

語らいの家通信

No. 94

発行人 認定特定非営利活動法人語らいの家 代表理事 坪井信子

〒157-0066 東京都世田谷区成城 4-3-23 Tel 03-5429-8855 Fax 03-5429-8856

グループホームかたらい〒157-0065 世田谷区上祖師谷 6-7-23 Tel 03-3308-0155

デイホーム語らいの家 〒157-0065 世田谷区上祖師谷 6-7-28 Tel 03-3326-5590

事務局 03-3308-0155 グループホーム/デイホーム Fax(共通) 03-5314-2570

E-mail: katarai@iris.ocn.ne.jp ホームページアドレス <http://www.npo-katarai.jp/>

新年にあたって 「飛躍の年を願って」

代表理事 坪井信子

明けましておめでとうございます

皆様お元気で新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

認定NPO法人の取得により新しいプログラムを昨年より始めました。それらは①認知症の人やその家族を支えるためのサロン開催 ②認知症の人を介護する職員の質の向上のための研修 ③ボラアンティア講座や家族のためのストレスケア講座の開催、等です。その他今までの認知症勉強会や家族相談会もあり、認知症の人を地域で支える法人の目標としていることが整ってきました。

これから増えると予想される認知症の人をどうやって地域で支えるのかが大きな課題です。

認知症にできるだけ罹らないように予防は大切です。予防の基本は、運動(ウォーキング等の軽体操)とおしゃべりと言われていています。仮に医師に認知症と診断されても初期の軽度の内の過ごし方で状況が変わってきます。高齢になってから新しい場で友達を作ることとは今更と考える人は多いと思いますが、認知症予防のためと思えば、意外とできるはずです。会社を定年で退職された方や、家に閉じこもりがちの方も、今年は干支にちなんで「馬力」を出して新しいことにチャレンジしてみてもいいのではないでしょうか。

昨年日本の「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。当法人では、初期より「食事」に特別の思いを込め、手間をかけた旬の食材を使った「食事」を提供してきました。どんなに高齢になっても、舌で覚えた味は「美味しいものは美味しい」と感じるようです。グループホームに入居されている方でもレストランやホテルでの食事になると食欲が違います。又、デイサービスにおける昼食では、利用者さんがメニューを決め、それを各自ノートに記録し、次週皆さんで調理を行います。食材は旬のものを出来るだけ使い、地域の畑で採れた新鮮野菜や、福岡県八女市からの無農薬の根菜類などを使います。安心して地域で暮らせることの「原点」はこの語らいの家の「食」にあるのかもしれませんが。今年も旬の食材を使った「手作りの食」にこだわります。

最後に、ホームページがリニューアルされました。上記アドレスや、「語らいの家」をクリックしても見ることができます。「今月のお献立」はサロンデイの昼食のメニューです。

今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

四季折々

東京は正月三が日は快晴に恵まれ穏やかな冬の日差しが一杯に降り注いでいました。昨年世界文化遺産に認定された富士山も綺麗な姿が望めました。いつもお正月は新たな気持ちと「どうぞ良い年でありますように」との願いを持って迎えますが、現実には目を転じますと、隣国との関係がなんとなくざわざわとして落ち着きませんし、年末の凶悪な事件も未解決のまま越年していますので、平穏な気持ちと言うわけになかなか行きません。

どんな年になるのか、悲観的にならず、それこそ期待と希望を持って見守りたいと思います。

さて、語らいの家も昨年の「認定NPO法人」資格の取得により、今年の実質新スタート第一年目となります。新しいプログラムも次々と立ち上げて、節目の年となる大切な一年になるでしょう。

グループホーム、デイサービス、訪問介護、ケアステーションなど7つの事業所を運営していますが、そこに共通するのは、利用者さんに対する「思いやり」と専門知識を身に着けた職員による「プロの介護」です。認知症の人の介護を「個別ケア」で行っていることも大切です。

小さくともきらりと光る「語らいの家」を目指してこの一年更に努力して参ります。

(Y. K.)

