



東京弘済園だより

No. 7
2020.春号



新年会 弘陽園にて

今年も牟礼はやし保存会の皆様が来園され、江戸時代から伝わる郷土芸能、笛、太鼓、鉦（かね）のリズムに乗って、おかめとひよっとこの踊りを披露して下さいました。利用者の心も音楽に合わせて踊っている様子でひよっとこの手振りを真似され、賑やかな一時を過ごしました。令和2年も引続き、高齢者福祉および児童福祉の向上のため職員一丸となって日々努力をして参ります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

当法人は職員のスキルアップを目的に日々研修に取り組んでおります。

（一部をご紹介いたします）



「接遇力の向上」



「労務管理」



「感染予防の基礎知識」



「虐待防止」

◆もくじ◆

2019年後半からの活動だより

- 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 … 三鷹市高齢者センター けやき苑
- P 7 … 三鷹市東部地域包括支援センター
三鷹市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）

ホームページのブログも是非ご覧ください！

お知らせ
2020年東京弘済園まつりの日程
10月25日（日）

多数の地域の方々のご協力をいただきました。

（一部をご紹介いたします）



桐朋学園
芸術短期大学
Xmasコンサート



演劇塾RanRan
世界一
大きな布絵本
(東京弘済園まつり)



明星学園
和太鼓部
(東京弘済園まつり)

Twitter



LINE@



ID @yfg8592v

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。

弘 濟 園

クラブ活動紹介

弘済園では買い物クラブ、手芸クラブ、一福庵（抹茶クラブ）、書道クラブの活動をしています。クラブ活動を行う事で、利用者同士の関係づくりや、精神の活性化、身体機能低下の予防に繋がっています。クラブ活動を通して利用者の方が楽しくいきいきと笑顔で過ごしています。

✽ ✽ ✽ ✽ ✽ ✽ ✽ ✽

今回は、弘済園ではどのようなクラブ活動をしているのか紹介したいと思います♪



✽ ✽ ✽ ✽ ✽ ✽ ✽ ✽

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



買い物クラブ

今年度より毎月数回、利用者の方と買い物に出かけています。好きな食べ物や、洋服等、自由に購入できるのがポイントです！ 皆さん、楽しみにしていたので沢山買い物をされ、満面の笑みで弘済園に戻って来られるのがとても印象的です。



手芸クラブ

外部講師の指導の下、縫物の作品作りをしています。お裁縫が得意な方はもちろん、普段目が見えなくなった、手が動かなくなったと仰っている方も生地を自分で選び、真剣な表情でエプロンや手提げ袋等の縫い物に取り組んでおられます。月に1回の活動ではありますが、皆さん楽しまれています。



一福庵

お茶の作法や日本的な雰囲気を楽しんでいただく活動を実施しています。和の雰囲気の音楽をBGMに、先生の持って来られた季節の花を見ながら先生の点てたお抹茶やお茶菓子を楽しまれています。普段の生活とはまた違った和やかな時間を過ごしています。



書道クラブ

書道の先生をお招きして実施しています。皆さん、筆を持つととても真剣な表情で集中して取り組まれており、完成すると緊張が解け笑顔が溢れます。作品は、廊下にも展示していますので、来園された折りにはぜひ、ご鑑賞ください！



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

たこやきの会

今年度初めての試みで『たこやきの会』を行いました。食堂で厨房のスタッフがたこやき専用の鉄板で焼き、中にはタコ、揚げ玉、紅ショウガ、キャベツ等を入れ、仕上げにソースと青のりをトッピングして完成！模擬店のような容器で「久々に食べて美味しかった。」「若い頃お祭りに行った時を思い出すわ。」と皆さん喜ばれていました。



忘年会



今回も皆さんお楽しみの忘年会がありました。豪勢な昼食の後には、『お気楽太鼓』の方による演奏会が行われました。力強い太鼓の音色が食堂中に響き渡り、最後まで聞き入っていました。



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

おでん会



映画の会



遠足

今回の遠足は、三鷹市散策の旅でした。『星と森と絵本の家』、『井口院』に行きました。絵本の家では小さなこどもから大人まで楽しめる様々な絵本が並んでいて、皆さん楽しまれていました。井口院は境内に金剛力士像、風神雷神像、閻魔像等、見上げるほどの大きな像もあり迫力満点で思わず閻魔像の前では手を合わせてしまいました。



