

RAKU [らく]

楽友会ってこんなトコ



■特集1 かけがえのない『ボランティア』の皆さまへ

■特集2 コロナ禍での新たな取り組み

■特集3 楽友会『クリーン活動』

地域とつながる・地域をつなげる法人を目指して
『ランタンフェスティバル 2021』への参加

『商店街キャラバン @ ハロウィン 2021』への参加 他

法人ホームページ <https://www.rakuyuukai.com>

法人 Facebook <https://www.facebook.com/rakuyuukai1968>

社会福祉法人 楽友会 広報誌

CONTENTS

事業紹介

2

常務のつぶやき

3

特集①

かけがえのない
ボランティアの皆さまへ

4

特集②

コロナ禍での新たな取り組み
～取り戻しつつある日常生活～

6

特集③

楽友会『クリーン活動』

8

ランタンフェスティバル参加

10

商店街キャラバン @
ハロウィン 2021 参加

11

栄養士's キッチン

12



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

最近「2040年問題」という話をよく耳にします。2040年は日本の高齢者人口（65歳以上）がピークになるとされる年で、いわゆる団塊ジュニア世代が高齢者となります。つい何年か前までは「2025年問題」が指摘され、団塊の世代が全員75歳以上になり、医療・介護の社会保障費が急増することが懸念されてきました。現在、2021年、間もなく2022年になりますから、2025年は「もう」目と鼻の先。今からそこへの対応を準備していても間に合わない、次は2040年を課題として捉えようということなのでしょう。

さて、高齢者人口が増加すれば、介護等の支援を必要とする高齢者の数も増えていくことが推測されます。当然ですがその担い手の数も今より必要です。ところが、少子高齢化が進む現状では、その担い手を確保することがままなりません。現在、日本の生産年齢人口（15歳から64歳）は約7,449万人。それが2040年には約5,978万人となり、20年弱の間に1,470万人余りも減少します。現在の東京都人口が約1,400万人ですから、それと同程度の数が減るとすればかなり衝撃的です。そのような状況で果たして介護や福祉、また医療等の社会保障制度を支える担い手を十分に確保できるのか非常に危惧されるところです。

2001年に21世紀となり20年。「もう」と感じるか「まだ」と感じるかは人それぞれでしょう。ただ、それと同じだけ時間が経過すると私たちは2040年を迎えています。「もう」と感じる前に何かしらの対策を講じなければなりません。

常務理事 鶴岡 哲也

社会福祉法人楽友会の施設事業所

- 特別養護老人ホーム白楽荘

TEL:042-376-1811 FAX:042-371-1562
- 軽費老人ホーム偕楽荘

TEL:042-376-1711 FAX 042-337-0327
- 白楽荘デイサービスセンターえがお・ほのぼの

TEL:042-376-2942 FAX:042-376-4962
- ほのぼの堀之内（認知症対応型通所介護事業所）

TEL:042-682-3186 FAX:042-682-3187
- 白楽荘訪問介護事業所

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
- 白楽荘居宅介護支援事業所とよがおか

TEL:042-313-7992 FAX:042-313-7993
- 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
- 八王子市高齢者あんしん相談センター由木東

TEL:042-689-6070 FAX:042-689-6071
- 法人本部（経営管理本部）

TEL:042-374-4649 FAX:042-371-1562

特集① かけがえのない『ボランティア』の皆さまへ



ご利用者と職員の気持ちを乗せて…
手作りのメッセージカード

2019年に開催した「笑顔でつなぐ皆さまに感謝するつどい」に参加されましたボランティアの皆さまの紹介ポスターです（一部抜粋）

特集① かけがえのない『ボランティア』の皆さまへ

「笑顔でつなぐ皆さまに
感謝するつどい」とは？

年間延べ3000人以上のボランティアが活動する楽友会。ボランティアの皆さまには日頃から様々なイベントでの活動、シーツ交換などの介護補助業務、傾聴活動や趣味生きがい活動の教室など、多岐にわたって法人運営にご協力をいただいております。当法人では、法人運営にご協力を頂いているボランティアの皆さまに感謝を込めて、「笑顔でつなぐ皆さまに感謝するつどい」というイベントを毎年開催しております。しかし、100年に一度のパンデミックといわれる新型コロナウイルスの影響により、昨年度の開催は見送り、そしてまた今年度の開催も断念せざるを得ませんでした。

ボランティアの 皆さまに感謝の気持ちを

残暑も厳しい8月の終わり、ちょうど都内の新型コロナウイルス新規感染者数がピークを迎えた頃、「笑顔でつ

なぐ皆さまに感謝するつどい」の実行委員会が開かれました。今年度の委員となった12名の職員が集まり、コロナ過での開催について検討した結果、残念ながら今年度も開催は見送ることとなりました。新型コロナウイルスの状況を考えると仕方ない決断でした。「会の開催はできない。でも、何かできないのかな？」という委員会での意見から、「ボランティアの皆さまにまず感謝の気持ちを伝えよう」ということになり、職員の手作りにこだわった直筆のメッセージカードをお届けすることになりました。