ご利用案内

<デイサービス語らいの家> 上祖師谷 上祖師谷 6-7-28 連絡先：3326-5590

| | 営業日 (祝日営業) | 営業時間・サービス提供時間 | | |
|------------------------|---|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| ミニデイサービス (介護保険非該当者) | 月、火、水、木、金 | 営業時間 8:30 ~ 18:00 サービス提供時間 | | |
| 認知症対応型デイサービス | 月、火、水、木、金 | 9:15 ~ 16:30 | | |
| 月曜日 | 料理 (認知症進行抑制プログラム) | | | |
| 火曜日 | 運動器機能向上プログラム | | | |
| 水曜日 | 料理 (認知症進行抑制プログラム) | | | |
| 木曜日 | 運動器機能向上プログラム/外出プログラム、 カード作り、男性料理教室、アートセラピーなど | | | |
| 金曜日 | 運動器機能向上プログラム | | | |
| 月曜日～金曜日 その他のプログラム | 公園への「寄り道散歩」、談話、歌、専門の先生による 体操など楽しいプログラムがいっぱいです。 | | | |
| 曜日 | プログラム | 1月 | 2月 | 3月 |
| 第1木曜日、第3火曜日、第4金曜日 | 佐野公美子先生の 元気になる体操 * 1 | 9 (木)、15 (水)、 24 (金) | 6日 (木)、18日 (火)、 28日 (金) | 6日 (木)、18日 (火)、 28日 (金) |
| 第2木曜日 | アートセラピー | 9日 | 13日 | 13日 |
| 第3木曜日 | 偶数月 外出プログラム 奇数月 男性料理教室 | 男性料理教室 16日 | 外出プログラム 20日 | 男性料理教室 20日 |
| 第4木曜日 | 手作りカード作り | 23日 | 27日 | 27日 |
| 第4火曜日 | お誕生日会 | 28日 | 25日 | 25日 |
| 第1金曜日 | ギターで歌おう! | 10日 (第2) | 7日 | 7日 |
| 最終金曜日 | 夕食会 * 2 | 31日 | 28日 | 28日 |

* 1 佐野先生の「元気になる体操」は、曜日が変更になっていますので、ご注意ください。

* 2 夕食会は、月一回元気な高齢者の方、どなたでも参加でき、食事をしながらお喋りを楽しんでいます。

18:30～20:30 (参加費 800円) ホームページ www.npo-katarai.jp でご覧ください。

<サロンディ語らいの家> 成城 成城 4-3-23 連絡先：5429-8855

プログラム

| | | |
|----------------|----------------|--|
| 「昼食作り」のお手伝い | 毎日 (月～金) | 利用者さんもお手伝い、「もの忘れ」の進行を防ぎます |
| 佐野先生の「元気になる体操」 | 第2金曜日 最終火曜日 | 佐野公美子先生の笑顔でどんどん元気になる体操です 1月 17(金)28/ (火) 2月 14 (金) 26 (水) /3月 14 (金) 26 (水) |
| 宇山先生の「手作りカード」 | 第3金曜日 | 季節折々を題材にした楽しいカードを作ります |
| 散歩、買い物、談話、歌など | 毎日 | 近くの公園や住宅街など自然豊かな静かな場所をのんびりお散歩、公園でお茶を飲みながらゆっくり休憩します。 |
| お習字 | 未定 | 昔習ったお習字、半紙に黒々と描く楽しさが味わえます。 |

冬のもよおし

1月 デイホーム語らいの家、サロンデイ語らいの家

1月6日（月）より始まります。本年も宜しくお願いします。

2月 葉画 2月4日（火） 午後1時～ （上祖師谷デイ）

押し葉を使った“葉画”のプログラムです。緑、赤、黄色、茶色など色とりどりの押し葉を使って専門の先生の指導による“切り絵”を作るアートです。
セット数に制限がありますので、予め参加の予約をお願いします。（材料費 500円）

外出プログラム 2月20日（木） 府中郷土の森公園 （予定） （上祖師谷デイ／サロンデイ

合同）

今年の冬は寒い冬になると長期予報が出ています。園内の梅の花も開花しているか微妙な時期になりますが、早咲きのロウバイは咲き始めているでしょう。
昼食は、毎年お邪魔しています府中の老舗蕎麦屋“奈美喜庵”で頂きます。

3月 ひなまつりコンサート 3月3日（月） 1時半より （全事業所 合同）

毎年語らいの家に春の到来を告げる「ひな祭りコンサート」 新春に相応しいお琴の演奏とお馴染みになりましたマーガレット・アンサンブルの皆様を迎えて楽しい音楽会を開催します。
クラシック曲から童謡・唱歌まで、マーガレットのアレンジでいずれも聴きやすい楽しい曲になっており、皆さんで大いに歌いましょう！
ご家族の皆様もどうぞお越しください。春の和菓子とお抹茶を用意致しております。

