

偕 楽 版



も く じ

事業計画	2頁	法人NEWS	
行事報告	ひなまつり会食会	3頁	職員異動について 6頁
	ロールケーキ作り	4頁	防災監視盤 7頁
	端午の節句会食会		防犯講話
	わくわくキッチン番外編		第三者評価
		5頁	
	観桜会	快	看護師から 8頁
	よもぎ摘み	旬	栄養士から

平成30年度 事業計画



今年の桜は開花が早く、新年度がスタートした4月にはすでに見頃も過ぎていました。毎年恒例の新年度最初の行事「観桜会」も今年はほぼ「観葉会」。それでも4月の暖かな陽気のおかげで春の装いを其処彼処に見ることができました。さて、平成30年度は偕楽荘開設50周年の節目の年です。今から半世紀前の昭和43年6月1日に偕楽荘は事業を開始しました。平成8年には現在地へ移転新築。開設当初から高齢者の自立支援に取り組み続けています。近年は毎年の事業計画で「健康寿命の増進」や「介護予防」に力をおき、また施設の機能を地域に還元するための取組みにも積極的です。

最近、介護予防と並び注目されているものに「フレイル予防」があります。フレイルとは、厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされています。簡単に言い換えると、「年をとって病気がちになり、なんとなく億劫なことが増え元気がないけど、ちょっとしたお節介やお手伝いがあれば、まだまだ元気を取り戻せますよ」というところでしょうか。実は偕楽荘が目指す「元気すぎる高齢者」には、このフレイル予防の考え方が非常に重要なのです。ご利用者にはちょっとお節介と感じられているかもしれない各種の取り組みや日常生活のお手伝いが、ひいてはフレイル予防につながっているというわけです。平成30年度の偕楽荘事業計画でも様々な取り組みが予定されています。介護予防教室「GOGO体操」、お料理教室「わくわくキッチン」などは地域の高齢者の方に開放され、共に取り組んでいただけます。その他ご利用者個々の個別支援にも例年以上に取り組む予定です。当法人のキャッチコピー「人と人を笑顔でつなぐ」をモットーに、偕楽荘が目指す「元気すぎる高齢者」を目指し、職員一同、事業計画の実現に取り組んでいきます。今年度も偕楽荘に変わらずのご支援とご協力の程、よろしくお願いいたします。

行事報告

ひなまつり会食会



3月2日、毎年恒例の雛祭り会食会。今年は八王子の懐石料理「鶯啼庵」に行ってきました。お天気にも恵まれ、旬の素材をふんだんに使った料理をいただき、ゆったりとした空間を感じさせる部屋と窓の外には滝と池、素晴らしい庭園を眺めながらの会食会となりました。食事の後には、庭園の散策に行かれたり、桃の節句に合わせて人形が飾られているのを見て楽しまれたり、皆さん良いひと時を過ごされました。

春のロールケーキ作り



3月28日、アクティビティの一環としてお菓子作りを行ないました。季節は春本番！ということで、イチゴやフルーツ、フワフワの生クリームをふんだんに使って、フルーツロールケーキを作りました。

卵と砂糖をハンドミキサーを使って混ぜたり、天板に流し入れて平らに伸ばしたりと作業をしました。ドキドキしながらオーブンから取り出した時の皆さんの歓声！その工程を8回繰り返し、次々オーブンで焼きました。街のケーキ屋さんのようなチームワークでした。しっとりとした美味しいフルーツロールが出来上がり、大勢の方に召し上がっていただきました。さて、次は何を作るかお楽しみに。

端午の節句会食会



5月2日 聖蹟桜ヶ丘にある三笠會館聖せき亭にて、端午の節句会食会を行ないました。シェフがテーブル毎につき、目の前の鉄板で新鮮な海鮮やお肉を好みの焼き加減で焼いていただき、食事を堪能しました。特別な雰囲気にもまれながらお酒も、会話も弾み楽しい時間を過ごしました。

