

偕 楽 版



も く じ

偕楽荘50周年記念	2頁	職員異動について	6頁
行事報告 わくわくキッチン	3頁	納涼祭	7頁
草大福作り	4頁	快 看護師から	8頁
健康講座		旬 栄養士から	
七夕笹飾り			
迎え火・送り火			
法人NEWS ボランティアの皆様へ感謝する集い			
	5頁		

偕楽荘50周年記念



1968年（昭和43年）6月1日。多摩市連光寺において軽費老人ホーム偕楽荘はスタートしました。そして、今年2018年（平成30年）6月1日の50周年を多摩市山王下で迎えました。50年の節目を無事に迎えることができたことを先ずは感謝申し上げます。ご利用者、ご家族、ご関係者、そして職員、ボランティアの方をはじめ偕楽荘に携わったすべての方に支えられて今の偕楽荘があると思います。さて、私が当法人に入職した1996年（平成8年）は、ちょうど偕楽荘が連光寺から現在の山王下に移転する年でした。入職後にすぐに山王下の新施設への引っ越しが始まり、連光寺に通勤したのは1か月程度だったように記憶しています。新施設に移りすでに20年以上が経過し、連光寺時代のことを知っているご利用者も職員もごくわずかとなりました。それでも、長きにわたり連綿と紡がれた自立支援への取り組みと施設機能を受け継ぎ、ご利用者が安心して生活できる施設であり続けたいと思います。人生100年時代。偕楽荘も次の50年に向けて、創意工夫と鋭意努力で「人と人を笑顔でむすぶ」場所として、皆様からの信頼をさらに得られるようこれからも施設運営に取り組んでまいります。今後ともご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

偕楽荘施設長 鶴岡 哲也

わくわくキッチン



6月8日に、地域高齢者のための料理教室「わくわくキッチン」を開催しました。今回も大変好評で、地域高齢者の方18名、偕楽荘ご利用者4名が参加されました。

メニューは、夏にさっぱり薬味ちらし寿司、レンジで簡単！野菜の肉巻き、なすのおろしポン酢、豆腐となめこの赤だしです。

今回もガスを使わない電子レンジの簡単レシピを紹介しました。また、今回の料理教室では年間を通じて価格が大きく変動しない野菜を使ったレシピや、夏に向けて香味野菜をたっぷり使ったレシピなど、夏を元気に乗り切るメニューを提案しました。

地域高齢者の方と、偕楽荘ご利用者が一緒に料理をすることで、交流の場となり、皆様、楽しそうに作業をしていました。参加者の方々より「短時間でおいしい料理ができた」「季節にぴったりの献立で良かった」「早速、家で作ってみます」など、たくさんの有難いご意見をいただきました。

行事報告

草大福作り



5月16日に皆さんと摘んだヨモギを使い、草大福作りを行ないました。

餅つき機の中でヨモギの鮮やかな緑が少しずつ餅と合わさり、きれいな緑色のお餅へと変身！！
あんこに草餅をまとわせ、あっという間に香豊かな草大福が出来上がりました。大先輩の皆さんの手際の良さには脱帽でした。できたての草大福は、柔らかく香りも良く、おやつとして皆さんで頂きました。6月は「風呂の日」に、乾燥したヨモギを使いヨモギ風呂も行ないました。ヨモギには素晴らしい効能が満載！！腰痛、関節痛、神経痛の緩和、血行、新陳代謝の促進、リラックス効果等々、ヨモギの香に包まれて身体の疲れだけではなく、心の疲れもとれたかと思えます。

健康講座

今回の講座は東林間歯科の歯科衛生士さんによる「きれいなお口で健康寿命を延ばしましょう」のお話です。歯磨きをしないとどうなる？皆様ご存知の「虫歯」や「歯周病」はもちろんの事、食べ残しが細菌となり全身疾患へとつながっていくのです。そして口臭がある方は要注意！心臓病や腎臓病、動脈硬化や脳卒中に関わりがあるかもしれません。皆さんは「毎食後にちゃんと歯磨きしてます。」と張り切って答えて下さいます。実際にどのように磨いているのか実践して頂くと、[歯]だけを磨いて[歯茎]は磨いてなかったり、ブラシのみで糸ようじや歯間ブラシを使っていなかったりと、自己流が多くみられました。

～上手な歯磨きとは？～

- ・食後直ぐに磨くと歯の表面が傷ついてしまうので少し時間を空ける。
- ・歯や歯茎、そして舌や頬の内側など、全体を磨く。
- ・ブラシを定期的に交換する。病気の入口となってしまう口、健康でおいしく食べれるようにケアをしていきましょう。

七夕笹飾り

ご利用者の皆さんにご協力をいただき、たくさん
の七夕飾りを作成しました。

7月5日には食堂と各フロアーに笹が届き、ご利用
者の皆さんで飾り付けを行いました。

天に向かいまっすぐ伸びる笹は、短冊に書かれ
た願い事を空に届けてくれると考えられていた
ようです。短冊に書いた皆さんの願い事もきっ
と届きましたね。



迎え火・送り火

年に一度ご先祖様の霊をお迎えするため、7月
13日と16日に迎え火、送り火を行いました。
迎え火はご先祖様の霊が迷わず帰ってこれるよ
うに、送り火は子孫が見守る中ご先祖様の霊が
迷わずあの世へ戻って行くのを見守るためのも
のとされています。生前のご恩に対し感謝の気
持ちを込めて執り行いました。