認知症の人を支えるための

家族相談会

ご家族の介護負担軽減を目的とした「相談会」です。病院ではゆっくり相談できないことでも、医師、臨床心理士の先生方とゆったりお話できます。

日時： 平成26年1月11日（土）、2月6日（土）、3月8日（土）
午後2時～4時

場所： 砧総合支所 4階会議室

アドバイザー： 古田 伸夫先生（偶数月） 宮本 典子氏（奇数月）
（浴風会病院精神科医師） （慶成会老年学研究所臨床心理士）

参加費： 無料

共催： 認定NPO法人語らいの家、成城あんしんすこやかセンター

お問合せ： サロンデイ語らいの家 坪井（又は増田）まで 電話 5429-8855／3308-0155

語らいの広場

外出プログラム

調布深大寺に行きました

10月17日（木）デイホーム上祖師谷とサロンデイ成城合同で秋の調布深大寺に行きました。まだまだ武蔵野の面影の残る緑に囲まれた深大寺ですが、お目当ては名物は地元の“深大寺そば”です。合計50名の両事業所の利用者さんと職員が参加しました。前日には台風26号が関東地方をかすめ、風雨まじりの悪天候で心配されましたが、当日はまさに台風一過の晴天となりました。昼食は、以前にもお邪魔した老舗の“鈴や”で新蕎麦を頂いたあと、深大寺にお参りし、皆さんの健康を祈願しました。参拝後、ゆったりと三々五々、緑深いお寺近辺の散策を楽しみました。深大寺境内での集合写真ほか、スナップを紹介します。



第15回 いも煮会

語らいの家発足以来続いている恒例の「いも煮会」が好天のうち11月23日（土）勤労感謝の日に行われました。昼食は中庭に用意したテーブルで、里芋のたっぷり入ったあつあつの「いも煮」を頂きました。職員が朝から準備した「いも煮」と新米で作った三種類のおにぎりのメニューに、グループホーム入居者さん、ご家族も参加され、久しぶりの楽しい団欒風景も見られました。

午後の演奏会は、グループホーム3階に移動して行ないました。出演は、お馴染みのオルケスタ・アンディーナのグループ、平成19年から毎年出演頂いています。最近では出演する方の子供たちも一緒に参加、19年に生まれたリーダー飯野さん（奥様も楽団メンバー）の子供が6歳になって、今年も来てくれました。

いも煮会の歴史と共に子供の成長されている様子は嬉しい気持ちになります。

又、今回はグループホームで音楽療法の指導を頂いている内野すみ江さんが、応援に来られ、ピアノ伴奏をしながら、歌唱指導を頂きました。大中3個の太鼓やリズム楽器を会場の参加者さんが演奏し、迫力満点の演奏に会場は熱気に溢れました。



《クリスマスお楽しみ会》

グループホーム3階で12月24日（火）に盛大に開催されました。

例年デイサービス上相師谷、サロンデイ成城の”通所介護”では、お昼にクリスマスランチを頂くことにしています。グループホームは、翌日のクリスマスの日の夕食に”クリスマスディナー”を頂きました。メニューは「鶏の丸焼きの温野菜添え」をメインにサフランライス、サラダ、スープ（ミネストローネ）付のフルコースです。写真でご紹介します。



豪華な昼食を頂いたあと、グループホーム3階で賑やかにクリスマスお楽しみ会が開かれました。ゲストは、いつもボランティアで応援して頂く中川晴海さんの司会で幕を開け、独唱とピアノのボラは湯沢つくしさんと高島滋子さん、そしていも煮会に続いて内野すみ江さんにも歌の指導で参加頂きました。名物になった語らいの家職員による事業所別に趣向を凝らしたスタンツやかくし芸は見ものです。忙しい仕事の合間で練習した成果？に利用者さん達もびっくりのシーンもありました。グループホームのかくし芸では職員と入居者さんと一緒に心温まる合唱もありました。

盛り沢山のプログラムのクライマックスは、サンタクロース入場とプレゼントの手渡し、そして坪井代表の手作り、フルーツケーキと紅茶を頂きました。やはり手作りのお菓子の味は最高でした。予定の時間になっても皆さんのリクエストで終わらず、内野さんにもお手伝い頂き、最後の1人が会場を去るまで、歌を唄い続けました。ご協力頂いた内野すみ江さん本当に有難うございました。

