



東京弘済園だより

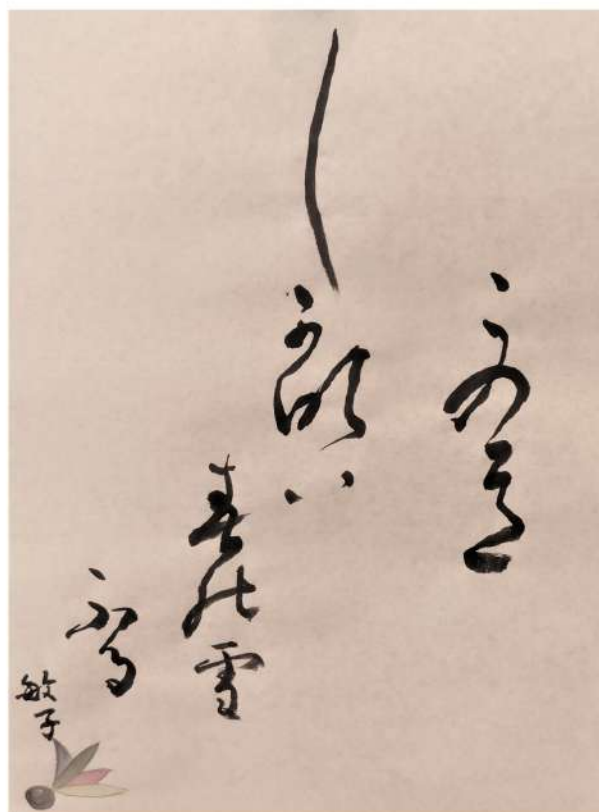
No.11
2022 春号

【書道活動】

心を豊かにする目的の活動。

書き終えると大きな呼吸をして、「書いている時は思わず息を止めてしまうわ」と笑顔で話されていました。

(96才 利用者)



「この道しかない春の雪ふる」

種田山頭火



三鷹市より感謝状

令和3年12月3日、三鷹市市制施行70周年にあたり、永年にわたり三鷹市の発展につくした功績として当園に対し感謝状が三鷹市から贈呈されました。これからも地域とともに歩む法人として、全職員力を合わせて精進してまいります。

目次

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

ホームページの各施設の活動ブログも是非ご覧ください。
楽しい行事・生活の様子が掲載されています。

ホームページ Twitter



弘 濟 園

お正月

謹賀新年

みなさん笑顔で
新年を迎える事が
出来ました☆



書き初め



介護の必要な高齢者をお世話
する施設

【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



羽子板
ボーリング



年礼はやし

めでてえなあ！
お囃子で一緒に
盛り上がりました。



新年会



大吉



金粉入りお汁粉★



穏やかに、健やかに



お正月の
ごちそうです



あら…おいしそう…



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
困難な方が入所する措置
施設です。

【定員】 50名

鋭意作成中



コラージュのリース

コロナに負けないぞ！

今年度もコロナの影響で思うような活動ができませんが、皆さんの希望に添って少しずつではありますが、イベントや食事会等を行っています。マスクが不要になったらぜひ遊びに来てください。コロナになんか、負けないぞ！と。



おやつでまったり♪



コーヒーの会
手作りパンプキンクッキー

雨にも負けず寒風にも負けず



落ち葉の絨毯



書道クラブ、全集中！

月に1回の書道クラブ
個人で作る手芸など
創作活動も頑張っ
ています。

弘寿園のリアルな日常
はブログでも随時ご覧
になれます。
ぜひ覗いてみて下さい。

弘 陽 園

お正月料理

おせち料理は、新年初めて召し上がるお食事です。食事サービス課総出で、肉や魚や野菜等いろいろな食材を取り入れ、見た目にもきれいで食欲が出るような盛り付けを心がけています。おせち料理には、食材一つひとつに長寿や子孫繁栄・豊作・文化の発展・無病息災等、いろいろな願いが込められています。1月1日と2日はお正月料理という特別食で、ごちそう献立になっています。1日夕食はねぎトロ丼、2日昼食は海鮮丼、夕食はすき焼き煮を提供しました。コロナ禍で外出等のお楽しみが減っている今、お食事だけが楽しみと言ってくれる利用者の皆様が今年一年お元気で過ごしていただけたようにと、食事サービス課一同願いを込め提供させていただいています。



【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いただけます。

【介護型】40名
特定施設入居者生活介護の施設

「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。

ユニットあれこれ 藤ユニット編

藤ユニットの昨年の忘年会では、利用者の皆さんからのリクエストで『すき焼き』を作ることに！

すき焼きの下ごしらえでは、皆さん手伝ってくださり慣れた手つきであっという間に準備が整いました。お鍋に火を点けると良い香りが漂い、その香りに釣られた他ユニットの職員が様子を見に来るほど。

『すき焼き』が出来上がると普段食の細い方も、とても良い笑顔で沢山召し上がって下さいました。皆で作って、出来立てを頂くのは格別に美味しいですね♪食後には皆さん昨年の思い出を語り合い、あっという間に楽しい忘年会の時間が過ぎていきました。



