

サンホーム 便り

令和5年 秋号



【玄関前の花壇で見事に咲いた1本のユリ】

サンホーム NOW

- ◎園長挨拶
- 新入居の方の挨拶
- ◇寄稿や写真、絵など
- 行事報告
- ◆特集 「日常の生活について」
「フレイル予防に努めよう」
「職員の思い出の写真より」
- ▲感染症対策 ●お知らせ

【屋上の床工事が

終了しました】



社会福祉法人 恩賜財団

東京都同胞援護会

TOKYOTO・DOHO・ENGOKAI

思い出、記憶、未来

本当に、本当に暑い夏でありました。しかしながら「酷暑なにするものぞ！エイエイオー！」と皆さんがお元気に過ごされたことは何よりも幸いです。ところで…、夏が来れば思い出す～♪はるかな尾瀬～遠い空～♪
さあ、山口が「夏が来たら思い出す」のは以下のどれでしょうか。

- ① 小学校のサッカークラブに入っていた少年時代。照り付ける日射しの下、友達とボールを追い回していた時、乾いた地面から舞い上がる砂ぼこりの、あの匂い。
- ② 吹奏楽部でトランペットに没頭していた高校時代、エアコンの無い音楽室であごから汗を滴らせながら練習し、指の形に青く錆が浮き出ていた、あの楽器。
- ③ 20歳過ぎのとある夏の日、近所の居酒屋で生ビールが1杯なんと90円！同じアパートの友人と浴びるように飲み、記憶を失った日の翌日の、あの頭痛。

正解は①の「砂ぼこりの匂い」です。

正しくは動いているときは匂いは分からないので、ボールがラインから出たときの束の間、周りを見ながら顔をしかめて呼吸を整えるのとともに鼻の奥で砂ぼこりを感じていました。少年時代の瑞々しい夏の思い出です。社会に出て外を駆け回ることが無くなって、より思い出す感じです。

過去の出来事が思い出になること、逆に何だったのかよく思い出せなくなること、どちらも実は普通なんです。というのは記憶というものは忘却とセットだそうです。記憶するのも容量に限度がありますので、忘れるのも記憶の整理の一つと言えます。とある国に12歳以降の自身の体験のすべてを記憶している方がおられますが、記憶とともに感情まで呼び起こされてそれはそれは悩まれたそうです。記憶はアルバム写真のようにセピア色で良さそうですね。これから起こることも、過ぎてしまえば過去のものとなりますので、目の前の一日一日を楽しく迎え、新鮮な良い記憶を重ねて行きたいですね。

ちなみに上記の②と③も良い思い出です。③は今でもやっているとかいないとか…。

サンホームの話題ですが、歴史的ともいえる酷暑の中、皆さんがお元気に過ごされていることは何よりも幸いです。適切なセルフケアを為されている証だと思っております。そんな中、サンホーム屋上の床の張り替え工事が終了しました。以前の人芝から木目調のクロスに変わり明るい屋上になりました。暑さが落ち着いたなら、何かお披露目会を行いたいですね！アイデアをお待ちしています。
(表紙の写真)

もう一つ。9月20日を持ちまして、サンホームは開寮60周年となります。昭和38年の開寮から、これまでたくさんの入所者様、職員はじめ関係者の方々に支えられてきました。もう60年、まだまだ60年、捉え方は様々かと思いますが、干支でいえば1周。先人の築いた歴史のバトンを受け、これからの未来に向けて新たな気持ちで、そして前向きな毎日を過ごしたく思っております。

皆様、今後ともよろしく願いいたします。



令和5年 9月吉日

東京都同胞援護会 サンホーム園長

山口 慎二

新入居者の挨拶



【挨拶】

高橋 吉子

令和五年五月に入居させて頂きました。長い間、自由気ままに生活して来た自分には、団体生活と云うか、今だにホームの生活に慣れないばかりです。

職員、ホームの皆様には、とても親切に笑顔で迎えて下さり、心強く嬉しく思っております。

この先、分からない事、色々あると思いますが、平穏な生活が送れます様、お仲間に入れて下さいます様、宜しくお願い申し上げます。

【挨拶】



笹 千寿子

ついにゆく道とはかねて聞きしかど

昨日今日とは思はざりしを

伊勢物語より

高齢者ならではの味わえぬ日々を過ごせたら幸せです。

皆様のやさしさと思いやりの中で穏やかに過ごさせて頂き感謝してます。

よろしくお願い申し上げます。

寄稿や写真、絵など

【デイサービスでの楽しみと悩み】

渡辺 良子

今私は、週一回食事付きのデイサービスに通っている。私にとってデイは、今、心身共のやすらぐ場所となっている。到着してすぐ体温と血圧測定を受けるだけで、まずは、お茶を飲み乍らゆっくりと過ごす。

