

RAKU [らく]

楽友会ってこんなトコ



- 特集1 GO TO 高尾 外も中も紅葉！ 特養のホーム喫茶
- 特集2 とよよん+白楽荘 地域とつながる活動
- 特集3 コロナ禍での工夫 Zoom でオンライン匠カフェ
- 特集4 わくわくキッチン 免疫力を高めるメニューで開催

法人ホームページ <https://www.rakuyuukai.com>
法人Facebook <https://www.facebook.com/rakuyuukai1968>

CONTENTS

理事長新年のごあいさつ	2
常務のつぶやき	3
特集1 GO TO 高尾 外も中も紅葉！ 特養のホーム喫茶	4
特集2 とよよん+白楽荘 地域とつながる活動	8
特集3 コロナ禍での工夫 Zoom でオンライン匠カフェ	10
特集4 わくわくキッチン 免疫力を高めるメニューで開催	12
楽しく介護予防体操 Let's Try! ストレス発散 !! 憂さ晴らしトレーニング	14
寄附報告	15
栄養士'sキッチン	16



表紙イラスト 白楽荘介護職員 高橋俊一郎

常務のつぶやき 日々雑感

令和2年を振り返ると、ほぼ1年間を通じて新型コロナウイルス感染拡大防止への取り組みに終始していたように思います。

密を避ける生活や外出時のマスク着用はすっかりと日常生活の一部となりました。通勤電車は換気のために寒くても一部窓を開けて走っています。ふと東日本大震災による電力供給不安があった時期に、節電のため電車内の照明や冷房が切られ、暑さが増してくる時期に窓を開けて走っていたことを思い出しました。

ところで、私たち介護・福祉業界でも人が多く集まる研修や複数施設事業所関係者が参集する会議などはインターネットを活用したオンライン研修や会議が主流となってきました。今までは東京のあちらこちらから一か所に集まって行っていた会議が今ではインターネット環境とパソコンやスマホがあれば職場からでも自宅からでもどこからでも会議に参加できてしまいます。

非常に便利なのですが難点を挙げるとすれば、会議の雰囲気わかりにくい点と会議前後に参加者とのコミュニケーションがほぼ取れないということでしょうか。会議の目的は一応果たせるのですが、何となく物足りなさを感じしまうのも正直なところです。

令和3年の年明け。引き続き、新型コロナウイルス感染症予防対応が重要です。取り組みの結果として、年末には「大変だったね」という会話が盛り上がりたい、と切に願っています。

常務理事 鶴岡 哲也



特別養護老人ホーム白楽荘
ご利用者共同作品（富士山と初日の出）

新年あけましておめでとうございます。

皆様にはお健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年は、全世界が新型コロナウイルスに翻弄された一年でした。楽友会においてもさまざまな面で影響を受けながらも、ご利用者の安全、安心を第一に福祉・介護サービスを提供し続けてまいりました。これもひとえにご利用者とそのご家族をはじめとして、地域や関係機関の皆様のご理解とご支援の賜物と感謝申し上げます次第です。

楽友会では、本年四月から新たに「第二期経営計画」をスタートいたします。

計画期間五年間の中では、新たな施設サービス事業、在宅サービス事業に取り組みとともに、建設後二十五年を迎える山王下の施設について、大規模改修に着手いたします。

二年目を迎える「白楽荘介護支援事業所とよがおか」での居宅介護支援事業と併設する「健幸つながる広場とよよん」は、おかげさまで地域の皆様のご利用も徐々に増えております。引き続き、関係各位との連携のもと事業の安定的な発展を目指してまいります。

新型コロナウイルスの感染が収まらない中ではありますが、ご利用者や地域の皆様のご要望にお応えすべく、役職員一同取り組んでまいる所存です。

結びにあたり、皆様のご多幸をお祈り申し上げますとともに、本年も変わらぬご支援をお願い申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のご挨拶

理事長 曾我好男



ホーム喫茶の楽しみの一つは、メニュー表から自分の好きなスイーツや飲み物を選ぶことです。予め決まっているメニューで提供される普段の食事は、「今日は何かな」という楽しみはありますが、自分で選んだものはありません。スイーツだけでなく、ペットボトルに入ったジュースや紅茶でも、自分で選ぶと、「飲みたい」という気持ちがいよりの大きくなります。

