

# いきいきまち

冬号

NO.80

～ みんなが生き生きと暮らせる街に♪ ～

[創立100周年記念号-3]

特集 「創立100周年を向かえて  
～超高齢社会とパラダイムシフト～」



2023年12月13日 創立100周年 記念礼拝

## 主な記事

連載 ●栄養士のバレット 第46回  
「冬野菜で免疫力アップ！」

発行



社会福祉法人

東京老人ホーム



## 長老の歩み。

理事長 徳野 昌博

東京老人ホームでは、理事会に際して、前回理事会以降、ホームで逝去された方のお名前、年齢を読み上げて、祈っています。それは、故人に敬意を表し、その方を生かし、最期の時を共に過ごすことのできたことを神様に感謝するためです。

聖書は高齢者の存在をきわめて重要視しています。旧約聖書の『創世記』には「族長」と言われる人たちが登場しますが、彼らの寿命は常識をはるかに超えています。神様が最初に造られた人間、アダムの寿命は九三〇歳、箱舟を百年かけて造ったノアは九五〇歳です。ノアの祖父となるメトシエラにいたっては九六九歳、どうやらこの方が最高年齢記録保持者のよ



うです。

これらの人たちは別格としても、イスラエル民族の父とされるアブラハムの寿命は一七五歳、そのアブラハムに息子イサクが生まれたのは、百歳の時でした。イサクは一八〇歳まで生き、その子、のちに「イスラエル」と改名するヤコブの寿命は一四七歳です。ヤコブには十二人の男の子がいましたが、その中のレビの子孫の一人が、「十戒」を授かったモーセです。

そのモーセはエジプトで奴隷となっていたイスラエルの民を解放すべく、「出エジプト」の大事業の指導者に抜擢されます。それが八〇歳の時です。事業の完成を目前に、彼は一二〇歳で死にました。目はかすまず、活力も失せてはいなかったのに…。

モーセの後継者はヌンの子ヨシヤで、彼の後は、「長老たち」が重大な役割を担って、「神の民」、イスラエルの歴史が形成されていきます。「長老たち」とは、主なる神様が、「イスラエルに行われた大いなる御業をことごとく見た」人たちです。民が主なる神様に仕えて生きるには、「主の大いなる御業」の証言者、証人たちである長老たちが必要だったのです。

「主の大いなる御業」とは、奴隷であったイスラエルの民の自由への解放であり、荒れ野を彷徨する民に、道標としての「十戒」が授けられたこと、そして、民が約束の乳と蜜の流れる地カナンへと導き入れられたことです。長老たちとは、こうした主なる神様の恵みの出来事の証人、証言者な

のです。

長老、高齢者が証人として必要なのは、聖書の証しする神様が、無時間的、観念的、理念的な神ではなく、歴史の中に具体的に働かれる神様だからです。人類の歴史に、また、一人ひとりの人生に、そして、東京老人ホームの百年の営みに、主なる神様は働いて、祝福し、守り、恵み、平安を豊かに注ぎ続けてくださったのです。それを目の当たりにした人、それが長老です。使徒パウロの言い方をするなら、「神の恵みによってわたしは今日あるを得ている」。これが長老です。

神様の恵みによって、私たち東京老人ホームは、今日あるを得ています。そのことを喜び、感謝しつつ、昨日も今日も、そして永遠に変わることはない主なる神様に信頼して、百一年目、第二世紀を歩み出します。お一人おひとりの上に、主なる神様の豊かな祝福がありますように。



## 第四六回 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

### 冬野菜で免疫カアップ！

長い夏が終わり、本格的に寒さを感じてきました。今年は季節外れにインフルエンザが流行したり、急な寒暖差で体調を崩している方も多く見受けられます。体調を崩しやすい冬を元気に乗り越えるため、ビタミンAやCが豊富な冬野菜を食べて免疫カをアップしましょう。

