

# おおぞら

2016  
夏号

特別養護老人ホーム 白楽荘  
軽費老人ホーム 偕楽荘

白楽荘在宅サービスセンター  
白楽荘居宅介護支援事業所



## ボランティアの皆様へ感謝する集い

楽友会 スマイルプロジェクト「なないろ農園」	p 2
平成 28 年度 楽友会 納涼祭	p 4
ボランティアの皆様へ感謝する集い	p 6
楽友会NOW	p 8
楽々 i n f o	p 1 0
地域の輪 / つるの一声	p 1 2
ナースのお仕事 / 栄養士' s キッチン	p 1 4



人と人を笑顔でつなぐ

## 楽友会 スマイルプロジェクト

### 「なないろ農園」

平成28年度の取り組みとして、偕楽荘、デイサービス合同で「なないろ農園」を始めました。ご利用者の介護予防など、様々な効果が期待されます。

### 楽友会

#### スマイルプロジェクト

楽友会は、ご利用者をはじめ、地域の皆様が笑顔になるような様々なプロジェクトを企画しています。

#### 偕楽荘、デイサービス合同の取り組み

当法人では、「アクションプラン」（業務改善案）を職員が提案し、事業の中に取り入れています。その中で、農園をやりたいという意見が、偕楽荘とデイサービスの職員から上がりました。

各事業所の交流の場にもなり、農園の幅も広がると考え、合同で「なないろ農園」を行うことになりました。

#### 期待される効果

デイサービスでは、運動器機能向上加算および、個別機能訓練加算を算定しているご利用者を中心に、偕楽荘では希望者や経験者を中心に「なないろ農園」を始めました。園芸活動では、運動を伴う作業、仲間との会話を促す

#### 厚生労働省・農林水産省の取り組み

近年、福祉施設等において健康目的、生きがい目的として農作業を活用する取り組みが全国で見られます。こうした取り組みを更に拡大するため、福祉目的で農作業を行う場合、厚生労働省、農林水産省が共同で支援しているケースもあります。

#### やりがいと喜び

「野菜が出来る嬉しい。」「ピーマンやトマト。とてもかわいいから、写真に撮りたいわ」など、笑顔で作業をされています。小さな苗が大きく育っていく様子里にやりがいを感じるのとこと。「このベランダを全部畑にしたいくらい」「小さい頃から畑をやっていたので、ここで出来て嬉しい。」と、昔話に花が咲きました。土を触る喜びや、朝早くから待ち合わせての水やりを楽しんでいる様子。

#### いよいよ収穫

小さかった苗が大きく実り、いよいよ収穫の日を迎えました。ここまで約ひと月半。暑い日も、風の日も、苗の様子を気にしながら農作業を続けました。水やりはデイサービスと偕楽荘のご利用者が分担し、無理のないように行いました。大きくなった育った野菜に、ご利用者から歓声が上がりしました。

#### みんなで試食

なないろ農園で作業をされているご利用者が料理をし、館内放送で他のご利用者に試食を呼びかけました。自作した野菜を料理し、皆さんに振る舞えることをとても喜んでいらつしました。

ナス、ピーマン、獅子唐はホットプレートで味噌炒め。オクラはゆでていただきました。たくさん収穫出来たナスは、焼きナスに。農作業だけでなく、お料理の方も手慣れたもので、採れたての新鮮な野菜があつという間に食卓に並びました。

#### ご利用者の笑顔

ご自身の手で育て、料理した野菜の味は格別で、他のご利用者からも「おいしい!!」と大好評。「また作りたい」と、次の収穫を楽しみにされています。力仕事や厳しい天候など、様々な困難を乗り越えて、日々丹精込めて作った野菜。大きく、美味しくなつて、たくさんのご利用者に笑顔を運んでくれました。





# 納涼祭

平成28年7月28日(木)

18時30分(



松が谷52番地こども会



愛宕太鼓



松が谷高校  
和太鼓部



小草会

晴天!!



