しめるような給食を提供しています。4月のこいのぼり集会では、昼食にこいのぼりに見立てたお魚ハンバーグ、おやつには柏餅を提供しました。



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生かし、お年寄りとの世代間交流を深めています。歌やダンスを披露したり、園の夏祭りや運動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た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。

編集後記

東京弘済園だよりは、皆様に当園の活動をご理解して頂くためのおたよりです。これからも職員一同、精進していく所存です。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