そもそも免疫カとは「疫(病気)を免れるカ」で、体の中に侵入してきた細菌やウイルスを排除しようとする自己防衛機能のことです。いくつもの免疫細胞が強く働きあって働いています。もともと私たちの身体に備わっているものですが年齢とともに



徐々に低下していきまます。免疫カが低下してしまうと、◎ウイルス・感染症などにかかりやすくなる。◎肌が荒れる。◎アレルギー症状が生じやすくなる。◎下痢をしやすくなる。◎疲れやすくなる。などの症状がでてまいります。

免疫カをあげるためには、◎腸内環境を整える。(免疫細胞の約六割は腸にいます)◎発酵食品を食べる。(納豆・ぬか漬・味噌・ヨーグルトなど)◎良く笑う。(日々の笑いにより、ストレス解消、リラック

ス効果で免疫カアップ)◎体温を上げる(体温が低いと免疫カも低下してまいります)◎バランスのとれた食事をとる。(抗酸化作用のある「ビタミンA(ほうれん草・小松菜・にら・人参)」「ビタミンC(ブロッコリー・カリフラワー・長葱・かぶ・大根)」を豊富に含む冬野菜は、免疫カを高め、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。)

寒い冬には、冬野菜をたくさん

### クリスマス

ん使った具沢山味噌汁をおすすめします。体を中から温め、発酵食品の味噌をとる事で、おいしく風邪予防ができます。(ホームでは、仕上げに豆乳を入れた「豆乳みそ汁」が喜ばれます。)

東京老人ホームでは、様々な行事を行います。外出が難しい利用者に食事から季節を感じていただけるよう、またホームの皆様が季節の行事を楽しんでいただけるよう、季節ごとに様々な行事食を提供しています。今回は冬の行事、「クリスマス・お正月」の食事を紹介させていただきます



お正月

## 「特集」創立一〇〇周年記念

# 「創立百周年を迎えて」超高齢社会とパラダイムシフト」

地域包括・地域貢献部門統括長 前山 倫

### パラダイムシフトとは

その時代によって価値観、常識などが大きく変化することをさします。困難と共に限界を迎え、変わっていくことです。

コロナ禍を例にとると、感染予防のため、多くの人交流するとう、今までの常識が通用しなくなり、テレワークやオンライン会議が広く普及し、働き方が変わりました。超高齢社会に例えるとうでしょう。

超高齢社会は高齢化率二一%以上をさし、我が国の高齢化率は二九%となっています。

背景として、①高齢者人口の増加、②現役世代の減少による医療や介護などの社会保障費の不足、③複雑化・複合化した課題、④人材不足などがあげられます。

そこで推進されるのが、①地域共生社会、②介護予

防・自立支援、③インフォーマルサービス、④二四時間の在宅ケア、⑤人材確保などです。

所属している地域包括支援センターでの業務を通して考えます。

### ①地域共生社会

高齢者人口の増加に伴い、年々、相談件数は増えており、内容も複雑になってお

ります。

八〇五〇問題など、高齢者だけでなく子に支援が必要な場合もあります。その都度、関係機関につなぎます。また、関係機関との連携がうまくいかない場合は、直接、家族の支援を行います。

### ②介護予防・自立支援

介護認定のある高齢者が「運動したい」と希望した際、以前はデイサービスを紹介しました。今は、通いの場として、地域のサロンや

介護予防講座なども紹介します。サービスを使わなくとも、地域住民と交流しながら運動などを行うことも介護予防につながります。

また、昨年度より要支援レベルの方を対象とした「短期集中予防サービス」を開始しています。三か月間リハビリに通い、専門家より助言を受け、自立した生活を管理する力を身に付けます。サービスを始めたらずっと使うのではなく、三か月で卒業をめざします。「体力がなくなってきた」などの活動が再開できたことは自信になります。