わたがし



ポテト



ポップコーン

焼きそば



焼きとり



かき氷

ました。一昨年はあろうことか開始直後に雨。しかもすぐ止むかなと様子を見ていたら雨足が強くなり土砂降り。急いで施設内に移動しての納涼祭。ただ予定終了時刻ごろになって雨が上がり、ファイナーの花火は外で実施。これが盛り上がりまして、結果納涼祭というよりも花火大会という印象が残っています。

それ以前も納涼祭当日が雨となったり、開催中に雨が降ったりといったことが続いた記憶があります。

雨が降るとどうにも具合が悪い。参加されるご利用者も地域の方も楽しみが半減してしまう。そこで、雨対策として昨年から納涼祭の日程を1週ずらし7月第4週としたり、雨を降らせるのではないかとという職員には外に出るなど命じたりと苦肉の策を展開したのでした。

それでも、昨年は準備もあらかた終えた昼過ぎから雨が降り、「ああ、またか」という雰囲気がありました。途端に注目を浴びる一部の職員たち。「いや、雨男ではないです」「雨女じゃないですよ」と必死に否定しますが、内心は「雨止んでくれ」

という一心だったようです。その願いが通じたか開始前に雨は上がり無事に開催できました。

今年は冒頭でも触れたようにおかげさまで快晴のもと大盛況の成功でありました。しかし開催中に東の空に黒い雲が広がっていたときには「まさか・・・」という不安が広がりましたが、これもまた杞憂に終わりました。

納涼祭を計画し準備し執り行う実行委員が総勢19名。当日ご協力いただいた家族会をはじめとするボランティアの方総勢31名、裏方仕事でご協力いただいた多くの方々、ご出演いただいた松が谷高校太鼓部の皆さん、松が谷子ども会の皆さん、愛宕太鼓の皆さん、小草会の皆さん、そしてご参加いただいた地域の大勢のお客様、愛信園の皆さん、当法人ご利用者の皆さん。こんなに多くの晴男、晴女の方たちにご参集いただきましたこと誠に感謝申し上げます。本当にありがとうございます。

ございました。来年も良いお天気でありますように、是非よろしく願いいたします。

今年の納涼祭はおかげさまで天候に恵まれ、前日の準備段階から当日の終了時間までまことによいお天気でした。かさねがさねおかげさまで晴天の納涼祭には地域の方をはじめ、多くの方にご来場をいただきました。ファイナーを飾る名物の花火も大盛況でありまして、清々しい夏の一夜を楽しんでいたただけではないでしょうか。今年楽友会の納涼祭にご参加いただきました皆様、本当に協力ありがとうございました。

くどくどとおかげさまでとお礼を申し上げますのは、今年は楽友会の納涼祭としては近年稀に見る好天候であったからなのです。

じつは楽友会の納涼祭は毎年なぜか「雨」と縁が深く、なかには薄々感づいていらつしやる方もおられるかもしれませんが、とにかくよく降るのです。

振り返るに昨年は昼過ぎから雨、豪雨、小雨、晴れ。なんとか夕方になって天候が回復し、一応予定通り執り行うことができました。



# ボランティアの皆様に感謝する集い

平成28年6月26日（日）13時30分

## ボランティアの皆様に支えられた日々

当法人は、現在約160名のボランティアの方にご活躍いただいております。法人開設以来、多くのボランティアの方々に支えられ、現在に至ります。この集いは、職員一同、ボランティアの皆様への感謝の気持ちを伝える場として、毎年開催しています。会場の飾りやテーブルセット、ボランティアの皆様の名札などは、ご利用者と職員が心を込めて作りしました。壁には、それぞれのボランティア活動の紹介を掲示しました。

## 感謝状贈呈

開催にあたり、理事長から長年に渡る当法人におけるボランティア活動に対し、感謝状の贈呈が行われました。

今年度は20年表彰1組、10年表彰1名の方々が表彰されました。また、当日ご欠席された方の中にも10年1名、40年1名の方が表彰の対象となりました。これだけ多くの方が、当法人で長い年月ボランティアを続けて下さることは本当に有り難いことです。

## ボランティア活動のご紹介

会では、ボランティアの皆様にそれぞれの活動についてご紹介いただきました。様々な活動があり、皆様とてもいきいきとお話しして下さったので、他のボランティア活動に興味を持たれた方も多いかと思えます。クラブでご利用者と取り組んでいるクリスマス会のパッチワークをご紹介してくださったボランティアの方は、「この作品が完成する借楽荘の文化祭を見に来て下さい!!」と、作品も披露して下さいました。



手作りの名刺



活動のご紹介



素敵な作品



記念撮影!!