始めのうちは気遣いもあったり、この時間は勿体無いと思ったりしたが、馴れたらそうばかりではない!! この、身も心もゆったりした時間が頭をも休ませてくれ、私には自分では作れない休息の時間となっている事が解かってきた。

デイでの活動は主に午後であり、午前中は「ごぼう先生の体操」と「口腔体操」を少し、そしてあい間あい間は歌詞付きの歌が流れ、それをロズさんだりして皆ゆったり過ごしている。

本来の目的であるリハビリは、理学療法士による全体体操が三十分、ストレッチや又脳トレ的なものもあり、これが結構ハードであった! 感がある。又個々、個人に合った運動も指導されている。

そして、私の行く日は「音楽レク」があり、ピアノ伴奏に合わせて色々な歌が楽しめる。

この歌うという行為は、マスクをしていても意外に気分の発散になる事がわかった。これは良い!! 思えばこれがストレス解消や気分転換の一助にもなっている。

そして悩み、これは食事の事。特に主菜がホームとダブルことである。先日など、昨夜食べたホットケが同じ塩焼きで出てき、エー(⊖)となった。これまでも、鮭や豚肉のダブリが続き、食傷気味になっていたところに、苦手なホットケときたからこれはもう”とどめ“をさされた感じであった。ウーン、これはしかしこれからも続くであろうから、慣れるしかないか…。豚肉の頻度はかなり高いだろう…。この事は三度三度バランスのとれた食事に慣れた、”贅沢さ“への一石であろうか。

この送迎付きというこれも又”恵まれた贅沢さ“のデイを、今日も私は楽しんでこよう。

【花瓶の花】

長谷川 和子

これは誰が挿したのか。

あまり綺麗だったので写真に残しました。



【野菊】

長谷川 和子

遠い山から吹いて来た

小寒い風に乗りながら

気高く清く匂う花

綺麗な野菊 うすむらさきよ

【歩みの会】

高橋 吉子

空は青く 白い雲 川辺のせせらぎの音

草花を愛でながら ゆっくり歩く

初夏の風 楽しい一時でした



絵の具絵【野菜】 松山 雅子



塗り絵
【十五夜】
長谷川 和子



スクラッチアート
【季節の花と動物たち】
黒川 秀昭



【ツツジ】 塗り絵



【アジサイ】

境野 由紀子



絵の具絵【女性】 伊藤 恵美子



【玄関前の風景】 長谷川 和子

【紅葉】 神谷 尚男



行事報告

こだわりの逸品

食材と手作りにこだわった自慢の逸品です

こだわりの逸品、それは担当になった調理員が手作り、味、食材、見た目にこだわった自慢の逸品料理を提供。

令和5年10月18日（日）

こだわりの逸品

- ・ハンバーガー
- ・ライスバーガー
- ・オニオンスープ
- ・コールスローサラダ
- ・青リンゴゼリー

・ご飯が好き...
ハンバーガー、...
さわやかな陽気で...
食欲の秋に、美味しい食事を...

本日の料理長・石川絵理



来月のこだわりの逸品です。
ハンバーガーですって！お楽しみに！

お楽しみ食事会



献立：蟹ちらし寿司・じゅんさいのお吸い物・天ぷら盛り合わせ・牛肉の梅ステーキ・白うりのそぼろあん・茄子とズッキーニのマリネ・マンゴのゼリー

美味しかった！
月に1回ぐらい提供してほしいですね😊

レクリエーション

サツマイモ苗植え

毎年恒例の苗植えです。
11月の収穫が楽しみです。



七夕飾り

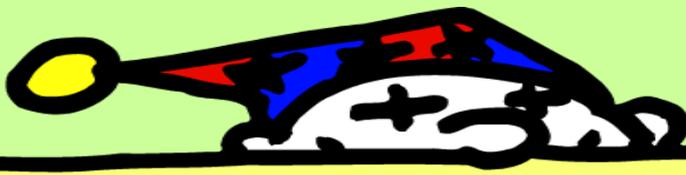
色々と工夫して綺麗な飾りを
作りました。



塗り絵と

スクラッチアート
皆さん一生懸命です。





菖蒲祭り

6月のレクで北山公園の菖蒲祭りに行ってきました。
あいにくの雨でしたが、菖蒲が満開で皆楽しく散策していました。



お楽しみドライブ

大型映像館観賞後は自由散策。良かった、楽しかった、また連れて行って欲しい等、好評多数



日本で初めてできた飛行場へようこそ
所沢航空発祥記念館

ごあんない





納涼祭

今年の納涼祭も、昨年と同じ形式の「昼食」「ゲーム」「おやつ」の三部構成で行いました。昼食にはおにぎり弁当を注文しましたが、職員が思った以上にボリュームがあり驚きました。食事の時間は普段と変わりませんが、この日のメニューには「もつ煮」が用意されました。実はこのもつ煮、年に一度の超レアメニューで職員からの人気も高いんです。