人気だったのは、やっぱり季節限定、洋菓子専門店のパンプリンでした。その他にも、甘い食べ物が多かったので、紅茶が飛ぶように売れました。

スイーツはハロウィン色を

楽しいスイーツですが、数種類から好きなものを選んでもらうようにしても、刻み食やミキサー食の方は、毎回同じようなプリン類に偏りがちです。そこで、今回は食形態に制限がある方でも、より楽しんでいただけるように、ハロウィン限定のカボチャやお化けのカップに入ったプリンを洋菓子専門店で注文しました。プリンの中には果物のソースが入っており、上にはクリームが乗っています。おまけにディズニの小さな旗飾りまで付いていて、見た目も華やかでした。特別なプリンにしたことで、普段、表情を表に出さない方も、思わず「わぁー」と目を見開いて見つめる様子が見られました。

特別養護老人ホーム白楽荘のご利用者が楽しみにしている行事に「ホーム喫茶」があります。年数回、テーマを決め、室内装飾を施した空間で、飲み物やスイーツなどを各自で選び、召し上がっていただきます。今号では、十月二十五日（日）に開催したホーム喫茶「GO TO 高尾」の様子をご紹介します。

今話題のGO TO。秋に因んだテーマを考えたときに、秋……紅葉……登山……高尾山と連想が進んでいました。そうだ！ご利用者のみなさんに身近な高尾山に行った気分、季節物のスイーツを味わっていただく！

今回のテーマは、こんな想いから生まれた企画です。

テーマに基づいて、各フロアの装飾や小道具などを考えるのは、五・六・七階それぞれから選出されたケアワーカーと、リハビリ職、ナース、生活相談員の代表計九名で構成する企画運営担当です。外出機会がどうしても少なくなるご利用者に、少しでも季節や楽しみと思う気持ちを感じてもらおう。そこで、当日までに、紅葉とハロウィンの写真やイラスト素材を集め、柱や壁に飾りつけました。

アクセントや記念撮影用の小物として、造花ではあったものの、紅葉や栗、柿等季節のものを用意することで、より季節を感じていただけたと思います。飾り付けをしていると、「もう秋か」「キレイだね」「美味しいものが食べたいね」と言われ、喫茶を心待ちにしている気持ちがにじみ出ていました。また、当日の企画運営担当スタッフの衣装は、山ガール・山ボーイファッション。チェックシャツ、白のTシャツ、ジーンズで統一してみました。

東京都初の日本遺産「高尾山」に行った気分
美味しいスイーツを楽しみました



記念写真を台紙に貼ってご家族に郵送 絵やイラストで飾り付けた全員の写真はフロアの壁に掲示

新型コロナウイルス感染症の影響で、ご家族との面会制限やボランティア活動受け入れ休止が続いています。例年のホーム喫茶は四階の多目的スペースでご家族の方も一緒に参加して、季節のスイーツやテーマに合わせた職員のコスプレパフォーマンスを楽しんでいたっていました。

ご利用者と職員だけで開催したホーム喫茶。ご利用者のとっておきの笑顔や、紅葉やハロウィンの雰囲気の中で過ごしている様子を写真に撮り、特製の台紙に貼って、ご家族に郵送しました。カメラマン役のケアワーカーは、おひとりおひとりの雰囲気に合わせて、手に持っていた小物を選んで、背景が生きる位置取りをし、りと、シャッターを切るまで、工夫の連続です。

カメラマン以外の職員も、ご利用者を順番に撮影コーナーにご案内するだけでなく、より素敵な笑顔を頂くために、声をかけたり、手を振ったりして、シャッターチャンスを引き出します。

好天の下、テラスでの活動も

ホーム喫茶が行われた十月二十五日(日)は風もない穏やかな秋晴れでした。フロア企画の中で、東西南北、施設壁沿いに一周しているベランダでお散歩を兼ねたクイ



ズラリ風のコナーを設けた企画もありました。

右写真の三択クイズ「高尾山で見られるものは？」の選択肢は「①いのしし」、「②美空ひばり」、「③未来の自分」です。みなさんは、何番を選びますか。

写真の方は、「③未来の自分」でした。自



写真撮影コーナーの装飾と演出は、各フロア毎でそれぞれ工夫を凝らしています。右写真は六階の様子です。エレベーターホールの壁に、「日本遺産」のシンボルマークと「霊気満山 高尾山」人々の祈りが紡ぐ桑都物語」のテーマ、全山紅葉の写真と秋の彩りイラストを組み合わせた力作です。

