

広げよう福祉の輪！

# 三徳だより

第78号 2013年(平成25年) 秋 —季刊—

発行：社会福祉法人 三徳会  
<http://www.santokukai.com>



成幸在宅サービスセンター  
ご利用者共同作品

特別養護老人ホーム 成幸ホーム・在宅サービスセンター・在宅介護支援センター・ショートステイ  
〒142-0053 品川区中延1-8-7 TEL.(代)03-3787-3616 FAX. 03-3783-6580 [santoku-seikou@ap.wakwak.com](mailto:santoku-seikou@ap.wakwak.com)

品川区立戸越台特別養護老人ホーム・在宅サービスセンター・在宅介護支援センター・ショートステイ  
〒142-0041 品川区戸越1-15-23 TEL.(代)03-5750-1054 FAX. 03-5750-1055 [santokukai.togoshi-h@proof.ocn.ne.jp](mailto:santokukai.togoshi-h@proof.ocn.ne.jp)  
戸越台第二在宅介護支援センター <http://www.togoshiginza.net/togoshi/machi/topics/topics.cgi>  
〒142-0041 品川区西品川1-28-3 TEL.(代)03-5750-7707 FAX. 03-5750-7709

品川区立荏原特別養護老人ホーム・在宅サービスセンター・在宅介護支援センター・ショートステイ  
〒142-0063 品川区荏原2-9-6 TEL.(代)03-5750-2941 FAX. 03-5750-3695 [santokukai@aw.wakwak.com](mailto:santokukai@aw.wakwak.com)  
小山台在宅介護支援センター  
〒142-0061 品川区小山台1-4-1 TEL.(代)03-5794-8511 FAX. 03-5794-8512

品川区立小山在宅サービスセンター「小山の家」  
〒142-0062 品川区小山7-14-18 TEL.(代)03-5749-7251 FAX. 03-5749-7252  
小山在宅介護支援センター TEL.(代)03-5749-7288 FAX. 03-5498-0646

リクルートスーツに身を包んだ新規採用職員と一緒に採用辞令を受け取り、4月1日から名実ともに社会福祉法人三徳会の一員となった。配属先は、「事務局幹部」と同時に「野球部監督」を任命され、身が引き締まる思いである。

私は、平成8年に「複合施設・戸越台ホーム」が開設された時から、平成12年までの5年間で法人での勤務経験があり、その間には「介護保険」も導入され、高齢者施策の大きな転換期であった。

当時品川区役所の職員であった私は、「荏原ホーム」の在宅福祉室長を任命され、高齢者福祉の最前線の仕事に携わり、その後区役所に戻りこの貴重な経験が大いに役立ったことは、いふまでもなく、今回法人職員として正式に受け入れていただいた。

私の最大の任務は、常に多忙な理事長を補佐し、社会福祉法人三徳会の現場の皆様が、いつも安心して気持ち良く働ける環境を作り守っていくことと考えている。

さて、「三徳だより」の第1号は平成6年（1994年）夏に発行されている。創刊号の特集には内野理事長が寄稿している。その記事が大変意義深いので一部紹介する。

『……品川区内で福祉制度は進歩し続けると思っている。私は、小・中学校の9年一貫教育を提唱している。以前は1学年6クラス程度であった小学校も、今では生徒数が激減している。そこで小学校と中学校を統合し9年制とすれば、どちらかのキャンパスが空く。空いた土地に老

人福祉施設でも公園でも作れば、狭い東京、狭い品川といってもまだまだ土地があるはずである。品川区でも少なくとも5〜6ヶ所はあると思う。……福祉先進区品川らしい新しい発想だがこのようなことをどんどんする必要はある。』と理事長は小中一貫教育を当時から推奨していた。その後紆余曲折の中、12年後の平成18年に「日野学園」が開校し、今年「豊葉の杜学園」が6校目として開校した。

その結果「高齢者施設」や「運動公園」さらに「地域コミュニティ施設」が生み出され、多岐にわたる有効利用がなされている。学校の改革と合わせ、地域住民にとってこれらの施設ができたことは大変素晴らしいことである。