## ゲーム

テーブル対抗ゲームでは、6つのテーブルが、2センチの紙の輪を積み上げる高さを競いました。初対面の方たちも団結し、楽しいひと時となりました。その後ビンゴ大会で盛り上がり、お菓子を召し上がっていただきました。ボランティアの方々の交流の場としてもお楽しみいただけたかと思います。ご多忙の中、多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。また、残念ながら当日ご参加いただけなかったボランティアの皆様にも、感謝を申し上げます。



テーブル対抗ゲーム

## ティータイム



チームワーク!!



ビンゴの景品♪



楽しいひと時



- プログラム
- 開会挨拶
- 感謝状贈呈式
- 理事長挨拶
- 白楽荘家族会会長挨拶
- 参加職員紹介
- テーブル対抗ゲーム
- ティータイム
- ボランティア紹介
- ビンゴ大会
- 施設長挨拶
- 閉会挨拶





特別養護老人ホーム  
白楽荘

盆供養

8月13日  
天台宗無量山観音寺のご住職におこし頂  
き、盆供養を行いました。

昨年白楽荘でお亡くなりになった方は36名  
いらつしやいました。(うち白楽荘で看取り  
をされた方は27名) ご利用者一人一人のお  
名前をご住職が読み上げるたびに、その方た  
ちのお顔を皆で思い出しながらご供養を行う  
ことができました。

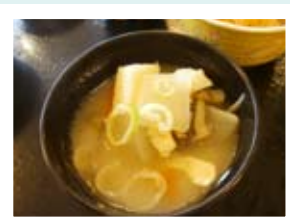
迎え火

8月10日  
なすときゅうりを牛と馬に見立て、ご利用  
者、ご家族、職員一緒になっておがらを焚い  
て迎え火を行いました。



軽費老人ホーム  
偕楽荘

春の小旅行



今年の春の小旅行は高尾山コース、パルテ  
ノン多摩コース、宮ヶ瀬ダムコースの3コー  
スを計画しご利用者にお好きなコースを選ん  
で頂きました。

高尾山コース8名、パルテノン多摩コース  
16名、宮ヶ瀬ダムコース20名の参加でした。  
各コースとも天候はイマイチでしたが、高  
尾山コースでは景色と名物のお蕎麦を、パル  
テノン多摩コースでは多摩の歴史についての  
展示物と焼き立てパンのランチを、宮ヶ瀬ダ  
ムでは迫力ある放流と新鮮なお寿司を楽しむ  
ことができました。

心も体も満たされ、笑顔いっぱいの小旅行  
となりました。



夏祭り

7月29日、30日  
昔懐かしいお祭りの雰囲気を出し、毎年  
恒例の夏祭りを開催いたしました。当日は、  
輪投げやヨーヨー釣り、綿あめやかき氷等  
のお店が出店。ひと時、童心に帰って楽しま  
れていらつしやいました。



フロア行事

白楽荘5階では、ご利用者と一緒にホット  
ケーキ作りを行い、とても楽しい時間を過ご  
しました。  
ホットケーキを作る際には、生地を混ぜた  
り、ホットプレートで焼いたり真剣な表情  
をされていたが、ホットケーキが出来あ  
がるとご自分の好きなトッピング(餡子・ホ  
イップクリーム・フルーツ等)をされ、オリ  
ジナルのホットケーキを作り「美味しい!!」  
と笑顔で召し上がっていらつしやいました。



## 楽々 info



### 優良防火対象物認定



当法人は、「平成28年度優良防火対象物認定」を頂きました。この認定は、防火安全対策の向上に積極的に取り組み、法令基準を上回る高い安全性を継続的に備えている建物として認定するものです。

消防署の審査・検査を受け、優良な建物として消防署長の認定を受けると、「優良防火対象物認定証」（通称：「優マーク」）を贈呈され、掲示が認められます。この認定証は、消防署と防火・建築のプロが認める「安全・安心」の建物の証です。

審査、検査の際には、職員、ご利用者が一体となって防災訓練を行い、消防署の職員から一つ一つの動作や声掛けにチェックが入ります。更に、何分で避難を終えたかストップウォッチでの計測もあり、厳しい審査となっています。この審査を受ける事により、職員の防災・防火に対する意識やスキルが向上します。有事の際は1人でも多くの職員が自発的な行動と組織的な行動を素早く取れるよう、今後も継続して取り組んでいきます。