健康診断

年に1度の健康診断と体力測定を行いました。“InBody”では機械の上に立つだけで各部位の筋肉量やタンパク質、ミネラルの量まで計測でき、体脂肪率も全て機械がはじき出すので皆さん「これ全部見られちゃうから困るわ。」と苦笑い。



運動会

毎年恒例の運動会。今年も紅白のチームに分かれ紙コップを使いピンポン送り、なぞなぞ伝言ゲーム、締めは紅白玉入れ合戦を行ないました。先攻、後攻を決めるジャンケンですら競技のような声援がありました。例年を超える白熱した戦いがあり、勝負は引き分け。次回こそは！！



弘 陽 園

一般型 紬ユニット

紬ユニットでは平成29年に立ち上げた教会関係のボランティアの方による「おしゃべりサロン」が3年目を迎えました。毎回、脳トレや歌、最近のニュースから広がったおしゃべり、そして最後に講話を頂き、利用者の方も楽しめました。また、昨年11月から杏林大学総合政策学部の岡村裕教授のご協力を得て「やってみよう！マインドフルネス講座」がスタートしました。マインドフルネスは、呼吸法や集中するゲームなどの活動を通して、「今この瞬間」を体験します。「肩の力がぬけました」という感想も聞かれています。現在は、宿題もでて日常生活でも励んでいるところです。今年も、令和時代に必要とされる紬ユニット作りに精進していきたいと思ひます。



マインドフルネスの活動



お正月準備のお手伝い



【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ひます。

【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ひます。

介護型 秋の活動紹介

昨年秋に介護型で開催された外出企画を中心として、「秋の活動」を紹介しひます。各ユニットで皆さんのご希望や趣味に沿った様々な企画が開催されました。今年も皆さんに喜んでいただける企画を、開催していきたくひ思ひます。

和ユニット

11月に「美術館での鑑賞」のグループと「喫茶店でのお茶」のグループに分かれて外出をしてきました。どちらのグループも「芸術の秋」と「食欲の秋」をそれぞれ感じ、思い思いに楽しまれていました。



結ユニット

皆さん「おいしいものが食べたい」とのご意見が多く、9月に吉祥寺東急百貨店の寿司屋へ行きました。「美味しかった」とご意見が多く好評でした。また、「芸術の秋」として、くす玉を作りました。中心部に香りのビーズが入っているのひ、近づくといほのかに良い香りがしひます。



萌ユニット

以前から「プラネタリウムに行ってみたくひ」という方がいらっしひいましたので、希望者を募って「多摩六都科学館」に行き、世界一に認定されたというプラネタリウムを楽しみました。また、「美術館に行きたくひ」と希望された方々は、「ちひろ美術館」に行き、いわさきちひろさんの作品を楽しみました。どちらのグループも和食レストランにてお好きな物を召し上がり、心もお腹も大満足の外出活動になりました。



藤ユニット

皆さんのご希望に合わせて「外食ツアー（木曽路）」と「買物ツアー（いなげや他）」を企画しました。両日とも快晴のなか、顔馴染みのメンバーで賑やかな時間となりました。



けやきの会 ～朝顔の花びら染め～



けやきの会で栽培してきた朝顔で花びら染めを行いました。花を摘んで色水をつくり、思い思いに折った半紙を染め、やさしい色合いと模様の出方を楽しみました。染めた紙は、けやきの会の中で行っている誕生会のカード作りにも活用されています。



出来上がり！



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】

“おもてなし”



火曜日に活動している女性数名の製作グループは、絵手紙グループの協力を得て、初めての合同作品を完成させました。そのお礼も兼ねて、手作りあんみつでの“おもてなし”を行いました。久しぶりに包丁を握り、緊張される方もいましたが、お仲間同士で協力して、有名店にも負けない豪華なあんみつが完成。味も大好評で、全員があっという間に完食されました。



製作グループ



掛け布団



店看板

木曜午前に活動している『よろず企画製作所』という製作グループでは、そのグループ名の通り、色々な活動を行っています。忘年会では、『断捨離』という短編映画を作成し、とても好評でした。現在は映像制作の第二弾の準備を進めています。小道具も手作りしており、写真はその一部です。各々の特技や個性を活かしながら、完成に向け、和気あいあいと活動を楽しんでいます。次回作品上映を、乞うご期待ください！！！！