わくわくキッチン番外編

食を通じた地域貢献として、料理教室「わくわくキッチン」を実施しています。3月には、料理教室の番外編として、栄養講習会を行いました。高齢者の糖尿病が増加していることから、偕楽荘の管理栄養士より「食事から考える糖尿病予防」について講義しました。偕楽荘のご利用者15名、地域の高齢者の方17名、合計32名の方が参加されました。講義では、食事からの予防のポイントを詳しくご説明しました。参加者の皆様より「勉強になった」「食生活の大切さを感じました」などのご意見をいただきました。

今回の栄養講習会は、東社協・東京都高齢者福祉施設協議会のFacebookで偕楽荘の取り組みとして紹介されました。わくわくキッチンは6月にまた料理教室を開催する予定です。



観桜会

4月4日・5日に観桜会を実施しました。マイクロバスで国立大学通りから府中桜通り、尾根幹線道路、西落通りを廻りドライブを行ないました。今年は暖かい日が続く、桜の開花が思った以上に早く、並木は新芽が出始め観桜会ならぬ観葉会となってしまいました。それでも遅咲きの桜や八重桜、ハナミズキが咲いていて、バスの中では歓声も上がり、途中デニーズでティータイムをとり、皆さんお好きなデザートと飲み物を召し上がり楽しい時間を過ごしました。



よもぎ摘み

近所までよもぎ摘みに出かけました。穂先の柔らかいよもぎを、袋いっぱい摘んで帰ってきました。草大福用、お風呂用とひとつひとつ丁寧に選別を行いました。フロア全体にも、よもぎの香が漂い今から草大福を頂くのが楽しみです。



法人NEWS

職員異動・退職のお知らせ

偕楽荘 篠原 明子 特別養護老人ホーム白楽荘へ異動

こんにちは！ケアワーカーの篠原明子です。

4月1日より白楽荘に異動になり、5階のケアワーカーになりました。偕楽荘で働き始めた頃、まだ何も分からない新人の私に、皆さまはとても優しくそして温かく接してくださいました。とても嬉しく心強かったです。皆さまとたくさんの時間を過ごし、いろいろなお話をした事、とても楽しくとても貴重な経験になりました。短い間でしたが、本当にお世話になりました。ありがとうございました。皆さまのご健康とご活躍をお祈り申し上げます。



偕楽荘 徳重 明 退職

看護学校に入学し、1年生の冬から偕楽荘で宿直をさせていただき2年が経ち、今年の3月で卒業となりました。偕楽荘で皆さまの優しい言葉や笑顔を見るだけで、とても元気が出て実習で疲れていても週に1回の宿直が楽しみでした。この2年間、たくさんの事を経験でき自分自身も成長できたと思います。2年間ありがとうございました。



偕楽荘 鈴木 愛菜

去年の12月から偕楽荘で宿直職員として勤務することになりました。初めてのアルバイトということもあり、失敗してしまう事、至らない点がたくさんあります。しかしながら、日々職員の方やご利用者の方々には、優しく教えてもらいながら少しずつですが出来ることが増えました。入職当初よりも笑顔でご利用者の方々と話すことが出来るようもなりました。ご利用者との関りを大事にし、精一杯お役に立てるように頑張ります。今後とも、宜しく願い申し上げます。



クラブ活動に参加してみませんか？

現在偕楽荘では『元気よく、楽しく健康寿命を延ばす』を目標に15のクラブ活動を行っています。ご利用者だけでなく地域の方も募集したところ、参加者が増えてきています。今年度に入り、参加者の幅を広げるため、近隣の大学にも声掛けを行っています。高齢者だけでなく、世代を超えた交流の機会をつくることで生活に活気が出て、生きがいにつながることを期待しています。そこで、保証人の皆様やご家族の皆様も一緒に参加してみませんか？ご連絡お待ちしております。

現在のクラブ活動

邦楽、俳句、さわやか体操、自彊術、コーラス、書道、
絵手紙、道端の花の会、機織り、陶芸、歌声喫茶、
パッチワーク、シネマクラブ、民踊
※各クラブ講師の先生がいます。



