

# いきいきまち

冬号  
NO.76

～ みんなが生き生きと暮らせる街に♪ ～

[特集] 創立100周年に向けて  
「感染症対策下での施設生活  
～新しい住まい方～」



2022年元日 ホーム5階から

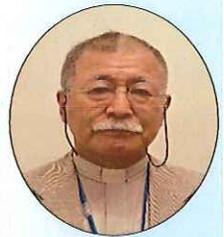
## 主な記事

- 連載 ●地域貢献②  
「コロナ禍のいきいきさんデー'22」  
●栄養士のパレット 第42回  
「栄養満点ブロッコリー」

発行



社会福祉法人 東京老人ホーム



## 初めに、神は天地を創造された。

理事長 徳野 昌博

昨年も、「コロナ禍」だけでなく、「異常気象」に悩まされ、振り回されました。その気象現象はもはや、「異常」ではなく、「通常」のものとなりつつあり、増えこそすれ、減ることではないのではないのでしょうか。私たちを包みこみ、育んでくれるはずの自然界はいつかどうなっているのか、そして、どうなっていくのだろうか、と気がかりです。

聖書の一番最初に書かれている言葉は、「初めに、神は天地を創造された」です（「創世記」一章一節）。そう書き出してしばらく、「天地創造」の記述が続きます。この天地、世界は、一瞬にして造られたのではなく、六日間に亘って創造されたというのです。それは、天地創造の営みが、始まり、継続し、そして



完成に至るといふプロセスがあることを示しています。天地万物を創造された神様は、造りっぱなしで、あとはほったらかしにするのではなく、初めから最後の最後まで、そこそ徹頭徹尾面倒を見てくれる、責任を負ってくださるお方です。

世界の多くのキリスト教会がいまなお大切にしている「使徒信条」は、その冒頭で、「我は天地の造り主、全能の父なる神を信ず」と告白します。そう告白することによって、創造主なる神様への信仰の表明すると共に、この世界と人間も含め万物は神様によって造られたもの、「被造物」であると理解するのです。

最初に触れた異常気象の問題だけでなく、今日、エネルギーや資源の問題、食糧問題、環境問題など、すべてが地球

規模の難問として人類全体にのしかかってきています。かつて「人間と自然」の問題であったものが、今や科学技術の問題です。現代文明の新たな問題です。中でも、自然科学の発達があり、さらにそれ以上、その科学が技術となり、それが産業化と結びついて、相乗的に、それこそ留まることを知らぬかのように促進されているのです。いつか暴走になるのではないかと危惧します。核エネルギー、遺伝子組み換え等を発展させる高度な科学技術は、大きな可能性を開いて見せてくれるように、誰もが予感しているように、底知れぬ脅威の震源になっていることも確かでしょう。

人間は、決して「万物の霊長」ではなく、土の塵で造られた（「創世記」二章六節）自然界の一部です。もっと謙遜

にされ、自分を含めて世界の存在とその根拠について、深い知恵と、驚きと畏れ、喜びと感謝をもって見つめ直したいものです。創造主なる神様の前で、人間も自然も被造物として、神様の愛と恵みの力によって存在せしめられたものとして、その存在を受け止めたものです。

創立百年を迎える私たち東京老人ホームは、この天地の造り主、全能の神様を信じて歩んできました。これからも、天地を造り、私たち一人ひとりを愛される父なる神様の前を歩み続けます。

新年を迎えました。私たち東京老人ホームの働きは、皆さまのご理解とご支援に支えられてあることを、改めて感謝いたします。そして、今後とも、一層のご理解とご支援を賜りますよう、この場を借りてお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆さまの上に、主なる神様の豊かな祝福がありますよう、お祈り申し上げます。