### ケアマネジャー研修・勉強会



平成12年4月にスタートした介護保険。数年に1回の制度改正を経て、早16年経過しました。ケアマネジャーは介護保険についてはもちろん、医療・介護・福祉についての幅広い知識が必要です。そのため、日々開かれている様々な研修や勉強会には時間の許す限り、参加しています。

写真はコミュニティーセンターで開かれた介護用品の展示・体験会の様子です。最新の福祉用具を試してみました。利用者の皆様に有益な情報をお伝えできるように、これからも勉強していききたいと思っています。

白楽荘居宅介護支援事業所

運営推進会議を開催しました  
た  
認知症対応型通所介護（ほのぼの）では、第1回運営推進会議を開催しました。運営推進会議は、介護保険法改正にともない、地域密着型サービスに類型されたサービスで、地域住民、ご利用者やそのご家族、



### 法人行事のお知らせ

#### 長寿を祝う会

日程：平成28年9月11日（日）

ご利用者の長寿をお祝いし、イベントを行います。式典の他、演芸、各フロア職員による企画など、是非お楽しみ下さい。

#### 楽友祭

日程：平成28年11月27日（日）

#### 雨天決行

昨年はバザーや移動動物園、ハンドマッサージや合唱など、多くの方々のご協力のもと、沢山の地域の皆様に楽しんでいただきました。今年も昨年同様楽しい企画をご用意しています。是非お越し下さい。

#### 寄附のお礼

（50音順 敬称略）

落合自治連合会

(株)ライフページ桜ヶ丘

形如式典有限公司

司法書士 小林 誠治

田中 登

東京すみれ会

有限会社 村装

匿名希望 3名

総額 三百五十万五千四十六円







## 東京グリーンシステムズ株式会社

東京グリーンシステムズ株式会社は、働く意欲をお持ちの障がい者の方々に社会参加の場を提供し、自立への支援を行うことを目的として設立された、東京都、多摩市、SCSK株式会社の出資による「重度障がい者雇用モデル企業」です。

オフィスサービスや清掃サービスの他、ショップやレストラン、アグリサービス事業など、幅広く事業を展開されています。当法人から徒歩8分!!ご利用者やボランティアさんもレストランやショップを訪れるそうです。



「自社野菜を使ったお料理を美味しく食べていただきたい」というコンセプトで作られたレストランは、4月にリニューアルしたばかり。高台を活かしたガラス張りの店内からは、緑あふれる美しい景色が!!「地域の方々に親しんでいただきたい。」と、担当の掛川さん。併設のショップでは、多摩近郊の農地で栽培した四季折々の野菜や、自家製の焼きたてパン、お菓子等を販売しています。週2回の当法人での出張販売は、ご利用者だけで



明るく、広々としたレストラン



店内絶景です♪



### 楽友会での人気ランキング

パン部門	野菜部門
1位 あんぱん	1位 ミニトマト
2位 クリームパン	2位 いんげん
3位 いちごメロンパン	3位 レタス

## 鶴岡常務理事のコーナーです。



当法人が多摩市連光寺に設立されておよそ半世紀。昭和43年に楽友会の歩みは始まりまして、現在は連光寺からここ多摩市山王下に居を移し地域の皆さまに介護や福祉のサービスを提供させていただいております。これからも社会福祉法人として地域の皆さまの身近な存在としてお役に立てるよう努めていきたいと思っております。

ところで自分というのなんですが社会福祉法人という団体をご存知の方は意外に少ないと思いますが、皆様はどう思われますか? ちなみに日本の福祉関係の法律ではいわゆる福祉八法という括りがありまして、八法の前は六法でもとは三法だったということまで知っている方は社会福祉に対してかなりの知識をお持ちの方ではないでしょうか。そし

