東京老人ホーム季刊誌

いきいきまーち

秋号
NO.91

～　みんなが生き生きと暮らせる街に♪　～

[特集]　実践発表会から
～泉寮らしい地域との再接続（つながり）について～

敬老祝賀式　徳野昌博　理事長

利用者作品展

主な記事

連載
- ●地域貢献・地域交流
- ●栄養士のパレット　第５７回
  秋の味覚「さつま芋」を楽しみましょう！

発行　社会福祉法人 東京老人ホーム

「老人の知恵」

理事長　徳野昌博

今の時代、「知恵」よりも、「知識」がもてはやされているようです。手っ取り早いからでしょうか。

「知恵」は、昔から老人の徳とされてきました。それは老人の人生経験と結びついていたからでしょう。手っ取り早く、便利な知識とは違い、知恵は他者の言葉に耳を傾け、話を聞き、判断を下します。その上で、助言したり、直接手を差し伸べて助けるのが知恵です。

古来、人間集団の中で、老人が重んじられてきました。あらゆる議論を尽くした後で、老人のところに行って、助言をいただき、最終的な決断をするということが行われてきました。聖書やキリスト教会の中でも、「長老」と呼ばれる人がいて、重要な役割を果たしています。古代ローマの政治においても、「元老院」と呼ばれる権威ある機関がありました。老人の豊かな経験、それに基づいて聞き、そして聞き分ける力に期待が寄せられていたのでしょう。

日進月歩の知識に老人はなかなか追いつけません。私も、コンビニで気軽に買い物をしたくても、セルフレジが最後の難関です。今の時代、老人は、敬遠されるというか、棚上げされがちです。そんなことを思い巡らせていると、知恵も同様で、敬遠され、棚上げされているように思います。コンピューターに馴染み、インプットできる知識の前に、知恵はもはや出る幕無しでしょうか。

しかし、人生の問題も、社会の問題も、科学技術や人工知能を駆使すれば解決できるというものではありません。知識ではなく、知恵の出る幕が必ずあります。知恵は、科学的な知識に対して、もっと人生の深い次元で聞き取る力としての「洞察力」です。

神様が天地を創造された時のことを、旧約聖書の詩人は、「英知をもって天を造った方に感謝せよ」（詩編一三六・五）と歌っています。神様は、英知、知恵をもって天地を創造されたというのです。そういう深さ、広さ、高さが知恵にはあるのです。その意味では、知恵は人間の可能性とは違うものです。それだけに、知恵を教育・伝達するのは難しいのだと思います。

聖書の語る知恵、あるいは、キリスト教の知恵というものは、自分の限界を知ることと分かちがたく結びついています。そこで、詩人は、「生涯の日を正しく数えるように教えてください。知恵ある心を得ることができますように」と祈るのです。人間の限界を弁えつつ、神様に知恵を授けてくださるようにと願うのです。実に知恵は神様が与えてくださるプレゼント、賜物なのです。ですから、聖書は、「主を畏れることは知恵の初め」（『箴言』一・七）と言うのです。

知識は私たちの好奇心を満たします。それだけでなく、人間を傲慢にするのも知識です。その点、神様からのプレゼントである知恵は、私たち人間の限界をはっきり示すと共に、私たちの存在を、まるまま受け入れ、支えてくれる、ありがたいものです。

特別養護老人ホーム
めぐみ園より

「食事と余暇の融合」

特別養護老人ホームめぐみ園では、季節の食材を取り入れたお食事やおやつを提供し、ご利用者の皆様に楽しんでいただいています。昼食では隔月で全国各地の郷土料理を取り入れ、ナシゴレンや冷汁、ゼリーコロッケなど、ご当地でしか味わえない食事を楽しんでいただいています。

また、毎週火曜日には替わりおやつの日を設け、栄養士が考案したプリンやスイートポテトなどを提供しており、初めて食べるご利用者様も多く、「美味しかった」といった嬉しい声が多く寄せられています。

さらに、担当職員が企画したあじさいゼリーやかき氷のほか、アイスクリームにお好みのトッピングを選んで召し上がっていただく等、事前の案内効果もあって、ご利用者の皆様から大変ご好評をいただいております。

冷や汁

特集　実践発表会から

『泉寮らしい地域との再接続（つながり）について』

東京老人ホーム泉寮　ケアワーカー　佐々木　大輔

本誌八九号からは、新たに「実践発表会」をテーマとした特集をお届けしています。
法人では毎年秋に実践発表会を開催し、各部署が抱える課題と、その解決に向けた取り組みや成果を共有してきました。
法人理念を基盤とした事業計画等に基づく実践を振り返り、サービス向上や業務改善、そして職員の士気向上へとつなげる大切な機会です。
各部署の取り組みを通して、私たちの実践がどのように形づくられているのか、その歩みを皆さまと共に見つめていきたいと思います。

◆はじめに

軽費老人ホームは、六〇歳以上で独立した生活に不安のある方が日常生活の支援を受けながら自立した生活を送るための施設です。

泉寮の定員は一〇〇名で、入居者の身体状況や生活スタイルはさまざまです。現在も就労されている方がいる一方で、多くの方が介護認定を受けています。また、日中の過ごし方についても、それぞれが自由に予定を立て、自分らしい生活を送られていることが特徴です。