### ③インフォーマルサービス

ちょっとした手伝いであれば、介護保険のヘルパーに限らず、ボランティアや近隣の助け合いなどを勧めています。ボランティアとして高齢者も活躍しています。

インフォーマルサービスが根付く、つながりの強い地域をめざします。

### ④在宅ケア

在宅で療養される方、終末期を迎える方が増えました。一〇年間で訪問診療や訪問看護の事業所は増え、体制は整ってきています。超高齢社会による死亡数の増加で、病院のベッドの数が不足することが背景としてありましたが、住み慣れた地域で過ごす満足度は高いと感じます。

### ⑤人材確保

訪問診療や訪問看護などの体制が整ってきている中、ケアマネジャーとホームヘルパーに関しては、高齢化と人材不足があります。今回は特にケアマネジャーについて話します。

要介護認定のある方が介護保険サービスを利用する際、ケアマネジャーが計画



を立てる必要があります。ケアマネジャーが不足から、手配に時間がかかっています。

ケアマネジャーはとても頼りになる介護の専門家ですが、業務は多岐に渡り、負担も増えています。独り暮らしの高齢者も増え、かつては家族が担っていた部分をケアマネジャーが対応することもあります。

地域包括支援センターはケアマネジャーの実践力向上の支援を行っています。行政と連携し、人材が定着するように、体制を整えていきます。

今後、ケアマネジャーの処遇改善が検討されているため、人材確保につながることを期待します。

続いて、東京老人ホームの地域貢献部門の主だった活動から考えていきます。

### ひまわりの会

九月より開始しています。高齢者が地域とのつながりを感じつつ自信を持って生活できるよ



うサポートします。ホームで花などを使った手芸品を作り、近隣の学校に贈り、交流を図ります。

### 片付け支援事業

高齢者の溜め込みと孤立、制度の狭間への取り組みです。ごみなどの溜め込みのある高齢者宅の片付けを通し、サービストワークの再構築を図っています。

つながり、世代間交流、制度の狭間への視点は今後も重要です。

### 次の百年に向けて

まず、地域共生社会の実現に向けて取り組みます。

高齢者とひきこもりの子ども、育児と介護のダブルケアなど、地域住民が抱える課題は複雑化・複合化しており、行政の縦割りの支援体制では対応が困難です。そのため創設され

【分野横断的な対応が求められる課題・制度の狭間にある課題の例】



令和5年度厚生労働白書（令和4年度厚生労働行政年次報告） 概要 3頁を参考に作成

た重層的支援体制整備事業は、高齢・障害・子ども・生活困窮の各支援機関が垣根を超えて、円滑に支援するものです。

自部署は柔軟なアウトリーチ機能から、高齢者に限らず、困りごとを抱えた方を発見しやすい立場にあります。各支援機関への橋渡しをし、しっかりと協働したいです。そして、断らない機関としてあることです。

ホームとしては、時代に応じた制度の狭間への取り組みを検討して、つながり・支え合う地域に貢献していきたいです。

時代の流れと共に、社会構造や価値観は変わっていきます。

次の百年も、「愛く人を大切に思う心」をもって、その時代のニーズや弱い方に目を向け、地域と共にあるホームをめざします。



百周年おめでとうございませす！  
次の百年を目指して、一歩ずつ  
進もう！

ありがとうございます。  
助かります。



歴史ある施設。  
皆様に感謝しております。

おめでとうございませす

私九十歳…  
百歳までの道のり遠いわっ

歴史的瞬間に立ち会えると  
思っています。東京  
老人ホームで働けることに誇  
りを持っています！

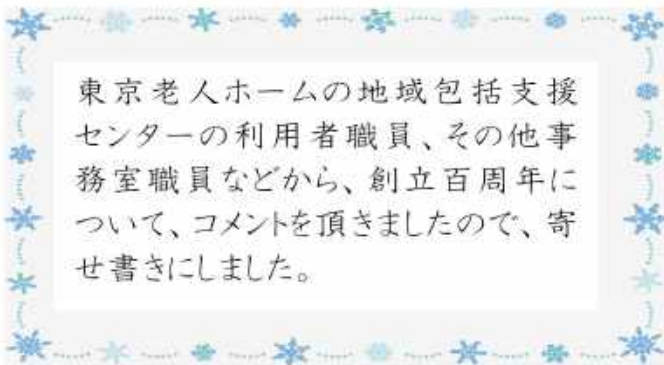
当施設に入ってよかつ  
たと思えるような、  
ケアや支援をしてい  
きます。