コロナ禍での再認識

新型コロナウイルスの脅威は、私たち楽友会にも大きな影響を及ぼしています。感染拡大により様変わりした社会と生活習慣。ご利用者の日常にも少なからぬ変化が生じ、職員もいつ終わるとも知れない不安を抱き、そして、事業運営も厳しさが増えています。

しかし、こうした厳しい状況で改めて確認できたこともあります。そのひとつはボランティアの皆さまがどれだけご利用者や職員の毎日に欠くことのできない存在だったのかということ。今は閉塞感の増した日々を過ごす私たちですが、一日も早くコロナが終息し、以前のように笑顔で皆さまに会える日を心待ちにしています。

特集② コロナ禍での新たな取り組み ～取り戻しつつある日常生活～

白楽荘デイサービスプログラム再開



音楽の調べ
ピアノ演奏ボランティアの方が、ご利用者のランチの際に生演奏を奏でます。



音楽療法
ご利用者支援プログラムとして、専門療法士による『音楽療法』が再開しました。「楽しい♪」時間があっという間に過ぎてしまいました。

ほのぼの堀之内～農園始動



青首大根を植え
冬の大根料理は色々ありますが、何といっても辛みがある大根おろしが最高です。



農園の再開
10月から農園を再開しています。ブロッコリー種まきの一コマです。天気が良いですね。

特別養護老人ホーム白楽荘の11月からの新たな風景

クラブ活動の再開
11月から様々なクラブ活動やボランティアの皆さまが戻られてきました。写真は朗読クラブ『ひなの会』になります。



面会の再開
事前の予約制にはなりますが、面会者の健康チェックや1回あたりの時間制限などを設けた上で、1日3組の面会を11月から再開しております。

軽費老人ホーム偕楽荘での活動の様子



書道クラブの再開
しっかりとした筆遣い、物凄い集中力
11月に実施された偕楽荘書道クラブの一場面です。

特集②

コロナ禍での新たな取り組み

～取り戻しつつある日常生活～

9月末で緊急事態宣言が解除されて以来、新規感染者数も大幅に減少してきた状況から、楽友会の各サービ事業所では以前のような人と人とのつながりを重視した生活を目指し、様々な感染症対策を講じながら新たな一歩を踏み出しています。

ボランティア活動も11月から一部再開をしました。ただし、当面の間、ボランティアの皆さまにはワクチンの2回接種と活動日前2週間の健康チェック、活動当日の検温やマスク着用などの感染防止対策へのご協力をいただいております。

特集③ 楽友会『クリーン活動』

「クリーン活動」が始まりました。

しかし、新型コロナウイルスの蔓延とともに、これらの大きなイベントは休止を余儀なくされ、私たちと地域の皆さまの交流機会も失われることとなりました。そうしたなか「たとえ地域の方との交流機会が失われても、何かしらの形で地域とのつながりを表わしたい」との思いから

「楽友祭」は二〇〇四年から「人と人を笑顔でつなぐ」をモットーに、地域の皆さまが集い楽しめる秋祭りとして始まりました。バザーや地野菜の販売、介護・福祉の体験コーナーや地域のサークル活動の発表会、ふれあい動物園、石焼き芋など、幅広い世代が季節を感じながらゆったりと楽しめるイベントとして定着してきました。

社会福祉法人楽友会では、地域の皆さまとの交流や地域への貢献活動の一環として、毎年7月の梅雨明け頃に「納涼祭」を、そして秋の深まる11月頃に「楽友祭」を開催してきました。「納涼祭」では盆踊りや屋台、花火大会などを催し、地域の皆さまに楽しんでもらうとともに、施設ご利用者と地域の皆さまとの交流を図ってきました。

楽友会『クリーン活動』の由来



クリーン活動当日の一場面

昨年引き続き法人周辺のクリーン活動を実施しました。今回は、主に活動を展開した場所は多摩市山王下・中沢地区の多摩ニュータウン通り沿いと八王子市松が谷地区のバス通りや鹿島地区周辺。「自分たちの地域を綺麗にしよう」を合言葉に缶や瓶、ペットボトルや紙ゴミなどを拾い集めました。

11月7日（日）当日は曇り時々晴れ：絶好のクリーン活動日和。法人周辺地区は多摩ニュータウン開発によって住宅とともに歩道や緑地、公園が整備され、四季折々の自然の風景が楽しめます。写真のとおりこの時期は街路樹の紅葉がとても綺麗です。この日は総勢16名の精鋭部隊が日頃の感謝の気持ちを込めて地域美化に取り組みました。