今回、泉寮の入居者がコロナ禍で途切れてしまった地域とのつながりを再構築した取り組みについて紹介します。

◆社会福祉協議会とのつながり

新型コロナウイルス感染症が五類へ移行したことを受け、入居者の方々には以前のように自由な外出や地域活動への参加を楽しんでいただきたいと考えました。

その取り組みの一環として、西東京市社会福祉協議会の職員二名をお招きし、社会福祉協議会の事業内容や、自立した生活を送る入居者が活用できる地域サービスなど日常生活の質の向上につながる有意義なお話を伺うことができました。

◆地域情報の提供方法の見直し

泉寮では毎月、公民館やコミュニティセンター、駅などを訪問し、地域情報の収集を行っています。

しかし、情報量が多くなるにつれ、入居者にとって必要な情報が見つけにくいという課題が生じました。そこで掲示板の整理を行い、情報を以下のように分類することとしました。

①クラブ・サークル等の団体活動に関する情報
②公民館などの情報誌
③西武鉄道等が発行する地域情報。

分類することで、入居者が興味のある情報を探しやすくなり、地域活動への関心

を持ちやすくなりました。

◆外出状況の把握

入居者一人ひとりが地域資源とどの程度つながっているのかを把握するため、外出状況の調査を実施しました。

泉寮では、安否確認も兼ねて、「外出届」及び「帰寮届」を提出していただいています。今回、この記録を活用し、二〇二五年七月から八月までの二か月間の外出状況を集計しました。集計結果は、「デイサービス」、「病院・クリニック」、「その他の外出」、「公民館・コミュニティセンター・図書館・麻雀教室・サロンなどの地域資源」として分類したところ、仕事、通院、趣味活動、散歩、買い物など、それぞれの生活の様子が見えてきました。

また、泉寮では外泊も自由に行うことができ、友人との旅行や子ども・親族宅への訪問など外出先はさまざまで、家族や友人とのつながりが継続されていることが分かりました。

◆外出機会の少ない入居者について

一方、外出記録がなかった方は四名。この方々について詳細を確認しました。

《ケース① Aさん》

以前は週末に好きなお酒や食べ物を買いにコンビニまで歩いて行っていましたが、最近は足腰の衰えを感じており、調査を行った七月・八月は暑さのため外出を控えていたとのことでした。必要な買い物はタクシーを利用しているそうです。現在は介護認定を受けていないため、今後の生活支援について本人と相談を進める必要があることが分かりました。

《ケース② Bさん》

ご本人の性格上、外部との関わりを好まない方ですがご家族は定期的に面会に来られており、誕生日の月には息子さんがお迎えに来られ一緒に外食をされました。その際の様子について、ご本人からとても楽しかったと笑顔で話してくださいました。

《ケース③ Cさん》

過去にデイサービス利用を検討しましたが、最終的には本人の希望で利用には至りませんでした。現在は月一回、自費サービスによる買い物代行を利用しています。将来的にはヘルパーと一緒に買い物へ出かけることを目標に、無理のない形で支援を継続しています。

《ケース④ Dさん》

過去に通所リハビリを利用しましたが、一回利用した直後、本人の意思により終了となりました。また、親族との交流についても月一回程度面会に来られるのみでした。このため、紹介した四名の中では、Dさんが地域とのつながりが最も少ない方であり、支援上の課題ではないかと考えました。

◆泉寮らしい地域とのつながり

Dさんへの支援方法を検討するため詳しく話を伺ったところ、大きな発見がありました。Dさんは外出こそありませんが、東京老人ホームを作った日本福音ルーテル教会の会員で、東京老人ホームで毎週火曜日と水曜日に行われる礼拝に参加されていました。約六〇年前、ラジオをきっかけに日本福音ルーテル教会を知り、その中で聞いた言葉に心を動かされ近くの教会を訪ねるようになったそうです。教会との出会いによって心が支えられ、その後、教会が設立した東京老人ホームに入居し、現在では週二回のホーム内で行う礼拝が生活の大切な一

部となっています。さらに、教会の友人二名と手紙や電話で交流を続けていることも分かりました。このようにDさんは外出こそありませんが、礼拝への参加や教会の友人との交流を通して、地域や社会とのつながりを持ち続けています。

これは、教会が設立した東京老人ホームだからこそ実現できる、泉寮らしい地域とのつながりの一つであると考えます。

◆まとめ

今回の調査を通じて、地域とのつながりは「外出すること」だけではないことが分かりました。人には個々のその人らしいつながり方があり、地域との関係だけでなく、人と人との心のつながりも大切な社会参加の形です。Dさんの礼拝参加の事例は、まさに泉寮ならではの地域とのつながりを示すものであり、東京老人ホームが長年続けてきた礼拝活動は、その重要な役割を担ってきたと言えるでしょう。