## 三徳会の一員に 迎えられて！



社会福祉法人三徳会  
事務局総長

武内 勉

31年前に都会のど真ん中に特養ホーム（成幸ホーム）を建設したことも、その当時社会現象の変化をもたらした。このような発想の転換ができることは、驚くばかりである。

私たち法人職員は、この精神を受け継ぐとともに、絶えず新しいことにチャレンジする気概を持つことが必要である。

「三徳だより」は、今号で78号の発行になり来年は記念すべき発行20周年になる。各号の記事には、法人の歴史や、その当時の利用者の明るい笑顔の思い出がいっぱい詰まっている。

そして現在も「成幸ホーム」「戸越台ホーム」「荏原ホーム」には、300人にもおよび高齢者の方々が生活をしている。引き続き皆様が生きる喜びを持って、地域社会の中で安心して暮らすことができる施設運営に取り組んでいきたい。

同時に、高齢者を取り巻く環境は、様々な課題が山積している。その中でも特に理事長が法人設立当初から掲げている「生と死」というテーマについては、法人が真正面から取り組み特養のあり方を考えていかなければならない大きな課題である。

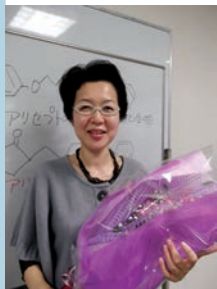
最後にご利用者、そのご家族、さらに地域の皆様など、多くの方の声があつてこそ、新しい「力」の「源」になり施設運営の躍進に繋がって行くことを確信している。私たちと「二人三脚」で歩むことをお願いいたします。



# 「意外！身近な薬の落とし穴」

講師 長谷川裕子氏（内野医院 薬剤師）

平成25年10月5日（土）荏原文化センター



今回の地域交流会は薬剤師による薬のお話です。薬を効果的に飲むためには、正しい知識が大切です。講演は、誤った薬の飲み方などが、ちよつとした落とし穴に入ってしまうという内容でした。会場からは質問も多く寄せられ、皆様の薬に対する関心の高さが伺えました。

## ◆薬はなぜ効くのでしょうか◆

私たちの身体は、非常に多くの種類のたんぱく質が精密かつ複雑に働いて構成されています。このたんぱく質の調整機能がうまくいっているときはいいのですが、ストレスや老化などで調整が崩れるといういろいろな症状が出ます。調整が崩れた状態、つまり病気になる薬を飲みますが、なぜ薬が症状を改善するのかと言うと胃腸で吸収された薬は肝臓で分解され、血流のつて全身を巡り患部にたどり着き、たんぱく質と結合し効力を発揮するからです。そしてたんぱく質と結合した薬は時間の経過とともに分離し、役目を果たすと肝臓で分解され腎臓を経て排泄されます。薬のすごところは、このように無事に目的地へ到着して、やがて消えていくという様々な製剤技術（設計）が施されていることです。

## ◆正しく薬を飲むには◆

よく、薬をつぶして飲んでもいいですか、という質問を受けます。結論から言えば、おおむねつぶさない方がいいです。先ほどの話のように、薬にはいろいろな工夫が施されていますので、むやみやたらとつぶしてしまうと、安全性や有効性が損なわれてしまう可能性があります。大きくて飲みやすいなど、どうしてもというときは、まず薬局で聞いてください。なかには、つぶすと

効果が強く出すぎる薬もありますので、自己判断は禁物です。次に副作用についてですが、これは肝臓の分解作用と関係があります。よく効く、効かないは分解能力に個人差があるためです。肝臓であまり分解されないで血液中に入ると、たんぱく質と結合するときに強く作用し、副作用も強く出るといふことです。癌の薬は結合する力が強いので、目標でない類似のたんぱく質に間違つて結合して、別の効果が強く出ることがあります。副作用が強いと言われるのはこのためです。

## ◆ジェネリック医薬品とは◆

最近、ジェネリック（後発医薬品）という名前を耳にすることがあります。医薬品は研究、開発、臨床試験を経て発売されるまで、莫大な費用と歳月がかかりますので、新薬は必ず特許を取ります。この特許が切れると、後発品メーカーが新薬と同じ成分で薬を作ることができ、これがジェネリックと呼ばれる医薬品です。しかし、成分が同じでも固めるときの添加物の種類や量に違いがありますので、薬が身体の中に入ったとき全く同じ効き方をするとはいえませんが、ジェネリック医薬品は低価格のため、医療費の削減になるので厚労省も推奨しています。皆様方が判断しながら、上手に使うていくといふでしょう。