あら〜！すごいこと！  
おめでとうございませす！



おめでとう！

これからも皆さんに愛  
されるホームでいられる  
よう尽力したい



東京老人ホームの地域包括支援  
センターの利用者職員、その他事  
務室職員などから、創立百周年に  
ついて、コメントを頂きましたので、寄  
せ書きにしました。



百年前の想いを、これからも、この先も、繋いでいければと思います。N



歴史ある法人の職員であることを誇りに思います。

人を大切に想う理念と実践が、継承され一世紀。頭が下がります。

百年の歩みを知り、先人たちの偉大さに胸が熱くなります！

★celebrate its 100th birthday★



おめでとうございます！百周年という大きな節目を皆さんとお祝いできることをうれしく思います。史のある法人で働けていることを、誇らしく思います。

長い歴史の中、ホームで時を過ごした全ての方に敬意を表します。T

歴史のある法人で働けていることを、誇らしく思います。

百周年と一緒に迎えることができ、うれしく思います。おめでとうございます！H

# 100th 記念コメント

SINCE 1923

この大きな節目の年に、職員の一員である事を誇りに思います。N



大切な節目をお祝いできることに感謝いたします。今後もし愛され続けたいです。K



# いきいきさんデー'23 報告

## 「笑顔の輪・幸せの輪・支え合いの輪・みんなで地域の輪を広げよう」

10月15日(日)いきいきさんデー'23が開催されました。(273名参加)  
**【午前】** 国際文化理容美容専門学校の皆様をお招きし、ネイルサービスを実施しました。綺麗になった指先をお互いに見せ合いながら皆様の表情も輝いています。



ネイルサービス

**【昼食】** コロナ禍前の同イベントで販売していた「いきいき膳」を復刻し、利用者の皆さんに召し上がって頂きました。



昼食 いきいき膳



各施設はオンラインで参加

**【午後】** 近隣の保育園、小中高校、専門学校とオンライン形式で報告会とシンポジウムを実施しました。

報告会では各教育機関の「日常の様子(合唱祭や行事)」、「地域活動(コミュニティ・スクールとしての活動や貢献活動)」等を映像を交えて紹介しました。

シンポジウムでは「地域や東京老人ホームとの関わり」をテーマに、頂戴したコメントから「地域交流の今後の発展」等について意見交換しました。

また「塗り絵で繋がろう」と題し、法人キャラクター「ぼぼたん」モチーフの塗り絵を保育園や利用者の皆様にご協力頂き、同時開催中の作品展会場に飾りました。



作品展

地域の皆様と繋がりの輪を拡げ、交流が日常的で自然に感じられる、そんなきっかけになる一日となりました。

ご参加頂いた皆様ありがとうございました。



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 <https://www.tokyo-rojin-home.or.jp/>  
 発行 2024年1月31日 第80号(年4回発行)  
 ☆ご意見ご要望をお寄せ下さい!



ホームページは、  
 今まで通りです



公式インスタグラム  
 を開設いたしました

@TOKYOROJINHOME

東京老人ホームは十二月十三日創立百周年を迎えることが出来ました。本季刊誌も記念③号です。特集は、地域包括部門 統括長の前山所長が執筆しています。

表紙の写真は創立百周年記念礼拝の様子です。感染症の対策もあり、入居の皆さまとリモートで視聴しました。新ロゴ・新キャラクターなどと併せて、次号で報告いたします

### 編集後記