法人NEWS

笑顔でつなぐ皆様に感謝する集い

楽友会では、ボランティアの皆様にご挨拶の感
謝の気持ちをお伝えし、いつもご利用者の皆様に元
気をくださるので、せめて1年に1度、私たち職員
から心より楽しんでいただきたいと思います、と感謝する集い
を開催しています。今年は6月24日に行ないました。
ご利用者の皆さんに作っていただいたネームプレ
ートをボランティアの皆様につけていただきました。
また、テーブルゲームやビンゴゲームで楽しいひと
時を過ごしていただきました。偕楽荘からは、俳句
クラブの橋本絢先生、機織りクラブの板東啓子先生
にご参加いただきました。いつも施設のために、本
当にありがとうございます。そして、これからもよ
ろしくお願いいたします。



職員異動のお知らせ

偕楽荘 鈴木 利治 特別養護老人ホーム白楽荘へ
異動

こんにちは！ケアワーカーの鈴木利治です。
6月1日より白楽荘に異動する事になりました。偕
楽荘では、ご利用者の皆さまから、たくさんの事
を学び、温かく接して頂き楽しく働く事が出来ま
した。本当にお世話になりました。皆さまのご健
康とご活躍をお祈り申し上げます。



白楽荘 安川 留美 軽費老人ホーム偕楽荘へ異動

6月1日付けで偕楽荘に異動してまいりました安川
留美と申します。

以前は白楽荘特別養護老人ホームで勤務しており
ました。偕楽荘は「軽費老人ホーム」であります。
ご利用者の方皆さまの自立された生活、健康寿命を
延ばす支援をさせて頂けたらと思っております。

至らない点があるとは思いますが、皆様のお役に
立てるよう努めてまいります。



偕楽荘 坂本 佳津美

6月1日から偕楽荘で勤務させて頂いています坂本
佳津美（さかもと かつみ）です。

以前は通所リハビリ施設に6年ほど勤務していまし
た。まだ勤めたばかりの私に、ご利用者の皆様から
名前を呼んで頂き、話しかけて頂けた事、慣れない
事だらけの私は嬉しさがこみ上げてきました。

ご利用者の皆様に寄り添い、少しでも頼って頂け
るような存在になれるよう勤めていきたいと思いま
す。どうぞ宜しくお願い致します。



納涼祭



7月26日に平成30年度楽友会納涼祭を行いました。

第1部では松が谷高校の和太鼓部の皆様が素晴らしい太鼓を披露してくれました。太鼓の音に合わせて手拍子をされたり、皆さんで踊ったりと若い高校生にパワーを頂き熱気に満ち溢れた時間となりました。

第2部では大きな櫓の前で、愛宕太鼓の太鼓の音に合わせて盆踊りが開始。松が谷52番地こども会によるソーラン節も披露して頂きました。かわいい子供たちの姿に皆さん手拍子をされご覧になられていました。

偕楽荘からは、民謡クラブ小草会の先生を筆頭にクラブメンバーが中心となり盆踊りを披露しました。

最後は名物の花火大会。皆さん「綺麗!」「すごい迫力ね!」と大きく上がる花火を夢中で鑑賞されていました。

快 ～看護師からのお知らせです～



熱中症について

例年以上に暑さが厳しい夏！ よく耳にする「熱中症」のおさらいです。

今回は高齢者向けの注意事項についてお話しします。

高齢になると、体温調節をおこなう機能が低下するために[汗]をかきずらくなります。

[汗]をかけなくなると、体に熱がこもってしまいます。

自分では気づきにくく、「何故だか眠い」「何故だかだるい」と初期の熱中症になってしまう可能性があります。高齢者にとっても多い、隠れ脱水も熱中症の原因です。「トイレが近くなるのが嫌だから。」「喉が渴いていないから」と水分量が足りません。

朝おきたらまず1杯。朝ごはんの後に1杯。新聞を読んだら1杯。トイレに行ったら1杯。

医師から制限を受けていない方は水分摂取を心がけてください。汗をかいた時には水やお茶よりも経口補水液やスポーツドリンクがお勧めです。

(注意)

経口補水液やスポーツドリンクは水で薄めて飲んではいけません。電解質のバランスが崩れてしまい、かえって喉が渴いてしまうことになります。

旬 ～栄養士からのお知らせです～

偕楽荘では、四季の移り変わりを楽しんでいただくために、行事食や特別食、イベント食を毎月企画しています。

7月には、七夕の行事食として、3色そうめん、てんぷら、胡瓜とわかめの酢の物、スイカを提供しました。

天ぷらは、ご利用者より人気があるので、今回は「天ぷらバイキング」を企画し、初めて実施しました。定番の海老、きす、夏が旬の野菜では、なす・ピーマン・オクラ・かぼちゃ・コーンと玉葱のかき揚げをご用意しました。ご利用者の皆様が、楽しそうに天ぷらを選んでいました。味もとてもおいしかった！と好評でした。

スイカは、今年初めて提供して「初物だった！」「甘くておいしかった」と、笑顔で召し上がっていました。

8月は特別食で「鮎の塩焼き」を予定しています。