クリーンな活動精鋭部隊 16 名

特集③

楽友会『クリーン活動』



3 年前の『楽友祭』の様子





地域とつながる・地域をつなげる法人を目指して 『ランタンフェスティバル2021』への参加

多摩市貝取・豊ヶ丘地区で開催された『ランタンフェスティバル2021』（主催：日本総合住生活㈱、ニューマチヅクリシャ 後援：多摩市）に参加しました。

10月9日（土）と10月10日（日）の2日間、Smile 八角堂・豊ヶ丘商店街・貝取商店街を結んだエリアでイベントは展開されました。数多くのランタンが商店街を幻想的な雰囲気包み、アジアフードフェア、ナイトマーケットなど様々な催しが来場者を楽しませていました。私たち楽友会は、豊ヶ丘商店街に開設している「健幸つながるひろばとよよん」で、イベント全体の案内やスタンプリー、救護所などを担う「おたすけスペース」としてイベントに参画しました。また、ランタンのほのかな明かりに彩りを添えるよう「光ブレスレット」を来場した子どもたちにプレゼントしました。

公式の来場者発表では初日は約5000人、2日は約4000人が来場されたそうです。私たちの「と



よよん」も数えることが困難なほど沢山の方に利用していただきました。

「健幸つながるひろばとよよん」は、地域の方が気軽に立ち寄れる場所として、高齢者だけでなく子どもから大人まで幅広い年代が交流できる場所を目指して今後も様々なイベントなどに参画していく予定です。

『商店街キャラバン@ハロウィン2021』への参加

ハロウィンイベント『商店街キャラバン@ハロウィン2021』が10月31日（日）に多摩ニュータウンの各商店街で開催されました。私たち楽友会も「健幸つながるひろばとよよん」で、多摩市社会福祉協議会のまちづくり推進担当の皆さんとイベントを盛り上げてきました。

近年は新型コロナウイルスの影響でどのイベントも縮小気味。少しでも地域の子ども達が楽しめるようにと、今回の商店街キャラバンは感染対策を講じ、子どもをメインターゲットとして参画しました。来場した子どもたちは、「こうもり紙飛行機」をつくり何処まで飛ばせるのか？で楽しく遊び、もちろんお菓子を忘れずに持ち帰ってもらいました。ハロウィンらしくそれぞれ工夫を凝らした可愛い仮装姿で来場してくれた子どもたち。一方、私たちの仮装は？評価は皆さまにお任せ致します。

当日用意したお菓子250個も終了時間3分前には無くなるほどの盛

況ぶり、来場された方は口々に「コロナ禍で子どもたちの楽しむ場所も失われていたが、この様な楽しい場所を作ってくれてありがたいです。」「様々な年代の方が集まるのもいいですね。」と話されていました。

コロナ禍で私たちの生活は一変してしまいました。今後も感染状況や社会の様子を注視しつつ「人と人を笑顔でつなぐ」のキャッチフレーズのもと地域の皆さまがコロナ禍でも住み易い街づくりに少しでも貢献していきたいと考えています。



食材豆知識 鶏肉と玉ねぎ

鶏肉はコラーゲンが手軽にとれる食材です。コラーゲンは、鶏肉の皮、骨のまわり、軟骨に多く、水に溶けるので、皮付きの骨付き肉の煮汁を飲めばコラーゲンが取れます。食べたコラーゲンは、体の中で細胞と細胞をつなぐ接着剤のような働きをし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作ります。また、玉ねぎは毎日食べる人では、実年齢より血管年齢が10歳以上若いと言われるれています。玉ねぎに含まれるケルセチンという成分が、血管を丈夫でしなやかにし、血栓を溶かす物質と同じ働きをしています。

骨付き鶏肉の玉ねぎスープ

エネルギー 216kcal /たんぱく質 15.8g /塩分 1.4g

作り方

- ① 鶏肉は塩少々、コショウをすりこんで5分ほどおく。
- ② たまねぎは薄い半月切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて表面に焼き色をつける。
- ④ 玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら野菜を加え、水を入れる。
- ⑤ 白ワインを加え、煮立ったら火を弱めてアクを取る。
- ⑥ 肉が骨から離れるまで煮込む。

栄養のポイント

コラーゲンは、コラーゲンとしてとるだけでなく、たんぱく質とビタミンCがあれば体内で合成することが出来ます。たんぱく質の多い肉や魚とビタミンCの多い野菜を組み合わせるといいでしょう。ビタミンCの多い野菜は、パプリカ、芽キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、大根葉、れんこんです。ビタミンCは水溶性なので汁物に使うのがおすすめ。血管が強く血液がサラサラになれば、脳卒中や心筋梗塞などの予防が期待されます。ぜひ冬場に食べて頂きたい料理です。

材料（2人分）

鶏手羽元または手羽先	… 4本
塩	… 小さじ 1/2 杯
こしょう	… 少々
玉ねぎ	… 1/2 個
サラダ油	… 大さじ 1/2 杯
大根葉やブロッコリー	… 適量
水	… 1.5 カップ (300cc)
酒か白ワイン	… 大さじ 1