## ◆薬とつきあう注意点◆

これからは、皆様方知っていたいただきたい注意点を話します。

### 1. 飲んでる薬を急に止めない

ある程度長く飲んでる薬を勝手に止めてはいけません。急に止めてしまうのはとても怖いことです。薬で症状を抑え

ていることは、治つたというわけではないので、急に止めたがために悪化してしまうことも考えられます。

### 2. 人にあげない

家族や知人に「よく効く薬だから」ともらつたり、あげたりしたことはありませんか。薬には大変細かい分類があり、例えば血圧の薬ひとつでも心臓や腎機能に問題があるタイプか、糖尿病があるかなどにより種類があり、医師はその人の症状に合わせて薬を処方しています。また、胃薬だと思いい人にあげたが、実は血圧を下げる薬だったという思い違いもあるかも知れず、大変危険です。

### 3. 量の増減を自分でしない

医師はその方にあつた最適な薬の量を決めて処方しています。それを守らず、血圧が高いからもう一錠、眠れないから二錠、と勝手に変えることは非常に危険なことです。減らすのもいけません。症状が抑え切れないまま経過することになり、悪化する心配もあります。

### 4. お酒やジュースで飲まない

お酒は百薬の長、と言われリラックス効果もありますが、薬と一緒に飲めばその効果が強く出してしまうことがあります。お酒は脳に対する影響が強いものです。脳の奥には呼吸に関わる大事な機能がありますので、お酒で薬を飲むのは厳禁です。薬は水になじみやすくなっていますし、お茶やジュースは水以外のものも含まれているので、お互いの分子同士が反応し合い薬の効果が及ぼす場合があります。薬は水やぬるま湯で飲みましょう。

インタビュー

## ホームで暮らすご長寿今昔

三徳会は今年、創立31年を迎えました。開設1番目となる成幸ホームには、入居されてから17年になるご利用者もいらっしゃる、まさに住み慣れた「我が家」で和気あいあいと生活をされています。ホームの歩みと共に皆様もご長寿となり、成幸、戸越台、荏原ホームのご利用者で100歳を超える方もめずらしくありません。今回は106歳、104歳のおふたりにお話を伺いました。



鈴木 よ祿 様

106歳

(明治40年12月31日生) 成幸ホーム

平成22年10月19日入所

生まれは埼玉の安行(川口市)というところ。安行は植木の町で有名ですが、育った家も植木の仕事をしていました。小さい頃は近所の子どもたちとお手玉で遊んだり、家のお手伝いもしましたよ。「麻糸つなぎ」と言ってるね、麻を縫いながらヒモにしていくの。植木の仕事で使います。100年前は住んでいたところに電車なんかないからね、移動は歩くか馬車です。女の子で上の学校に行けるのはお寺の子かお大尽の子。男の子は浦和の学校に行く人もいてね、朝、暗いうちから提灯をともしながら出発するのを見ていました。

つらかったことは戦争で子どもを富山に集団疎開に出したこと。小学6年生の食べ盛りの男の子が見る影がないほど痩せてしまってたね。

彩り鮮やか

## 敬老祝い膳

ホームでは季節ごとにお楽しみ食を提供しています。敬老をお祝いする秋は、味覚の宝庫とも言える季節で旬の食材が揃います。工夫をこらした季節感あふれるお膳は、見ても楽しく、皆様の会話も弾み楽しい食事の時間となります。お楽しみ食は他にも、好きな食事を選べる「選択食」、数あるメニューをお好みで選ぶ「バイキング」、家庭的な雰囲気ななかフロアで料理をする「団らん食」、昔ながらの伝統を味わう「歳時食」などがあります。これからもおいしく、楽しく召し上がっていただき、食事も生活の潤いとなりますよう、皆様からのご要望を伺いながら献立を考えてまいります。(お楽しみ食は刻み食、ムース食等の形態でも対応しております)

## 敬老祝い膳

### お品書き

- 松茸ご飯
- すまし汁
- 真鯛の塩麴焼き
- 飛竜頭の煮物
- 菊花和え
- 海老の松風焼き
- モンブランプリン
- フルーツ



バイキング



弥生膳

# 特集 ご長寿万歳!

悲しいこともあったけど、こうして幸せに暮らせるのは一生懸命働いたからだと思つた。90歳になっても家でよく働いた、だから長生きできたのね。私はやるのが早いよ。家事、裁縫、編み物、何でもさっさとやっていましたよ。だから今はのんびりとしています。