## 特別養護老人ホーム・養護老人ホームの買い物支援

### 『買い物イベントで普段見られない表情』

新型コロナウイルス対策のため開催できていなかった「買い物イベント」を、特養では十月一七日～二二日までの五日間、約三年ぶりで行いました。

以前の買い物イベントは、ご家族もお呼びして一日のみの実施でした。今回は、感染対策上、ご家族は参加できませんでしたが、五日間実施し、「ご利用者にゆくりと買い物物の時間を楽しんでいただく」というコンセプトで開催しました。

販売の衣類は上着、ズボン、肌着類。小物はレッグウォーマーや靴下と、ご利用者が着るにはぴったりな物ばかりでした。



久々の買い物だった事もあり、特養の利用者の方々は嬉しそうに「こっちの服も良いなあ。」と時間をかけて買い物物を満喫されました。初め「何もいらないよ」と気が乗らない様子で仰っていた方もいざ参加すると、仰っていたことが嘘の様に、色々な服を手に取り購入され、楽しまれていました。普段は静かに過ごされている方も、職員と談笑されながら、いくつも服を試着し楽しまれています。普段あまり見られない表情に、職員も嬉しく感じました。

### 『衣類販売会は、明るい気分の日』

十一月十三日、「衣類販売会」を行いました。養護老人ホームは、原則、介護を要さない方々の入所施設ですが、徐々に出かけることが大変になってくる方もいらっしゃいます。

「衣類販売会」は、夏と冬の年二回、地域に親しまれている近隣の洋品店に出張販売を依頼して実施しています。お出かけが難しい方にとっては、暮らしの場に出張してもらえるので、買い物だけでなく、地域との貴重な交流の機会にもなっているようです。

長年ご協力くださっている店のご主人は、利用者さんともすっかり顔なじみなので、好きな品もよくわかってくくださっており、サイズや品揃えをきめ細かく考慮して下さいます。

利用者の皆さまは「被服費」が支給されると、何ほどのくらい買おうか、どのようにやりくりをしようか、とワクワクして待たれているようです。また、いつもの食堂が販売会場にガラリと模様替えするので、新鮮な雰囲気の中でお店の方と交流をもちつつ、たくさん品のの中から選んだり迷ったり、鏡に当ててお仲間と相談し合ったりしながら、買い物を楽しまれました。

購入せずとも会場をブラリとひと回りして眺めるだけでも気分が明るくなっていただけではないでしょうか。



## 「特集」創立一〇〇周年に向けて

### 「感染症対策下での施設生活

〜新しい住まい方〜

軽費老人ホーム泉寮 ケアワーカー

永井 康子

はじめに  
軽費老人ホーム泉寮（軽費老人ホームA型）は、自立した生活を送ることに、不安のある60歳以上の方が入居されています。介護予防や認知症予防に力を入れています。

### 感染対応前の暮らし方

泉寮は地域とのつながりを大切にし、地域のコミュニティスペースや催しを積極的に紹介し、参加を同行してきました。一般の住宅と同じように、新聞配達、生協の宅配、クリー



ニング、出張販売、訪問マッサージなどのサービスが利用されていました。施

設内では、牧師の訪問や毎日の礼拝、クラブ活動、ボランティアの先生による講演会、講習会、コンサート等が行われていました。

### 感染症予防で生活への影響

感染症の流行が始まると、「三密」を避ける為に、日常生活に自粛や制限を呼びかけることになりました。

泉寮の生活において影響が大きかったのは、①食事が②集団での活動（クラブ活動や年間行事等）です。

#### ①食事

百名の入居者が食事時間になると食堂に集まり、カフェテリア方式（お膳でご飯とみそ汁は銘々で取

る形）で提供されてきました。これをお弁当方式に変更し、お部屋に持ち帰り召し上がる方と、食堂で召し上がる方（お薬やお身体の状態に合わせ）分かれての提供となりました。