ゲームは「射的」「輪投げ」「スカットとボール」の三種類で、景品も用意しました。射的や輪投げは、多少馴染みのあるゲームなので、得意な方もいましたが、スカットとボール（ゴルフのパターとゲートボールを足した感じ）は、穴に入りそうに入らず、皆さん苦戦をされていました。それでもゲームをしている人、周りで見ている人も、目の前の結果に声を上げて楽しまれていました。

おやつには「スイカ」の他に、プロジェクターを使用して、壁一面に花火大会の映像を流して、甘いスイカだけでなく、納涼の雰囲気も味わっていただきました。スプーンで種を先に取る方、かぶりついて種を出す方と食べ方は分かれますが、花火の映像を見ながら会話が弾み、最後まで楽しんでいただけました。



特集① 日頃の生活について（毎日の事なので、なアナアになっていませんか）

日頃の生活の事についてのお知らせです。新入居の方や長くサンホームで生活している方も再確認して頂きたいです。入居時にお渡ししている「生活のしおり」の洗濯と入浴について確認をしていきます。生活のしおりの④と⑦を参照して下さい。

④ 洗濯

- (1) 洗濯室（洗濯機・乾燥機・流し）の利用時間は、午前8時から午後8時です。
- (2) 共同使用の為洗濯機の中に浸け置きはせず、洗い終わった衣類は速やかに取り込んで下さい。
- (3) 洗濯機や乾燥機を使用後は、ゴミ取りネットやフィルターの掃除を必ず行って下さい。掃除方法に関しては洗濯室内に掲示してありますが、分からない点は職員にお尋ね下さい。
- (4) 乾燥機の使用は自由ですが、晴天時は使用を控えて下さい。各洗濯場に1台しか無いので、譲り合ってください。
- (5) 洗濯・乾燥機使用中はネームプレートを貼るか、名前の付いた洗濯カゴ等を近くに置いて下さい。

洗濯後の清掃は必ず行ってください。
次に使う人の事を考えて下さい。

◎誰が使用しているのか確認できない人がいます。これは、洗濯機が終わっているのに、取り込みを忘れ、次の人が使用出来ない等があります。職員が声掛けをしてスムーズに洗濯機を使用出来る様にするためでもあります。

◎8月の定例集会でもお伝えしていますが、洗濯機をお湯だけ（60℃）で使用するの
は、故障の原因となります。洗濯機の耐熱が50℃の仕様になっていますので、ご協力
をお願いします。

衣類の洗濯表示は40℃を限度としているものが多いようです。一度確認してみてください。



入浴マナー

⑦ 入浴

- (1) 入浴時間は、月曜日から土曜日の

午後1時から午後5時と午後7時から午後9時までとなっています。

なお、午前11時から午後12時と、午後5時から午後6時は、
事情により個別入浴が必要な方の入浴時間とさせていただきます。希望の方は、
職員まで御相談下さい。

5月から10月（気候により変動あり）までの日曜日は、シャワー浴
を行うことが出来ます。シャワー浴の時間は上記の入浴時間と同様です。

- (2) 夏季（海の日から敬老の日まで）に限り、朝6時から7時まで、シャワー浴を
行います。（シャワーのみの利用になります。浴槽に入る事は出来ません）
- (3) ひげそり等を使用の際は、安全にご使用の上、置き忘れにご注意下さい。
- (4) 浴室内の注意書きがある換気扇は消さないで下さい。
- (5) お湯の温度は、夏季：38～39℃・冬季：41℃～42℃に設定しております。
- (6) 浴室は共同使用です。入浴マナーを守りお互い気持ち良く入浴しましょう。

- ・浴室に入ったらずには下洗い。
- ・身体を洗う前には周囲の状況を確認、シャワーも
同様で、人にかからない様に意識する。
- ・椅子は洗ってから片付ける
- ・浴室から出る時はしっかりと身体を拭き上げる。

生活のしおりを再度読み直してみてください。不明点は職員に聞いて下さい。





特集② フレイル予防に努めよう！

フレイルとは

年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、**要介護状態となるリスクが高い状態**です。加齢とともに体力や気力が弱り要介護の危険性が高い状態です。いわば、健康と要介護の中間あたりの状態の事といえます。フレイルの段階で適切に対処すれば、心身の健康を取り戻す事ができます。

フレイル対策として①「**十分な栄養摂取**」②「**適度な運動で体力づくり**」③「**積極的な社会参加**」この3つのポイント「食べて・動いて・人とつながること」を日常生活の中に意識して取り入れていくことで良い環境が生まれ、フレイルの予防、改善が出来ます。このように要介護状態にならないように日頃から意識して活動を心がけて頂ければと思います。サンホームはこの3つのポイントに取り組んでいます。