七階はハロウィン色を色濃くだし、五階は広いテラスがある立地と当時の好天を活かして、外の空気を感じながらの撮影でした。

各フロア共、ご利用者との会話の中で、高尾山やハロウィンについての会話をすることもできました。

然に触れてリフレッシュすると、未来への道が見えてくるよね、いいね！と職員との会話も広がっていきました。

企画運営担当スタッフの思い

ボランティアのみなさんによる音楽演奏などの楽しみが途絶えてから半年以上になります。ご家族との面会制限もあり、各フロアで暮らしているご利用者の方に、いかに楽しく充実した日々を過ごしていただくか。日常のご利用者とのやり取りなどで、職員一人ひとりが、それぞれのキャラクターを活かしながら、仕事をしています。

日常業務にプラスアルファになるホーム喫茶の準備ですが、ご利用者のみなさんの笑顔で大きな達成感を得ることができました。それでも、「午前中にも何か出し物を行って、午後におやつを楽しむような企画を考えてもよかったかなあ」「おやつを召し上がっている間の時間、退屈をされていた方もいたため、職員による出し物や何か企画を考えたいほうが良かったかなあ」など、反省点もあります。

次に実施するホーム喫茶は、別の職員が企画運営担当になって、取り組みます。今回の良かったこと、反省点などを次につなげ、「白楽荘で暮らすのがいいね！」をたくさんいただけるような取り組みを続けていきます。

高尾山よりもハロウィン!?

ホーム喫茶が開かれた10月25日から1週間後の10月31日はハロウィン。7階では、ハロウィン好きの職員が仮装用のマスクや小物を用意しました。不気味な小物でも、普段と雰囲気が変わり、喜んでいただくことができました。

メニュー受付職員のネックレスもハロウィン仕様です。



など、一味違う動作もありました。
ふだんの生活に介護予防の視点を取り入れることについては、「RAKU秋号」（令和二年十月発行）で紹介しています。簡単にできるスリソリトントン体操、ストレッチや下肢筋力強化訓練などの記事は、法人ホームページ「楽友会について」→「広報誌RAKUバックナンバー」でPDF版を閲覧、ダウンロードすることができます。ぜひ、チャレンジしてみてください。

URL <http://www.rakuyuukai.com>



**定期的に
とよよんで地域講座を**
特別養護老人ホーム白楽荘では、施設の職員が積極的に地域に出向き、白楽荘での生活や職員の働く様子、車いすの使い方など地域の中での支えあいに役立つことなどについての情報発信に取り組んでいます。昨年度は、小学校からの依頼を受けて、車いすの使い方などについてお話しする機会もありました。
今年度は地域拠点「とよよん」が誕生したことから、定期的に小規模な地域講座を開催することにしました。新型コロナウイルス感染症拡大が続いている状況で、十二月十一日に予定していた入所施設についての講座は残念ながら中止になりました。感染症の状況を見ながらになります。引き続き、とよよんで地域のみなさん向けの事業に取り組んでいく予定です。