グループホームの入居者様と一緒に

デイホーム職員によるフラダンス



サロン女性職員によるハンドベル



みんなで歌おう



グループホーム入居者 島村芳江さん ありがとう

昨年12月2日グループホーム開所からご入居されておりました島村 芳江さまが静かにホームで息を引き取られました。享年89歳でした。ご入居されてからもご家族の献身的な温かい協力もあり、この9年間はご家族とホームの二人三脚でご本人の生活を支えて参りました。振り返りますと、ご入居当時は、朝4時半には起床、お化粧や着替えなど身支度を終えると、食事作り、洗濯、掃除などの家事仕事に積極的にお手伝いして下さいました。明るく、優しく、何事にも一生懸命に行うその姿を見ると、まるで母の様な印象を受けておりました。

車イスになってからの数年はご本人も思うように過ごせない苦しい生活が続いていたと思います。ご本人は予めよりご家族には「延命はしたくない」と話されていたようで、最期はご家族、ご本人の気持ちを尊重し、ホームで生活することを選択されました。約一か月の間、点滴を打ちながら寝たきりの状態が続きましたが、医師や看護師、そして職員の協力の下に最期をホームで迎えることが出来ました。

語らいの家では、入居者さんが最期をホームで看取る「ターミナルケア」を行っています。ご本人の意思とご家族の希望を尊重して、息を引き取られる最期の瞬間迄私共職員と共に過ごして頂くターミナルケアは、ご本人、ご家族、スタッフの信頼関係をベースに成り立ちます。私達職員にとっては、入居者さんの人生の最後の瞬間に立ち会わせて頂くことは大変貴重な機会です。この場を借りて深く感謝申し上げます。



最後に島村芳江様のご逝去を悼み、心よりご冥福をお祈り申し上げます。

(ホーム長 市川裕太)

グループホームのショートステイ利用について

昨年12月よりグループホームを退去された方の1室を利用して、ショートステイ（介護保険を利用して短期間介護施設に滞在して介護サービスを受ける制度）で何人かの方がご利用されています。入居予定の方は既に決まっていますが、ご家族の希望もあり、入居に至るまでゆっくり時間を掛けながらショートステイという形で自宅とホームを交互に利用し、自宅に戻られている間は、他の方がその部屋を利用します。

これまでは部屋が空くと即、次の方を決め手慌ただしく入居するケースがほとんどでしたが、平成18年度の介護保険制度改正後に、グループホームでのショートステイが認められてからは、部屋が空いたら即入居ではなく、ショートステイ希望者が利用している間、次の入居者の方は家族共々ゆっくり入居準備をしていただけるようになりました。

現在、グループホームは、デイ利用（1日3名）があり、又ショートステイ利用もあり、そして入居もできる形となっているので、三様の使い方を行っています。今後在宅生活を続けるためにますます必要なサービスと考えています。

お問合せは3308-0155 市川裕太までお寄せ下さい。



語らいの家のお正月は“おせち料理”から

すっかり恒例となりました暮れの「おせち料理作り」ですが、今年も見事な出来栄えのお料理が揃いました。出来上がった料理の写真を紹介しますがカラーでないのが残念です。

おせち料理は29日（日）～31日（火）の三日間作ります。坪井代表の陣頭指揮の下、日替わりでお手伝いのボランティアさんが数名ずつ入れ計7名にお手伝いいただき、デイ（上祖師谷）の台所はにわかに大調理場と化しました。

元日からのお雑煮やおせちの盛り付けは入居者さんと一緒に行いました。お重詰めや盛り付けの様子は写真でご覧ください。

正月のグループホーム屋の豪華おせちメニューを紹介します。

1. お雑煮（頭海老、丸餅、小松菜、大根、蒲鉾、柚子、三つ葉、花人参入り）
2. 祝い皿（おせち）（黒豆、田作り、紅白なます（干し柿入り）、たたき牛蒡（ごぼう）、卵焼き、伊達巻、紅白蒲鉾、くりきんとん、昆布巻き、紅茶豚）
3. 煮物（蓮根、牛蒡、椎茸、高野豆腐、花人参、鶏肉、筍、手綱こんにゃく、銀杏、八つ頭）