佐藤 きくろ 様

104歳

(明治42年12月21日生)

戸越台ホーム

平成21年10月13日入所

敬老式典に出席された長女様よりお話を伺いました。

母は長野で生まれました。祖母が早く亡くなったものから、4人の妹たちの面倒を見て大変なことも多かったと思えますが、頑張つてこられたのは忍耐強い人だからでしょう。子どもは私と弟のふたり。孫は4人、ひ孫は3人います。長年商売をしていたものから、お馴染みさんを始め人の出入りが多い家でした。お客さんや近所の方などが話し出すと聞き上手に接していましたよ。もともと穏やかな人ですから、どんなお話でも途中で口を挟むことなく聞きながら聞いていましたね。人の噂をする人をとがめることもなく、笑って聞き流すことのできるのほすごいな、と思います。

母が73歳のとき父が亡くなり、その後はのびのび

とマイペースに暮らしていました。90歳になるまでは好きな旅行や観劇に出かけて楽しんでいました。これからは元気で母らしい生活を送れたら嬉しいな、と思います。

荏原ホーム

## 敬老式典でお祝い

三徳会では「傘寿」、「米寿」、「傘寿」、「百寿」、「百歳」の節目を迎えられた方と、百歳以上のご長寿を始めご利用者皆様の敬老をお祝いし、毎年敬老式典を執り行っています。今年は9月14日に開催され、百歳以上は6名いらっしゃいました。その他、白寿の方5名、傘寿の方8名、米寿の方は4名いらっしゃり、品川区と品川区社会福祉協議会からのお祝いを受け取られました。

ホームのご長寿の皆様はお元気に過ごされていらっしゃいます。そのなかで、最も高齢の方は現在106歳です。

我が国の平均年齢は、男性が79・6歳、女性

性は86・4歳ですが、荏原ホームの平均年齢は男性が86・9歳、女性は90・9歳で平均年齢が90・3歳です。

これからも皆様が元気に過ごしていただけるように職員一同頑張つてまいります。



## コラム

### 荏原今昔物語

明治、大正、昭和、そして平成…。ご利用者の皆様が生きた時代は、激動の歳月と言えるでしょう。三徳会のある荏原地区も、移ろいゆく時代を見つめ、その姿を変えていきました。

明治の頃に東京府のひとつであった荏原郡は、平塚町から改称した荏原町という名称を経て、昭和7年に荏原区となりました。そして昭和22年には品川区となりましたが、現在でも区内の地域を指す「荏原」の名称は受け継がれています。さらに昔にさかのぼると、江戸から明治にかけてこの地域は農業が中心の地で、戸越・中延・小山には竹林が作られ「戸越の筍」と呼ばれ、このあたりの特産品になっていました。大正時代中期からは、荏原郡域を新興住宅地にしようという動きが出て、関東大震災後、急速に人口が増えました。荏原町の人口は、昭和5年には13万2千人を数え、全国一人人口の多い町となりました。そんな荏原地域でしたが、第二次世界大戦では焼失面積が95%以上という罹災に見舞われ、一面焼け野原となりました。人口は大幅に減少し、残った人々は、焼け野原にバラック住まいを建てて生活を再建していききました。昭和22年になり荏原区と品川区が合併され新品川区が誕生しましたが、これは戦禍で減少した人口を各區20万人に増やすことを目処に22区(後に23区)に統合する案が出され、合併されたことによりです。

それからの発展は皆様もご存じの通りで、現在の「荏原」は東京屈指の商店街をいくつも抱える、住みやすい町として知られるようになりました。

参考図書／品川区の歴史  
むさしの国 荏原

戸越台ホーム



エンディングノートは「始まりノート」

戸越台支援センターでは、介護者教室を開催し、行政書士の三輪鉄郎先生からエンディングノートについてお話を伺いました。

エンディングノートとは、「もしもの時」に備えて、大切な情報を1冊のノートにまとめておくものです。例えば、長い間使っていない口座やカード、保険などを見直したり、家族やゆかりのあった人たちに自分の考えが正しく伝わるように準備しておくものです。