① 十分な栄養摂取



栄養士によりメニューが毎日3食提供されていますので、しっかりと食べて栄養をしっかりと摂りましょう。たまに、「お楽しみ食事会」「郷土料理」「こだわりの逸品」等、日頃食べられないメニューが並びます。同時に水分補給もしっかりして体調管理に努めましょう。

② 適度な運動で体力づくり

毎朝のラジオ体操は心身を目覚めさせ、1日の活力になります。また30分程度の椅子に座った運動のはつらつ体操や卓球同好会に参加して、適度な運動を心がけてみてはいかがでしょうか。



③ 積極的な社会参加

麻雀、読書、カラオケ、卓球、音楽、書道等に参加する事で、人とつながる機会になります。この他に「定例集会」「園内清掃」「防災訓練」等の全体行事に参加する事で、社会参加と同等な成果があると思います。

日頃行っている散歩や趣味活動などもフレイル予防として継続していきましょう。



今回のサンホーム便りの文字（フォント）を全面的に変更しています。今回使用したフォントはユニバーサルデザインフォントです。（UDフォント）

「ユニバーサルデザイン」のコンセプトに基づいた、誰にとっても見やすく読みやすいフォントです。読みやすさに加えて、遠くからでもわかりやすく読み間違いがないように、可読性や視認性、判読性が高くなるようにデザインされているのが特徴です。いかがでしょうか？

特集③ 職員の思い出の写真より 【私たち二人は誰でしょう？】



3歳と7歳の七五三のお祝い写真です。この時は可愛かったのですが・・・
これは、貴重な2人の写真です。誰だか分かりますか？

調理員による手作りパイです。
ブルベリーチーズとカスタードアップルと
白玉あんこの3種類でした。
お味はいかがでしたか。食べたいスイーツ
を調理員にリクエストしてみたいかがで
しょう！



6月の喫茶
6月19(月) 14時30分～



※写真はイメージです

メニュー

- ・手作りパイ2個セット 200円
「ブルベリーチーズ」「カスタードアップル」「白玉あんこ」
- ・大学芋 100円
- ・ところてん 50円
- ・コーヒー or 紅茶 おかわり自由 150円



ご利用の際は
必ず「小銭」をご用意ください。



お知らせとお願い（令和5年9月現在）

日頃より新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力いただきありがとうございます。
先の見通しがつき辛い状況が続いている事を踏まえ、今後も以下のように対応してまいります。
ご不便をおかけしますが、引き続きご協力の程宜しくお願い致します。

1、外出について

感染症対策をお願いします。混雑する場所や時間を避けて行動をお願いします。感染状況によって、制限をかけさせていただく場合もあります。

2、面会を含む館内への立ち入りを一部緩和しました。

- ・今まで通り玄関より PHS での連絡、面会票の記入をお願いします。
- ・保証人及び親族について人数、時間制限なし。但し共用部は使用せず、自室での面会をお願いします。（検温、消毒、マスク着用）。
- ・友人等については、これまで同様、館外での面会をお願いします。
- ・ヘルパーにおいては業務時間内をお願いしています。

3、熱発時の居室対応の依頼

発熱が確認された際には、他の感染症と同様に自室内でお過ごしいただくようにご協力をお願いします。対象となった方へ個々にお知らせいたします。

4、マスク着用のお願い

『高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する時』はマスクの着用が推奨されています。引き続き館内でのマスクの着用をお願いします。食事を食べる時、お茶を飲む時以外、公共の場においてはマスクの着用をお願いいたします。ご自身の部屋から出る際、外出する際にも必ず着用していただきますようお願いいたします。

以上が現時点でのお願いとなりますが、不明点などご相談ください。

今後の動向によって、都度変更を行いながら対応してまいります。ご不便をおかけしますが、ご協力の程宜しくお願い致します。なお施設内の感染症対策として、手すりの消毒、食堂席のパーティションは、定期的に消毒を実施。職員においては出勤前の体調管理、出勤時の検温と記録、毎週1回のPCR検査を継続し実施しております。

表紙題字：塩沢 昭 表紙：「ゆり」遠藤 勇 撮影：神谷 尚男

ホームページのお知らせ

毎月の予定表と日々の出来事を掲載し更新しています。 <http://www.douen-sunhome.jp>

サンホームだよりに掲載されている文章、個人名、写真等は、個人情報保護の観点から全て御本人又は保証人様の承諾を得て掲載しております。

発行 令和5年 9月 吉日
社会福祉法人 恩賜財団 東京都同胞援護会 軽費老人ホーム サンホーム
東京都東村山市富士見町2-7-40
TEL 042-391-3274 FAX 042-391-3366
E-mail sunhome-sodan@douen.jp