利用者の方から嬉しい報告



利用者の方からお声をいただきました。ご本人様の了解を得て一部編集してご紹介します。
＜入居してからの健康面の変化をお知らせ致します。秋に健康診断を受けましたところ、LDLコレステロールの数値に変化があり、また、1年半前にくらべて体重が5kg減りました。久しぶりに会った友人に「痩せた？」と心配されましたが、自分では体調不良も感じず、ウエスト周りが楽になったかなと思うくらいでした。もしかしたら自覚症状の無い大腸癌かも？と不安がよぎり受診をしてみると、結果は思いがけないものでした。LDLコレステロール値がずいぶん下がっていたのです。下がった原因はいくつかあるでしょうが、私が実感したのは弘陽園での食事だと思います。入居までの家庭の食事では＜朝・夕＞は食べ盛りの孫（カレーを3杯おかわり）と同居で肉類が多く、私が大枚をはたいて高い肉を買うと娘に「お母さん、肉は質ではなく量をね」と言われガッカリ。（この原稿は娘には見せられません…笑）＜昼＞は孤食で朝食の残りものや買ってきたお惣菜物ばかり。食事時間はアバウトで、しかも外食も大好き。それが、弘陽園に入居してからは、3食決まった時間に一汁三菜で多すぎもなく少なすぎでもありません。献立は栄養価も計算され、温かくて彩りよく盛り付けてあります。大勢の仲間と一緒にですが、嗜好品やおかずを部屋から持参してもよいので食生活が楽しみです。私の体調の良い変化は弘陽園の食生活によるものが大きいと思います。食生活、食事の大切さを改めて認識する此の頃です。＞

- ・通所介護事業
- ・三鷹市日常生活支援総合事業
- ・認知症対応型通所介護事業
- ・居宅介護支援事業

弘済ケアセンターの カレンダーができました!

2022



弘済ケアセンター
カレンダー

木曜の製作グループ《たんぽぽの会》では、「弘済ケアセンターを明るく彩りたい」「皆さんに喜んでくれるものを作りたい」と季節に合わせた壁面製作に取り組んでおり、その作品を2022年の弘済ケアセンターのカレンダーにさせていただきました。カレンダーは関係事業所に年末のご挨拶として配らせていただき、大変喜ばれました。また、「我が家にも…」とご購入いただいたご利用者さんも多くいらっしゃり、大好評の中、完売致しました。来年のカレンダーでは、他の活動の作品も載せていく事を計画中です。



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）
- ・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】

ご寄付のお願い

館内の消毒に使用するタオルが不足しています。ご不用のタオルやバスタオルがございましたら、ご寄付いただけますと幸いです。

～月1企画活動～

弘済ケアセンターでは、通常の活動とは別にひと月に1度、企画活動を行なっています。1時間程度で仕上がる作品ですので、ご家族やご友人にプレゼントとして取り組まれる方が多くいらっしゃいました。



ハーバリウムボールペン



スノードーム

長寿の 秘訣!



弘済ケアセンターには100歳のご利用者さんも通っていらっしゃいます。長寿の秘訣についてうかがいました。

特別なことはしていませんが、チーズなどの乳製品を摂ること、水を飲むことは意識しています。好き嫌いせずに食べることもいいのかもしれない。あとは毎日規則正しく生活することが秘訣なのかもしれませんね。今までは大きな病気もせず、周りの人に助けて貰いながら生きて来られました。皆さまに感謝です。



- ・通所介護事業
- ・三鷹市日常生活支援総合事業
- ・認知症対応型通所介護事業
- ・居宅介護支援事業

敬老祝賀会



喜寿2名・米寿14名・白寿1名・紀寿（百歳）1名の方をご紹介します、皆さんでお祝いしています。絵手紙クラブの方が描かれたカードにお一人ずつの写真を添えて、所長からのお祝いの言葉とともに渡しました。100歳、99歳を迎えた方のお元氣な姿と挨拶に「私たちががんばらないといけないわね。あんなふうに歳を重ねたいわ」と周りの皆さんも元氣をいただきました。おめでとうございます！

住所:三鷹市深大寺2-29-13



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。

【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】

忘年会行事 (12/20~12/22)



コロナ禍でいろいろと制約がある中でしたが、感染症対策には十分に配慮しながら、プロジェクターを使用した出し物やクイズ、福引大会などを行ないました。



玄関から見える景色

けやき苑お向かいにあるイチョウ並木。葉っぱがきれいに色づき、毎年私たちの目を楽しませてくれます。



製作活動

いろいろな曜日で行なっている製作活動は、皆さんとアイデアを出し合いながら作品づくりに取り組んでいます。完成した時の達成感や喜びを一緒に分かち合える嬉しさがあります。



東京オリンピック



パラリンピックの正式種目「ボッチャ」は、けやき苑でも長期にわたり継続しており、身近なゲームです。日本チームの競技を録画したものを観賞し、金メダル選手の技術に歓声が挙がっていました。