健幸つながる広場 とよよん 多摩市社会福祉協議会と一緒に運営中

《開館時間》 月・水・金 10:00～15:00（祝日を除く）

《住 所》 多摩市豊ヶ丘4-2-5-107 「豊ヶ丘四丁目」バス停より徒歩3分



寸劇仕立てで学ぶ転倒リスクの落とし穴

そして、足でタオルをつかんで持ち上げることができるかな……



豊ヶ丘団地商店街の一角に開設した「健幸つながる広場 とよよん」は、主に徒歩圏にお住まいのご近所のみなさんの「地域の居場所」になることを目指しています。十一月二十五日の午後には、感染症予防に配慮しながら、少人数での「介護予防教室」を開催し、十名ほどの方に参加していただきました。
歳を取ると、どうしても身体機能が衰えてきます。日常生活のほんのちょっとしたこと、若い頃は何でもないとこころに転倒の原因が潜んでいたかもしれません。今回の介護予防教室では寸劇仕立てで、「思わぬ落とし穴」を紹介し、好評を博しました。
上の二枚の写真。お風呂上がりのミラクルばあちゃんが部屋に入ってきます。椅子の上にはヘアドライヤー。壁のコンセントから椅子まで床に電源コードが這っています。ヘアドライヤーだけでなく、通り道になる場所に電源コードを這わせてしまうことは、日常の中で、割合あるのではないのでしょうか。
椅子に座ろうとしたミラクルばあちゃん、コードに足を取られて転んでしまいます。転び方が悪いと、捻挫したり、骨折し、介護が

必要な状態になることも。他に、椅子に座りながら読んでいた新聞を床にひよいと置いて立ち上がり、別の場所に移動しようとして、足を滑らせ、転んでしまうというケースも紹介しました。
介護予防体操では、椅子に座ってできるストレッチ体操などを機能訓練指導員が紹介しました。タオルを素足でつかんで持ち上げる



特養スタッフによる介護予防教室を開催

からきだ匠カフェとは

多摩市山王下、中沢、唐木田、鶴牧には病院や施設などが多く、安心して暮らせることのできる環境が整っています。多くの医療や介護の専門家と地域の方々が日頃からつながるために、「多世代が集う居心地のいい場所を作ろう!!」

そんな思いで平成29年にスタートしたのが「からきだ匠カフェ～地域がつながる場所～」です。

原則として毎月第4水曜日の午後2時～4時まで、小田急多摩線唐木田駅の近くにある「プラネットカフェ（Planet Cafe）ピザと文房具の店」で開催しています。

おとしよりから大学生・子どもまでを対象にし、テーマを決め、毎回その分野の「匠（たくみ）」の方のお話を聞いたり、参加者同士で交流したりしています。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況により中止になる場合もあります。

PlanetCafe ピザと文房具の店
多摩市鶴牧 2-25-2
tel: 090-6648-8481

問い合わせ
多摩センター地域包括支援センター 042-376-2941



として初チャレンジしたのが、オンライン物しりとりです。言葉だけのしりとりではなく、自分の周りにある物を使って行うしりとりです。パソコンのカメラの前に「物」を映しながら、「○○」と物の名前を言い、次の人にバトンタッチします。

拠点の匠カフェが最初で、「マスク」を示すと、次の大学生は「口紅」と若い女性らしい品選びです。その次のあい老健は「ニッパ」、次の白楽荘デイは「編み物」とリレーが続きます。他の三会場から「わあっ」という歓声が一番あがったのが、自宅の強みを生かした大学生の品選びです。「トマト」「酢」「杖（おじいさんのもの）」など、自宅ならではの品物が次々に飛び出しました。実際の雰囲気は

下の二枚の写真で伝わるでしょうか。

初のハイブリッド匠カフェは、それぞれの会場で盛り上がり、楽しいという声が何度も聞かれ、新しいスタイルの可能性を知ることができました。

年末で一週間繰り上がった十二月十六日（水）の「匠カフェ」は、プラネットカフェ、あい介護老人保健施設デイケア、健康つながる広場とよよんを結び、「カフェとオンラインで繋ぐクリスマス！ みんなでゲームを楽しみましょう」をテーマに実施しました。

十一月と十二月の経験を土台に、ハイブリッド匠カフェをさらに進化させていこうと、企画担当のグループメンバーは、新しい年に決意を新たにしています。



白楽荘デイサービスのお題「トイレトペーパー」



年度が切り替わる春先。からきだ匠カフェの会場も、三年間お世話になったキッチンティスからプラネットカフェに変更になりました。新しい会場での活動をスタートしようとしていた時期が、ちょうど、新型コロナウイルス感染症拡大第一波の時期でした。緊急事態宣言もあり、半年強の期間、匠カフェは休止を余儀なくされました。

匠カフェの企画運営をしているあい介護老人保健施設、楽友会、大妻女子大学のスタッフは、休止期間中、定期的に打ち合わせを行い、再開の時期と開催手法を考えてきました。そして、いろいろな地域活動が徐々に再開されてきたことから、十月には、久しぶりに、プラネットカフェでの事業を再開しました。さらに、「密」を避けるために、「新しいスタイル」を取り入れることにしました。