防犯講話

2月26日、多摩中央警察署生活安全課の職員による防犯講話を実施しました。

私達が住んでいる多摩市では、近年振り込め詐欺や還付金詐欺、架空請求詐欺などが増えています。ATMを操作させる様な電話は詐欺です。すぐに警察に通報して欲しいという内容でした。犯人は言葉巧みに誘い出し、無人のATMを指定し詐欺を働くのです。無人のATMと言ったら還付金詐欺。犯人は多摩市の4ヶ所のATMを指定してくるそうです。架空請求詐欺は、携帯電話のメールや有料サイトの使用に関して等のメールが郵便等で送られて来る場合があります。相手に連絡をしてしまうと、入会金が未納などと言われ、コンビニでギフトカード（プリペイドカード）を買わせるなど1回では済まない状況になってしまいます。色々なコンビニを指定し50万円位払うような架空請求もあります。犯人は人の不安をあおり、お金を振り込ませようと言葉巧みに近づいてくるので気を付けて欲しいとのお話でした。

第三者評価

平成29年度もご利用者にご協力をいただき、福祉サービス第三者評価を受審いたしました。第三者評価とはサービスの質や経営の内容について解りやすく情報を提供するため、また、施設のサービスの改善や向上に努めるため、ご利用者や事業者だけの判断ではなく専門の第三者の目で一定の基準に基づきサービスを評価し結果を公表するものです。偕楽荘では評価結果に基づき、具体的に検討し対応をしていきたいと考えております。評価結果については、インターネットの検索画面で「とうきょう福祉ナビゲーション」と入力し「サービス評価情報」で「評価結果を探す」をクリックして必要事項を入力し検索を行うと評価結果が見られます。また、偕楽荘各フロアーにも掲示してありますのでご自由にご覧下さい。

快 ～看護師からのお知らせです～

【難聴って何?】 耳についてのお話です。

定期的開催している健康講座で、耳の専門家[池田補聴器]の方にお話を伺いました。難聴とは「音が聞こえなくなる」のでははく「音や言葉がハッキリしなくなる」ことです。テレビを見ていてもイマイチ聞き取れずに、画面下に表示される文字を読んで理解する。このように、音は聞こえていても内容がわかりにくくなってしまいう事はありますか？

難聴になると…

- ①声が大きくなる
- ②自転車や自動車の音が聞こえずに危険
- ③認知症のリスクが高まる

↑一説によると

『会話を理解しようと聞き取りに集中し、脳に余分な負担がかかる事で老化が進行して行く』そうです。

年に1回の耳鼻科受診や、脳が生活音を忘れないように早めに補聴器を使用するなどの対策が必要です。定期的に耳のメンテナンスを行い、楽しい時間を過ごしましょう。

皆さんに聞こえのチェック!

間違わずに聞き取れるかをテストしてみました。

- ・ひろい → しろい
- ・さとうくん → かとうくん
- ・ほうき → ひこうき
- ・かたな → さかな
- ・アイロン → ライオン

何度か音声を繰り返して聞いてみても「母音は同じで子音が違う言葉」は、聞き間違いやすくなっている事を実感する事が出来ました。

旬 ～栄養士からのお知らせです～

偕楽荘では、月1回のバイキングを実施しています。3月には、パスタのバイキングを初めて行いました。普段のメニューでは、ミートソースやナポリタンが多いですが、今回は、バイキングということで、4種類のパスタを提供しました。

メニューは、リボンの形をしたパスタを使った「サーモンとほうれん草のクリームソース」、ペペロンチーノは「小海老とルッコラのパスタ」、ペンネは「サルシッチェとキャベツのトマトソース」、あっさり和風の「きのこ・ベーコン・水菜のバター醤油パスタ」です。ご利用者の皆さんより「リボンの形のパスタは初めて食べた」「美味しかった」「色々な種類が食べられて楽しかった」と好評でした。今年度も、選んで、食べて、楽しいバイキングを検討していきます。