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

「災害時の備え」は出来ていますか？

台風など風水被害の対応や地震発生時の避難経路の確認など、災害時の備えは大丈夫ですか？**災害時の備えは、まずは自分の身を守る「自助」そして隣近所や地域で助け合う「共助」が重要とされています。**

11月25日開催の地域支援連絡会では『防災を切り口とした高齢者の見守り・地域づくり』をテーマに取り上げ、第1回として、三鷹市の防災について学ぶという事で、三鷹市の防災課と地域福祉課の方に話をいただきました。

三鷹市では、「災害時に自ら避難することが困難で、避難支援が必要な方（避難行動要支援者）」に対しての検討をしています。対象の方の「個別避難計画」の作成も今後進めて行くことになっています。防災をテーマにした地域支援連絡会は、今後も継続して開催していきます。



【参加された方の声】

- ・避難行動要支援者への対応は、個人ではカバーしきれない。関係している人との協力が欠かせない。
- ・個人情報取り扱い、その難しさと責任の重さを感じる
- ・改めて、地域づくりや日頃の見守りが大切なのがあった。



弘済園内1階



☎ 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

いのじんセミナー「スマホをもっと活用しよう」



昨年度好評だったスマホ講座を今年度も開催しました。googleマップ・googleレンズ・QRコード・Amazonでのお買い物やキャッシュレス決済などに挑戦しています。参加者の皆様は、聞きなれないスマホ用語と格闘しながらも意欲的に取り組まれていました。参加者からの声として、「スマホで買物したい。」「家にいても世界がひろがる気分がしました。」と前向きなご意見をいただきました。

第1回地域支援連絡会

「老いじたく～元気なうちから地域の中で～」

地域の中で、終活について考えるきっかけがつかれないかということで、「老いじたく」をテーマに地域支援連絡会を開催しました。前半は、ご高齢者の方や、ご家族からの日頃の相談の中であった心配事の内容を解説した後に、老いじたくのきっかけ作りの道具として、もしばなカードを参加者の方々と行いました。ゲーム感覚で自分の死生観がわかるので、老いじたくを話し合うきっかけになると好評でした。



けやき苑内1階



☎ 0422-34-6536

【担当地区】三鷹市

井口・深大寺
野崎2～4丁目

いのじんニュース

井口4丁目の都営住宅集会室で行なわれている「4丁目体操」で、講師の田中ヨウ子さんは、参加者が90歳を迎えるエクササイズ用のピンクのボールをプレゼントしています。この度、初めて95歳の参加者が誕生して、シルバーボールをプレゼントしました。100歳になるとゴールドのボールがもらえるそうです。皆さん目指せゴールド！！



運動会

令和3年10月16日に第14回おひさま運動会を開催しました。今回は、新型コロナウイルス感染症の対策として、乳児クラスはホールで、幼児クラスは例年通り敷地内の芝生広場で行いました。子どもたちは、生活の中で行っている取り組みを運動会という形で保護者の方に見てもらい、喜びや自信、達成感につながったと感じます。コロナ過での開催となりましたが、子どもたちの意欲と保護者の方のご協力で大成功の運動会となりました。



いもほり

令和3年10月19日に近隣の農家さんにてサツマイモ掘りを行いました。

土を掘っていくと、とても大きなサツマイモが顔を出し、子どもたちからは「おおきい!」「すごい!」という声がたくさん聞かれました。

掘ってきたサツマイモを焼き芋にして、皆で食べると、「おいしい」「あまーい」と満面の笑みの子どもたち。

その笑顔に私たちも幸せな気持ちになりました。



収穫祭

昨年4月からお米作りを行ってきました。10月には、稲が黄金色に輝きだし、年長児はカマを年中児はハサミを使って稲刈りをしました。脱穀、もみすり、精米を行い11月19日に収穫祭として、収穫したお米でおにぎりを作り、年長児は、包丁で野菜を切り芋汁を作りました。自分たちで育てたお米で作ったおにぎりをお弁当箱につめ、芋汁とともに芝生広場で食べた体験は、子どもたちにとって食の大切さや食べる楽しさを感じることの出来る良い機会になったと思います。



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「あそび場」

一時預かり(一時保育事業)とあそび場(たんぼぼ広場、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をご覧ください。
(<http://www.kosaien.or.jp>)

豊かな遊び

当園は敷地内に芝生広場、築山があり、子どもたちは、豊かな自然の中で体をおもいきり動かして遊んでいます。

身体をたくさん動かして遊ぶことで健やかな心の育ちにも繋がっています。



【編集後記 広報担当】 皆さま各施設の魅力を感じていただけましたでしょうか。少しでも園児・利用者の皆さまに寄り添えるよう、昨年はチーム力の大切さを職員同士で学び合いました。これからも心から溢れる笑顔や素晴らしい活動を東京弘済園だよりを通して、皆さまにお届けしたいと思います。