#### ②集団での活動

コロナ流行の一年目は対面のグループ活動を自粛し、中止もしくは資料の配布に留まる事になりました。

二年目にはオンライン環境が整い、外部との交流はZoomを用い、いくつかの活動が再開されました。

### 感染者発生時の泉寮

感染者が発生した場合、

食事は全居室配膳、朝晩の検温を行い、居室からの外出自粛の状況になります。居室外に外出する機会が少なくなる為、筋力低下、フレイル（虚弱）になりやすくなります。

感染対応解除後は歩行に不安を覚える方がおられました。職員は一人ひとりの様子を配膳時、熱計測、水分補給、ナースコールでの確認など最小限の接点で知るように心掛け、普段の何気ない会話が減り、ストレスのかかる状況でした。職員は皆さんの身体やメンタル面の状況に変化がないかどうか気にかけて、また閉じこもりがちにならない様、共用部の利用に関して（洗濯場、ゴミ捨て）皆様からも

ご意見をいただき生活に支障が出ない様に、緩和を  
していきました。

感染対応中は「デイサー  
ビスには行きたい、でも感  
染を持ち込んで、みんな  
に迷惑をかけたくないか  
ら。仕方がありません。」  
と話される方もいらっしゃ  
いました。

### 生活の変化

ワクチン接種もすすみ、  
各種制限が徐々に緩和さ  
れるにつれて、少しずつ日  
常を取り戻しつつ、皆様の  
意識も変化をしています。  
施設全体で活動をするこ  
といった事が減った半  
面、利用者、個人  
個人がどの様に生  
活をしていくかとい  
う考えに、変わって  
きたように思いま  
す。

泉寮の皆様は働い  
て収入を得ている  
方から、介護保険



写真1

を利用し生活をされてい  
る方まで様々な方が暮ら  
されていて、感染に気をつ  
けながらも施設内にとど  
まらず、地域に出掛ける  
方も多くなりました。

毎朝、近くの公園へ散歩  
を日課にされている方。市  
報などで情報を得て、テニ  
スサークルに入られる方や  
スポーツセンターに通われ  
る方。人の役に立ちたいと、  
地域のボランティア活動に  
参加される方。週二回の  
リハビリデイサービスに通  
い、楽しみに出かけられる  
方。外部の絵画教室に通  
うようになった方。地域で  
の活動が再び芽

を出してきていま  
す。

また近所の無人  
販売所(写真1)  
で並んでお野菜  
を購入したりと、  
出来ることを出  
来る範囲で動き  
始めています。

### 新しく生み出された繋がり

オンライン環境が整うに  
つれて、生活にも変化が生  
まれました。

近隣の大学生によるオン  
ライン傾聴ボランティアも  
そのひとつです。月に一度  
のZoomを使った一対一の  
コミュニケーションでは回数  
を重ねるたびに信頼関係  
が深まっていったようです。

隣接する小学校で、地  
域を花で彩る「花プロジェクト」活動が開始される中、  
花植えを利用者で行い、  
中学校の創立五〇周年の  
お祝いにも出来るま  
した。

### 泉寮のこれからの生活

高齢で、基礎疾患のある  
方が多い中で、クラスター  
を起さないように連帯  
感や緊張感を持って暮ら  
してこられました。最初の  
感染報告から三年が経過  
しようとしています。ワ

クチン接種も広まり、治  
療薬や検査キットも出て  
きています。ウイズコロナへ  
と、これまでの暮らし方を  
見直す時期がやってきたと  
感じます。

泉寮での生活を基盤と  
して、私たちが出来るのは  
可能な限り意欲に沿ってひ  
と一人が持つ強みと、地  
域の資源とのマッチングを  
行うこと。そして泉寮の職  
員がすべてを賄うのではな  
く、地域や関係者との協  
力を得て新しく繋がり  
出来る事です。

新しい価値観に対応した  
暮らしの支援ができるよ  
うに対話を重ねていきたく  
と思います。



創立50周年にプレゼント

…実行委員長 金子秀樹…

東京老人ホームでは毎年秋の恒例イベントとして「地域への専門性の発揮と地域交流」をテーマに「いきいきサロナー」を開催しています。

今年も、新型コロナウイルス感染症予防の観点からWEB会議システムを使用し、オンライン開催となりました。

サブタイトルを「地域交流、今出来る事」オンラインでつながらうパート2とし、施設入所者、職員に加え、近隣の小中学校、国際文化理容美容専門学校国分寺校、近隣小学校の学校運営協議会会長兼避難所運営協議会会長にご参加いただき、団体ごとに様々な内容について発表して頂きました。(内容は裏表紙参照)