夜は 1日 鶏ひき団子鍋（白菜、白滝、春菊、豆腐、葱、生椎茸、鶏ひき肉）

2日 すき焼き（牛肉、焼き豆腐、白滝、白菜、葱、春菊、生椎茸、えのき）

3日 鰯丼（黒ゴマ、みりん、醤油、日本酒に漬けこんだ鰯をアツアツのご飯に乗せます）と煮物を頂きました。

デイホーム上祖師谷もサロンデイ成城同様、初日の6日（月）から3か日おせち料理を頂きます。

料理のお手伝いを頂いたボランティアの皆様には心より御礼申し上げます。

（坪井）



音楽療法

語らいの家通信前号（10月号）で音楽療法についてご紹介しました。その後 11月、12月の2回、内野すみ江先生による「音楽療法」がグループホームで実施されました。

高齢者になるとなかなか新しい（最近の）歌は覚えられません。しかし昔歌った懐かしい小学唱歌、童謡等を唄いながら（回想しながら）遠のいていた意識を戻すことは出来ます。勿論昔の記憶がしっかり残っている方もおられ童謡など3番まで歌詞を覚えています。もう一つ、リズムは誰でも体の中に残っており、知覚刺激によって手拍子や楽器によるリズムを上手に取ります。見ていますと、先生が実にうまく言葉と楽器でリードされ、皆さん生き活きと合唱と打楽器の演奏に参加しています。音楽療法の効果である「自己表現によって満足感や生きがいの高揚」を図ることが目に見えて感じられます。

終了後、おやつとお茶を頂きます。演奏後先生を囲んでホッと息をつくのがとても大切なひと時で満足感を皆さんで共有します。



スタッフのコラム

サロンデイ介護職員 中村 恒夫

「心に残る人生の先輩の一言」

民間企業に39年間勤め、親の介護の経験を活かすため、一昨年よりサロンデイに勤務している介護職員です。日頃の会話の中で感激する“人生訓”に出会えます。今回はその一部を紹介させていただきます。日々の生活にきっと役立ちますよ。

1. 「新聞の折り込み広告でスーパーへ買い物に行っちゃダメ！」

お料理の段取りはまず冷蔵庫の残り物の点検から。それから献立を決め、最後に折り込み広告を見て必要な物を買う事。安いものありきでいくと「無駄な買物」をしてしまう。分かり易い「生活の知恵」でした。

2. 「楽しいだけじゃ結婚は続かないよ！」

ほとんどの方が結婚して50年以上の経験者です。子供の事、家計の事、住まいの事、親との関係など、夫と大いに喧嘩してきたこと。妻は「ひたすら我慢の日々よ」の発言に私も反論し皆さんで大笑い。

3. 「鼻歌が出るって元気な証拠だよ」

送迎車の中で時として鼻歌が切っ掛けで「全員合唱」になることがあります。なかでも唱歌は間違いなく全員が歌える曲で、将来私も利用者になって送迎車の中で歌うかもしれません。職場や家庭でも鼻歌が出るなら、その人は心も体も良好な証拠です。

4. 「叱ってくれる人がいるということは幸せよ！」

女性利用者さんに、人の前を通る時は「前を失礼します」と言いなさい、と注意を受けました。

62歳の職員を叱ってくれる利用者さんをありがたく思いました。

以上、介護の職場で認知症の利用者さんから教えられたことです。

平成25年度世田谷区提案型協働事業

「認知症の人やその家族を支えるための環境整備プログラム」

災害時の対応について

日時：平成26年1月30日（木）午後7時～9時
場所：成城ホール 4階 集会室 C.D
講師：鍵屋 一氏（板橋区区議会事務局長）
対象：主に認知症の方を介護している介護従事者
申込先：認定NPO法人語らいの家 Tel 5429-8855 Fax 5429-8856

認知症を勉強しましょう！ — 病気の理解からケアまで —

日時：平成26年3月1日（土）午前10時～午後3時半
場所：上北沢区民センター 1階（京王線上北沢駅下車 南側徒歩2分）
内容：午前 「認知症の医学的理解」 講師 古田伸夫先生（浴風会病院精神科医師）
午後 「認知症の人在宅で」 講師 島田 孝一先生（デイサービスつむぎ 管理者）
参加費：無料（要申込み 但し当日参加も可 申込み先 03-3308-0155 増田まで）

<お知らせ>

「語らいの家」はNPO法人によって運営されています。年会費は、正会員3,000円、賛助会員一口1,000円で三口以上です。

昨年「認定特定非営利活動法人」となりましたので、賛助会費や寄付金は税金控除の対象となります。

お問合せは事務局まで。（増田、加藤）

電話 3308-0155（事務局）

郵便振替口座 00130-2-664331

口座名：特定非営利活動法人語らいの家

編集後記

ことしの正月3ケ日は快晴に恵まれ、成城富士見橋から見事な富士山がのぞめました。縁起の良い初夢が1富士 2鷹 3茄子と言いますが、初夢で見れなかった方も、「正夢」で富士山を見て、何となく明るい今年一年を感じられたのではないのでしょうか。

世相はもう一つぱっとしませんが、くよくよせず、前向きに、笑顔で。そして元気に過ごしたいと思います。

(Y.K.)