十一月二十五日（水）、待ちに待った新しいスタイルハイブリッド匠カフェの開催です。オンライン会議システムZoomでつないだのは、拠点であるプラネットカフェ、楽友会の白楽荘デイサービスセンター、あい介護老人保健施設デイケア、大妻女子大学人間関係学部在籍する大学生の自宅の四か所で



プラネットカフェで探し出したのは「アルコール」

最初は、何となく手探りでやりとりでしたが、すぐに慣れ、画面を見ながら、みんなで楽しめるゲームをしようという流れになりました。

四か所をつないで しりとり遊び

一人参加の大学生も、デイサービスのご利用者も、みんなが参加でき楽しめるゲームと

離れていても楽しく集う 多世代が交流する居心地のいい場所



レンジで作れるきのこパスタ
手作りサラダチキン アレンジレシピ
ファイトケミカルスープ
りんごのコンポート バナナジャム



コールラビを使いました。参加した三人にとっては、初めて見る野菜です。和名の蕪玉菜から想像できるのは、蕪とキャベツが合体した野菜？包丁を入れる瞬間、全員、コールラビに注目していました。断面は少し薄緑がかった蕪のようでした。出来上がったスープを食べた時も「蕪みたい」という感想でした。

NK細胞に効く食材

今回のメニューに使用した食材の中から、いくつか免疫力を高める効果があるものを紹介します。

《きのこ》



免疫力を高めるためにはNK細胞を元気にしよう

施設の管理栄養士が簡単に作れる健康レシピを紹介する「わくわくキッチン」地域高齢者のためのお料理教室」を十二月十七日に偕楽荘で開催しました。今回は、地域の方の参加受付を見合わせ、ご利用者三人の参加と、こじんまりした料理教室になりました。

メニューでこだわった「免疫力」についてのミニ講座から、わくわくキッチンはスタートしました。

免疫力は、生まれながらに備わっているNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化しているかどうかのカギになります。NK細胞は、体内を見回るお巡りさんの役割の存在で、体内に異物、ウイルス、がん細胞を発見すると、すぐさまやつつけてくれます。今回のレシピ全品で使われている食材が、それぞれ元々持っている力がより発揮できるように調理していきます。

特に、ハーバード大学式野菜スープ（ファイトケミカルスープ）は、

植物が持つ天然の成分であるファイトケミカルの有効成分を最大限摂ることが出来るシンプルなスープです。レシピ作成にあたっては、高橋弘監修「ハーバード大学式」野菜スープで「やせる！ 若返る！ 病気が治る！」を元にさせていただきました。

コールラビ（蕪玉菜）
ナゾ野菜に興味津々

今回使用した野菜は、NPO法人草むらの会夢畑で購入した有機栽培



のものです。ファイトケミカルスープ用にキャベツを買ったのですが、なかったので代替品として

きのこにはβグルカンという成分が豊富で、NK細胞を活性化します。生きのこを調理するときに、隠し味として昆布茶を使うと、旨味が増します。

《ファイトケミカルの成分例》

赤ワインの色素成分のポリフェノール、トマトの色素成分のリコピン、人参・カボチャの色素成分のβカロテン、ブルーベリーの色素成分のアントシアニン、バナナの香気成分のオイゲノール、トウガラシの辛味成分のカプサイシン、お茶の苦味成分のカテキン、ゴーヤの苦味成分のモモルデシンなど。野菜や果物の色、香り、辛味、苦味の成分です。

調理する時に、皮なども捨てずに活用しましょう。

レシピはホームページに掲載

九回目となった今回の「わくわくチキン」のレシピを法人ホームページ「偕楽荘」コーナーに掲載しています。PDFファイルのダウンロードも可能です。高齢の方だけでなく、若い世代の方にもお勧めです。ぜひご活用ください。