参加者交流について

いきいきサロナーの最後に参加者交流を実施しました

た。

昨年は「これからの地域交流」をテーマに、コロナ禍で、地域のつながりや活動が大きな影響を受けた一方で、地域のつながりの重要性を再認識する機会ともなったことが分かりました。直接会うことが叶わない場合でも、オンラインや手紙、映像等のツールでも思いは伝わることも解り、今後も工夫しながら地域でも交流を図っていくことを共有しました。

今年の参加者交流は、「これからの地域交流」つながりの種をまこう」をタイトルに、昨年のテーマの続きと講演内容を受けて、  
①その後のそれぞれの取り組みについて

②新たな課題の共有や、今後の更なる地域交流についての意見交換としました。  
東京老人ホームからは、

主な四つの地域とのつながり、  
①地域からの依頼で、お手伝いをさせていただいたこと  
②相互のかかわりで生まれたつながり  
③ボランティアや家族とのつながり

④法人の片付け支援事業について発表しました。  
今は限られた機会、時間、人数での交流ですが、一つひとつの地域交流が無くならないよう、関係を大事にし、関心を持ち続けることが大事だとしました。

他の団体の皆様も、地域交流の継続・拡大・つながりを続けることについて話されています。  
つなぐ機会

最初に述べた通り、いきいきサロナーは「地域への専門性の発揮と地域交流」をテーマにして行っています。現段階で、いきいきサロナーなどで地域とのつながりを持つことはとても大事なことで、と思います。  
今回、各発表でも、地域とのつながりはとても大切な事であり、関わりを継続していく必要があることを共有しました。そのため意図的な地域交流が、日常で普通のことと思える様に根付いていければと思います。  
そういった意味では今年のいきいきサロナーは、地域とのつながりを持つ機会から地域とのつながりを確認する機会へ変化しつつあるように感じます。  
今回のいきいきサロナーを終え、ホームとして地域交流の土壌が完成したのではないのでしょうか。来年以降も地域交流という種まきを継続し、つながりという芽がたくさん出てくることを職員一人として期待しています。



## 第四回 栄養士のパレット

いろいろな食の話題を紹介するコーナー

### 栄養満点ブロッコリー

一年を通して流通しているブロッコリーですが、最も美味しい旬の時期は冬です。

ブロッコリーにはカリウム・鉄・葉酸・ビタミンが含まれています。特に、ビタミンCの含有量が野菜の中でもトップクラスと言われています。ビタミンCはコラーゲンの合成に関わるビタミンで、ストレスから体を守る働きをします。また、抗酸化作用があり、動脈硬化やがん、老化や免疫機能の低下を引き起こす活性酸素を取り除く働きがあります。ブロッコリーには、他にもカリウムや葉酸、鉄も多く含まれています。カリウムは、高血圧の予防に欠かせない栄養素です。カリウムはナトリウムを排出する働きがあり、高血圧の原因となる塩分の摂りすぎを調節してくれます。

葉酸は、赤血球の産生に関与してい

ることから「造血ビタミン」とも呼ばれています。細胞の産生や再生に関わる重要なビタミンのため、年齢や性別に関係なく摂取したいビタミンです。さらに胎児の正常な発育をサポートすることが判っており、妊娠中は積極的に葉酸を摂取する必要があります。

最後に鉄は、鉄欠乏性貧血の予防には欠かせません。鉄はヘモグロビンの材料となり、全身に酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足することでヘモグロビンの濃度が低下し貧血の状態になると、動悸、息切れ、疲労感、頭痛といった症状が現れることがあります。