焼き餃子



枝豆&柿の種



握り寿司

令和元年けやき苑大忘年会



12月23～25日、忘年会を開催しました。
この日に向けて、それぞれの活動グループ、個人で、出し物の準備を行いました。
一生懸命演じたり、唄ったり、演奏したりと充実した一日となりました。
ご参加いただいたご利用者の皆さん、ご家族の皆さん、ありがとうございました。
新しい年も、良い一年にしましょう！



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】

水曜 紙すきグループ・活動紹介



紙すきグループでは、毎年手作りカレンダーを製作しています。
このカレンダーは、毎週水曜日に行っている活動の中で11名の利用者の方が協力して完成させたものです。皆さんと何度も話し合いを重ねて、デザインや標語を考え一つ一つ手作りをしました。

私たちの活動では要支援や要介護の方たちが、自分の出来ることや得意なことを活かしながら、作品を作るだけでなく、作品を通じて地域の方や社会とつながりを持つことも目標にしています。
デイサービスでも自分たちのできることを活かし、誰かに喜んでもらえることや貢献できることを励みに活動していることをお伝えしたいと思っています。
見やすく使いやすいものになるよう、アイディアを出し合ったカレンダーを使っていただけたことが、利用者の方々の更なる励みや前向きに生きる力になると思います。



けやき苑の家族交流会

今回のテーマは、
お風呂、どうしてます？



7月31日（水）、けやき苑家族交流会を開催しました。
今回は、「お風呂、どうしてます？」をテーマに、沢山のご家族にお越しいただきました。
職員から、お風呂について講義を行ない、ご家族と意見交換もできました。また、けやき苑の入浴設備をご覧いただきました。
実際に見ていただいたことで、どのように入浴しているか分かりやすかったとのご意見を頂戴しました。
後半は懇談会でした。昼食をとりながら、色々なお話ができ、楽しい時間になりました。ご参加いただいたご家族の皆様、ありがとうございました。次回家族交流会もよろしくお願いいたします。

けやき苑からのお知らせ！



10月13日（日）に予定していましたが、第19回けやき苑地域サービスデーですが、関東を直撃した台風の影響で残念ながら中止となってしまいました。楽しみにされていた方々、また、準備段階からご協力いただいていた関係各所の皆様には、中止の連絡が遅くなりましたことを合わせてお詫び申し上げます。
来年度の開催に向けて現在調整中ですので、今後ともよろしくお願いいたします。

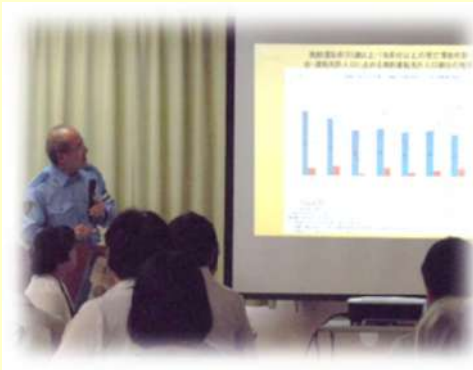
地域包括支援センター

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

地域の方々と考える…

「あなたはいつ、運転免許を返納しますか？」



地域包括支援センターでは、地域の方々とともに身近な生活の場の課題を考える「地域支援連絡会」を開催しています。今回は9月11日に『あなたはいつ、運転免許を返納しますか？』というテーマで開催し、50名を超える方々にご参加いただきました。また、その報告を兼ねた掲示物を作成し、11月3日の東京弘済園まつりや、11月9、10日の牟礼

コミュニティ・センターまつりなどで、地域の皆さんの声を伺う機会を作りました。「自分は、いつどのタイミングで免許を返納するか？」「家族にはどうしてほしいか？」「もし車を使わない生活をするとしたら、どんな工夫ができるか？」などたくさんのご意見を頂きました。

* 皆さんから頂いたご意見 *

- ◆免許返納したあとの生活を、元気な時から考えておくことが大事。
- ◆車がなくなって不便になる部分を補えるような、地域のサービスを考えよう。
- ◆車のない生活をプラスのイメージで考える。返納ではなく「卒業」。 など