疲れた時の活力回復に バナナジャム

《材料 4～6人分》

- *バナナ 2本
- *グラニュー糖 大さじ1
- *レモン果汁 大さじ1

《作り方》

- ① バナナを切って、グラニュー糖と合わせる。
- ② ラップなしで3分、電子レンジにか

ける。

③ レモンを加えて、混ぜながらつぶす。

熱したバナナほど、ポリフェノールの量が多くなり、免疫効果が高まります。また、レンジで温めたり、皮ごとオーブンで焼いたり、バナナを加熱すると、バナナの免疫効果は高まることが分かっています。

ストレス発散!! 憂さ晴らしトレーニング

みなさん、コロナ禍の生活も長期化してストレスが溜まっていませんか？ たまには思い切り、憂さ晴らししたいですね。実はこの裏晴らし、嚥下機能を鍛えるトレーニングになるって、ご存時でしたか？



頬ふくらまし

思い切り頬を膨らませてプ～。あっぷっぷ♪
とうたいだせば、怒った顔も思わずにっこり。

[効果]

口唇の筋力強化。笑った顔は口角の引き上げにもつながります。



舌打ち

チッチッチ♪ リズミカルに舌打ちしたら、段々楽しくなりますね！

[効果]

舌の先（舌尖）の動きの強化。飲み込む圧を高める力の強化になります。



寄附のお礼

令和2年9月21日から令和2年12月20日までに、7件の寄附を頂きました。
ありがとうございます。(敬称略)

現金 総額 12万円

西川信子 他2件

ビール券 合計 140枚

形如式典、東林間歯科

物品 尿漏れパッド、おむつ、軟便パッド、マスク

匿名2件



壁に八つ当たり

(プッシングエクササイズ)

両手で壁にドン！と手をつきます。そのまま壁を両手で押しながら、のどに力を入れて声を出します。エイッ！ヤアッ！

むしゃくしゃした気持ちを遠くへ押しやる気持ちで、さあどうぞ！

[効果]

声門閉鎖の強化。血圧の高い方は要注意。力を入れすぎたり、多くやりすぎないようにしましょう。



ラップ芯で吹き矢

ラップを使い切ったら、ついでにラップ芯に使ったティッシュを丸めて入れて吹き矢に。ゴミ箱に入るまでチャレンジ！



[効果]

呼気の力の強化。
巻き笛も同じ効果があります。
ピーヒャラ鳴らして、気分も明るく！

いかがでしたか？

舌打ちも壁に八つ当たりも、笑顔で行えばいつの間にか気持ちも晴れやか！

そして、誤嚥防止になるなら一石二鳥ですね。

日々の生活の中で感じるストレスも、嚥下トレーニングに変えて、楽しく介護予防！ Let's Try!



「そぼろ納豆」は納豆と切干し大根を合わせて、醤油などに付け込んだ茨城県のお惣菜です。切干し大根のシャキシャキした食感が後を引く一品で、ご飯との相性もバツグンです。

納豆に多く含まれるビタミンKは骨の形成を促す作用があり、骨粗しょう症や骨折防止に効果があります。

そぼろ納豆

1人分 エネルギー 111kcal / 塩分 0.7 g

材料（2人分）

納豆 80g（2パック）
切干し大根 15g
醤油 小さじ2
酒 小さじ2
油 小さじ1
万能ねぎ 少々

作り方

- ① 切干し大根を15〜20分、水に漬けて戻します。
- ② ①を絞り、食べやすい大きさにカットします。
- ③ フライパンに油を引き、②を中火で水気が抜けるまで炒めます。醤油と酒を加えてさっと炒め、火から降ろして粗熱を取ります。
- ④ よく混ぜた納豆と③を合わせます。
- ⑤ 彩に万能ねぎなどを散らします。

* 味が薄い場合は、納豆のタレや醤油で調整してください。

* 切干し大根の歯ごたえがポイントなので、戻しすぎに注意してください。

* 大葉やゴマなど、好みの薬味を加えても美味しくいただけます。

栄養のポイント

《切干し大根はエライ!》

天日干しで作る切干し大根は水分が抜け、旨味や栄養がぎゅっと凝縮されます。生の大根よりもカルシウム、鉄、ビタミンB1・B2などの栄養価が10倍以上に増えます。食物繊維も豊富なので、動脈硬化の予防や便秘改善などの効果が期待できます。

生野菜をたくさん食べるのは大変ですが、切干し大根なら少ない量で栄養を摂ることができます。