このようにブロッコリーには体の調子を整える栄養素が豊富に含まれています。生のブロッコリーには劣りますが、冷凍のブロッコリーなどお手軽に食事に取り入れやすい方法もありますので積極的に取り入れていきましょ

今回は、ホームで人気の『ブロッコリーのカニソースサラダ』を紹介いたします。



- 1.ブロッコリーは、一口大の房に切り分け、お好みの固さに茹でます。  
(電子レンジ・蒸しでもOK)ザルにあけ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておきます。
- 2.カニカマをほぐし、マヨネーズ、生クリームと合わせておきます。
- 3.ブロッコリーを器に盛り付け、上からソースをからめて完成。  
このソースは、いんげんや他の野菜にも合いますので是非お試しください。

作り方

材料  
【二人分】

ブロッコリー	半株
カニカマ	2本
マヨネーズ	大さじ2
生クリーム	大さじ1



施設献立の例

メニュー紹介  
『ブロッコリーのカニソースサラダ』

# いきいきさんデー'22 報告

## 「地域交流、今出来る事 ～オンラインでつながろうパート2～」



進行係も職員です

今年度の「いきいきさんデー」は新型コロナウイルスの感染予防を踏まえ、10月16日(日)に、昨年同様リモートを利用して交流を諮ることが出来ました。

テーマを「地域交流、今出来る事～オンラインでつながろうパート2」とし、ホーム入居者、職員に加え、近隣の小中学校、国際文化理容美容専門学校国分寺校と、小学校の学校運営協議会会長兼避難所運営協議会会長にご参加いただき、オンライン交流会となりました。

施設利用者は各フロアで大画面に向かい、90名以上の参加でした。

中学校は、合唱部の素敵な歌の披露です。マスクをしてもとても綺麗なハーモニーでした。

国際文化理容美容専門学校は、コロナ禍以前から入居の皆さんのネイルなどで交流があり



ましたが、今回は「ツボを押して健康スイッチON!」と題し、視聴しながらのマッサージの体験でしたが、みなさん健康に関心があり、沢山質問や感想がありました。

また、コミュニティスクールとして小学校で取り組んでいる「花プロジェクト」の紹介動画などで、地域が花いっぱいになる活動を視聴しました。この活動はホーム入居者も参加しています。

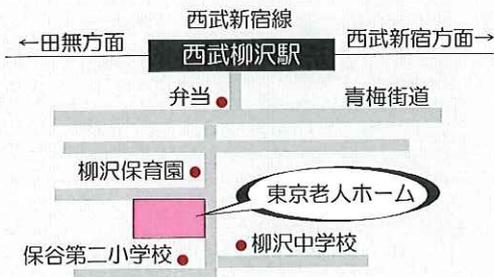


講演は、近隣小学校の学校運営協議会会長兼避難所運営協議会会長と学校長の動画を視聴し、地域でのさまざまな取組を知る機会になりました。(地域交流については6頁参照)



職員もリモートで参加

各施設はリモートで参加



お問い合わせ  社会福祉法人 東京老人ホーム  
住所 〒202-0022 東京都西東京市柳沢4-1-3  
電話番号 042-461-2230  
FAX 042-461-2280  
ホームページ <http://www.tokyo-rojin-home.or.jp/>  
発行 2023年1月31日 第76号(年4回発行)  
☆ご意見ご要望をお寄せ下さい!

### 編集後記

新型コロナウイルスとの戦いは、終わりがなかなか見えないまま、どのように共存していくかという方向に向かい始めているようです。

特集では、軽費老人ホームで生活をする皆さんのこの三年間を振り返ってみました。WEB環境が整い、新しい楽しみも増えてきましたが、それでも地域の一員として行いたい事を考える機会になったようです。

外出などが不自由な環境の中、買い物の支援は欠かせない役割です。

地域貢献の働きの一つとして実施している「いきいきさんデー」は、近隣の学校などのつながりを大切にしながら、続けていくことを確認しました。