てそのなかで社会福祉法人について定めているのが社会福祉法になります。

その社会福祉法が今年の4月に改正されました。いま社会福祉法人の在り方が大きく変わろうとしています。

故郷の父母はいまだに息子の私が勤める団体「社会福祉法人」についてよくわかっておりません。故郷の友人たちも「社会福祉法人?なにそれ?あれ?おめえ老人ホームで働いてたっぺ?転職した? (訛りあります)」と言います。現在暮らしています練馬界隈の知り合いからは「社会福祉法人?ああ、青年海外協力隊みたいなの? (近からず遠からずだなあ)」という感想をいただきました。また近所の大学生に「社会福祉法人で公務員ですよね? (全く違います)」とんだか羨ましがに聞かれた時には懇々と説明をしてしまいました。

社会福祉法人は現在全国に約2万法人。地域の方の一生涯のパートナーとして「ゆりかごから墓場まで」の活動を展開しています。

そんな社会福祉法人のことをもう少し知ってもらいたいということで、これから様々な話題をもとにお届けしていきます。

知人に聞いてみました。へ総勢5、6名位

・社会福祉法人は全国におよそどのくらいあるでしょう?

知人からの回答例…想像できない。知らない。わからない。5百くらい?

正解…およそ2万法人。平成25年3月時点で全国に1万9千8百十法人。都内には千四十一法人。

・いわゆる福祉八法と呼ばれる法律で知っているものがあつたらお答えください。

知人からの回答例…まったく知らない。介護福祉法。障害者福祉法など。

正解…社会福祉法、生活保護法、身体障害者福祉法、知的障害者福祉法、老人福祉法、児童福祉法、母子及び父子並びに寡婦福祉法、高齢者の医療の確保に関する法律



## ナースのお仕事

### 蚊に注意!!



#### ●蚊が活発に活動する気温

多くの蚊は、春から秋までの暑い季節に活動します。蚊は、気温が15度以上になると吸血を始め、25〜30度まで上昇すると更に吸血活動が活発化します。東京では、5月から10月頃まで活動が活発になると考えられます。

#### ●蚊の発生を抑えるには

蚊は水中に産卵しますが、沼や池のような広い場所よりも狭い水たまりの場所を好みます。たとえば、屋外に置かれた植木鉢の受け皿や空き缶・ペットボトルに溜まった水に産卵したり、古タイヤに溜まった水も好みます。自宅周囲の点検をして不要な水溜まりをなくしましょう。

水たまりを  
なくす



#### ●蚊に刺されないようにするには

- ・肌を露出しない長袖や長ズボンを着用しましょう。
- ・蚊は濃い色を好むので白など薄い色洋服を選びましょう。
- ・露出する部分には虫よけ剤を使用し、蚊を寄せ付けないようにしましょう。

・香取線香などを使用し、蚊を近づけないようにしましょう。

長袖・  
長ズボン着用

薄い色の  
服を選ぶ

露出部分に  
虫よけ剤を

蚊取り線香  
等を使用



※蚊が媒介となって感染症になる危険もあります。  
気をつけて過ごしていきましょう!

楽友会栄養士が季節のレシピをご紹介します

## 栄養士's キッチン

冬瓜は煮ると軟らかく、とても食べやすい食材です。夏の暑い時には冷やしても美味しく召し上がれます。借楽荘では、夏は冷やしてお出ししています。

## 冬瓜のかにあんかけ



※写真の花は材料に含まれません。

### 「作り方」

- ①冬瓜は、ワタと種をスプーンで取り、皮をやや厚めに剥く。一口大に切る。
- ②枝豆（冷凍）は、水で流して解凍し、さやから出しておく。
- ③鍋の底に冬瓜を並べて、冬瓜がかぶるくらいの水を入れる。火にかけてだしの素を入れて煮る。
- ④沸騰してきたら、酒、みりん、砂糖、薄口しょうゆを入れる。弱火にして、冬瓜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤冬瓜が軟らかくなったら、かに缶を加えて1分半に煮る。火を強め、水溶き片栗粉を少しずつ加えて、とろみをつける。最後に彩りに枝豆を加える。