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

連続セミナー「きりり人生☆学習会」いつまでもこのまちで暮らしていくために



令和元年7月からスタートした学習会。毎月開催し6回を数えました。先々の不安・認知症・在宅療養・お薬・お金・施設をテーマに、講座とグループでの語ろう会を実施。毎回40名以上の方の参加があり、地域の皆様方の関心の高さを実感しました。第1回は、西部包括の後藤看護師より、相談場面で感

じる、高齢者や家族の不安や戸惑いを紹介。「介護や療養が必要になったら自分はどうしたいのか？元気なうちから考えていきましょう」と呼びかけて、これからのセミナー内容が紹介されました。

講座後半の語ろう会では、これからのご自身の生活をイメージしながら、自分で行っている取り組みやお考えを活発に意見交換される姿が印象的でした。

「もしものの時の事、子どもとちゃんと話さなくちゃね」「最期まで家で過ごすための情報がほしい」「包括とつながっておくのは大事ね」など。ご自分の人生を振り返りながら、ご自分の大切にしていることを語り合うことで、今後の人生の備えを考えるきっかけになっています。



訪問看護師
鈴木さん



認知症専門医
木之下先生

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

10月6日（日）には、「ケアネット・にしみたか」の取り組みとして、子育て団体を応援するプロジェクト、地域の団体同士の交流会を企画運営しました。参加された方々からは、「困った事は地域の皆さんに相談すれば良いんだ」など感想も多く聞かれ、それぞれの団体同士のマッチングに成果を生み出しました。



おひさま保育園



運動会

10月20日に第12回おひさま運動会が行われました。0～5歳児がかけっこやダンス、運動あそび、組体操などの様々な種目にとりくみました。かけっこでは、担任の先生やゴールテープに向かって一生懸命走りぬけ、その他の競技も緊張しつつも、堂々と演じたり友だちと協力したり、先生と一緒に挑戦して、一人ひとりのがんばりがありました。



稲刈り

10月になり田んぼの稲穂が黄金色に輝き出しました!! 子どもたちもその変化に気付いたようで、「おこめができてる!!」「いろがかわってる」と発見を楽しんでいました。とても真剣に稲を刈っていて「もういっかいやりたい」という声が多く聞かれました。自分たちが春から育ててきたお米を収穫するのはとても嬉しかったようです。



秋の遠足

10月29日にマクセルアクアパーク品川に秋の遠足に行きました。子どもたちが夢中になったのは、イルカショーでした。虹色の水の柱が天井から降りそそぎ、その中をイルカたちがジャンプしたり、泳いだりととても楽しかったです! また、身近な魚から珍しい魚まで間近に見る事ができました。特に人気だったのが、チンアナゴです。愛くるしい姿に子どもたちは「かわいい～」と言いながら水槽の前に釘付けでした。



収穫祭

11月22日に収穫祭が行われ、年長児が育ててきたお米でおにぎりを作り、みんなで芋汁を作って食べました。1・2歳児がキャベツやきのこをちぎり、3歳児がこんにゃくやキャベツをちぎり、4・5歳児がピーラーや包丁で野菜を切ったりして、みんなで楽しくクッキングをしました。自分たちが調理したものということもあり、みんな「おいしい」とよく食べていました。普段、野菜が苦手な子がぺろっと食べている姿を見て保育士たちは驚きと喜びでいっぱいでした。子どもも保育士も笑顔、おなかいっぱい楽しい日となりました。



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



子育て支援のご案内

「一時預かり」と「遊び場」

一時保育事業とたんぽぽ広場（0歳～3歳のお子さんのあそび場提供）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 (<http://www.kosaien.or.jp>)

- ・子育て支援相談（たんぽぽ広場）
- ・子育て支援（一時預かり）
をご覧ください。

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。ラグビーワールドカップが日本で開催され、日本の対戦国である3カ国の郷土料理を10、11月に提供しました。スコットランド料理は「スコッチブロス」という押麦と野菜が入った具だくさんのスープ、アイルランド料理は「コルカノン」というポテトサラダ、サモア料理は「カレモア」というサモアのカレーを提供しました。



編集後記

法人広報誌は年2回の発行となります。当園の活動を皆様にご理解していただけるよう、そして皆様の心に残る広報誌となるよう、令和2年も引き続き精進して参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。広報担当