現在、ホーム礼拝には一二～一三名の入居者が参加しています。今後も泉寮として教会とのさらなる連携についても検討していきたいと考えています。

また職員としては、今後も外出状況の把握や地域情報の収集を継続しながら、入居者一人ひとりに合った地域とのつながりを支援していきたいと考えています。

これからも日々の会話や関わりの中からニーズを丁寧に把握し、その方らしい生活と社会参加を支援できるよう、職員の支援力向上にも努めていきます。

地域貢献・地域交流

『暑中見舞い』

道路を挟んで隣にある柳沢中学校の生徒会の皆さんから、今年も暑中見舞いをいただきました。毎年届けていただく暑中見舞いを、ホームで生活されている皆さまも楽しみにしています。

柳沢中学校の皆さんとは、運動会にご招待いただいたり、職場体験で東京老人ホームに来ていただいたりと、さまざまな場面で交流を深めてきました。

今後も同じ地域に暮らす仲間として、こうしたつながりを大切にしながら、より多くの交流の機会を持っていければと思います。生徒会の皆さん、心温まる暑中見舞いをありがとうございました。

第五七回　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

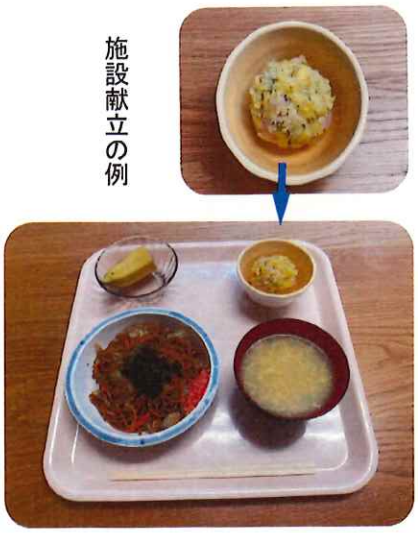
秋の味覚「さつま芋」を楽しみましょう

秋になると、焼き芋の甘い香りが恋しくなります。さつま芋は、焼き芋やふかし芋、天ぷら、煮物など、さまざまな料理で親しまれている秋の味覚です。

さつま芋にはたくさんの品種があり、「紅あずま」「安納芋」「シルクスイート」など、それぞれに甘さや食感の違いがあります。ほくほくした食感が好きな方、しっとり・ねっとりした食感が好きな方など、好みの品種を探してみるのも楽しいですね。

さつま芋は、主食と同じようにエネルギー源となる炭水化物を含んでいます。それだけでなく、食物繊維、カリウム、ビタミンCなどの栄養素も含まれているのが特徴です。食物繊維は、毎日のすっきりとした生活を支える大切な栄養素です。また、カリウムは体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、普段の食事で不足しないようにしたい栄養素の一つです。さらに、さつま芋に含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱しても比較的失われにくいという特徴があります。焼き芋やふかし芋など、加熱する料理でもビタミンCを摂ることができます。さつま芋は、じっくり時間をかけて加熱すると、より甘く感じられるようになります。これは、さつま芋に含まれるでんぷんの一部が、加熱によって甘みのある成分に変化するためです。電子レンジを使えば手軽に加熱できますが、時間に余裕があるときは、蒸したり、オーブンでじっくり焼いたりするのもおすすめです。調理方法によって食感や甘みの違いを楽しむことができます。

施設献立の例



『さつま芋サラダ』

材料[２人分]

- さつまいも　90ｇ
- ロースハム　15ｇ
- マヨネーズ　15ｇ
- 塩コショウ　少々
- 粉パセリ　少々

①さつま芋は皮をむき、1cm角のダイスカットにして水にさらします
②さつま芋を8分くらい茹で、軟らかくなったら湯を切り粗熱をとります
③ロースハムは1cm角に切る
④ボウルに調味料を入れて混ぜ、さつま芋とハムを和えます
⑤粉パセリをふって完成です

いきいきさんデー’２６

２０２６年１０月２５日（日）　10：00～14:00 予定

於：東京老人ホーム　中庭

秋の恒例イベント「いきいきさんデー‘２６」を行います。
今年のキャッチコピーは「～活き生きと、つながる力、地域の笑（わ）～」
イベントは、ホーム入居者によるコーラスや地域で活動されている団体の皆さまにもご参加いただき、お菓子やお花の販売、大学生による和太鼓の演奏、美容学生によるハンドマッサージも楽しめます。
また、福祉用具の展示や骨密度測定のブースを設け、今年のいきいきさんデーを盛り上げていきます。

新卒採用の公式Instagram（インスタグラム）です。
職員の働きぶりなどを紹介しているので、「フォロー」や「いいね」をいただけると励みになります。
右のQRコードか、もしくはInstagramアプリのユーザー名「tokyorojinhome」で検索してください。

@TOKYOROJINHOME

東京老人ホームに関するご案内は、ホームページをご覧ください。
https://www.tokyo-rojin-home.or.jp/
または　検索サイトで東京老人ホーム を検索
もしくは　右のQRコードから読み込んでください。

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　2026年10月31日 第91号（年4回発行）
☆ご意見ご要望をお寄せ下さい！

利用者作品展

9/11(金)から2週間、ホーム1階ロビーに利用者の皆さんの力作が展示されました。
（表紙写真も作品展）