### 材料（2人分）

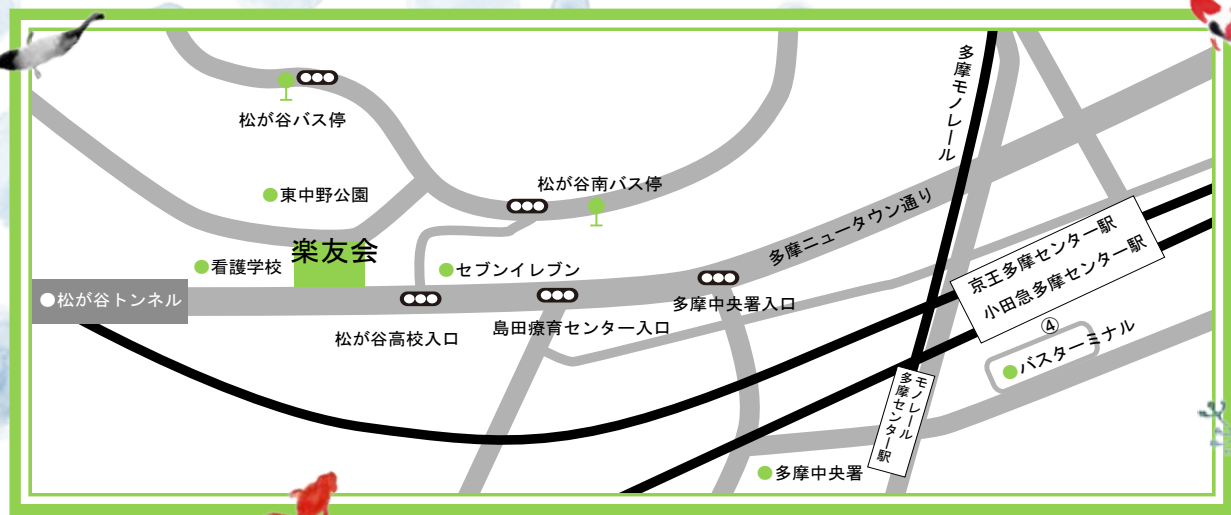
1人分:	42kcal	塩分 0.7g	食物繊維 1.2g
冬瓜	150 g		
かに缶	1/2 缶		
枝豆（冷凍）	6 さや		
だしの素	小さじ 1/2		
酒	小さじ 1		
みりん	大さじ 1/2		
砂糖	小さじ 1/2		
薄口しょうゆ	大さじ 1/2		
片栗粉	小さじ 1/2		

## 冬瓜の栄養

冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏の旬の野菜です。約95%が水分でも低カロリーな野菜です。栄養成分は、カリウムを多く含んでいるのが特徴です。カリウムは体内の余分なナトリウム（塩分）を排泄する役割があるので、高血圧予防に効果があります。また、冬瓜に含まれるカリウムと豊富な水分は、体調を整え、夏バテの症状の改善に効果があります。







#### 電車でお越しの場合

京王相模原線『京王多摩センター』駅下車中央口改札より徒歩約15分  
小田急多摩線『小田急多摩センター』駅下車 西改札口より徒歩約15分  
多摩都市モノレール『多摩センター』駅下車 改札より徒歩約15分

※各駅より当施設まで約1キロの距離です。ニュータウン通り側職員駐車場内通用口からエレベーターをご利用ください

#### バスをご利用の場合

多摩センター駅バスターミナル④番乗場から  
『聖蹟桜ヶ丘行き』に乗車  
『松が谷南』もしくは『松が谷』下車 徒歩約5分

※東中野公園側施設正面玄関からお入りください。

#### 特別養護老人ホーム 白楽荘

TEL : 042-376-1811 FAX : 042-371-1562

#### 軽費老人ホーム（A型）偕楽荘

TEL : 042-376-1711 FAX : 042-337-0327

#### 多摩市多摩センター地域包括支援センター

TEL : 042-376-2941 FAX : 042-376-1815

#### 多摩市白楽荘在宅サービスセンター

【指定通所介護】 TEL : 042-376-2942

FAX : 042-376-4962

【指定訪問介護】 TEL : 042-376-1866

FAX : 042-376-4962

#### 白楽荘居宅介護支援事業所

TEL : 042-376-4968 FAX : 042-376-4962

本誌に関するご意見、ご要望をお寄せください。

[kouhou@rakuyuukai.com](mailto:kouhou@rakuyuukai.com)

社会福祉法人 楽友会

〒206-0042 東京都多摩市山王下 1-18-2

TEL : 042-374-4649（代） FAX : 042-371-1562

ホームページ : <http://www.rakuyuukai.com/> もしくは『社会福祉法人 楽友会』と検索してください。