20名ほどの参加者からは、「改めて、自分を見直す良い機会になった」、「そのうち、ではなく、すぐに書き記しておきたい」、という感想が聞かれました。

エンディングノートは、自分と向き合い、新たな目標を定める「始まりのノート」です。随時更新し、他人に勝手に見られないように管理すること、そしてくれぐれも、大切な人だけに、ノートの存在を知らせておくことをお忘れなように。

成幸ホーム



「今年は優良賞！」～自衛消防審査会参加～

10月8日に自衛消防審査会が行われました。毎年3名の自衛消防隊を組織し、荏原消防署の方の指導も受け、審査に臨みます。今年の特養ホーム、デイサービス、支援センターから1名ずつ職員が参加しました。隊員たちは、訓練が進むにつれ声が大きくなり、動きもキビキビとしてきます。審査会では地下から火災が発生した設定で、火災を感じた後1番員が2番員と3番員に火災現場の確認と初期消火の指示を出し、駆けつけた消防隊員への報告、2番員と3番員は初期消火、負傷者の手当てを行い、管理者に報告をして審査会は終了します。

今回うれしくも優良隊に選ばれました。これからも日頃の訓練を通じて防災予防に努めていきます。

小山の家



「秋の風に誘われて」

9月のある日、「白い彼岸花が咲いていたよ」と職員の話聞き、早速皆様で見に行くことにしました！

車の往來の激しい環状七号線沿いにしばらく行くと、街路樹の根元あたりに白い花がいくつも揺れている彼岸花が見えました。「本当に珍しいわね」、「とても綺麗ね」と皆様から感嘆の声が上がり、こんな都会の道路沿いに咲いているということに驚かれました。

一般的な呼び名である「彼岸花」、別名「曼珠沙華」は法華経などの仏典に由来し、「天上の花」という名もあり、見るものの心を柔軟にするとも言われているそうです。花の色は赤が多いですが、稀に白い花を咲かせることがあるとのこと。

来年も綺麗な花を咲かせてほしいものです。



荏原ホーム



「万が一に備えて」

10月30日、荏原複合施設総合防災訓練を実施しました。今回の訓練は、地下厨房からの出火を想定し、荏原消防署の指導のもと、荏原警察署の協力も得て行いました。

避難誘導訓練には、荏原2丁目町会、平塚3丁目町会、都営住宅の方々にも参加していただき、各フロアのベランダから1階のはなみずき広場までの避難経路を通り、避難を体験していただきました。

避難訓練終了後には、地下駐車場で荏原消防署員の指導により、消火器と消火栓の操作方法を体験しました。

これから火災が増える時期なので、荏原ホームでも万が一に備えて、毎月の防災訓練に取り組んでいきます。



# はつらつ ボランティア

## 支え合い、助け合い

### 品川区地域貢献ポイント

最近、地域のなかでいきいきとボランティア活動をされている中高年の方が増えています。ボランティア活動は生きがいや健康づくりにもなり、個人だけでなく興味を通じて集い、活躍しているグループの参加も多くなりました。

そんな皆様に応援するのが品川区地域貢献ポイント事業です。これは、おおむね60歳以上の区民が、指定するボランティア活動に参加するとポイント（はつらつシール）がもらえ、それを区内共通商品券と交換したり、社会福祉団体に寄付できるというものです。

もうすぐ、平成25年に活動したポイント交換が始まります。ポイントの交換期間は平成26年1月14日～2月28日まで（日・祝日を除く）で、品川ボランティアセンターで行っています。また、法人へ毎年たくさんの方からポイントの寄付があり、年を重ねるごとに増えています。平成24年は74名の皆様からのご厚志があり、ポイントを換算した11万6000円の寄付をいただきました。皆様からの日頃の活動に感謝するとともに、これからも地域に開かれた施設として、支え合い、歩むことができれば幸いです。今後ともよろしくお願いいたします。



※ポイントの登録、交換などの詳細は各施設のボランティア担当または品川ボランティアセンターにお問い合わせください。

手間をかけずに美味しく作る

## らくらくクッキングコーナー

### 【りんごとにんじんのおろし和え】

色鮮やかなさっぱりとした和え物です。

りんごはリンゴ酸、クエン酸が豊富に含まれており、乳酸などの代謝をスムーズにして、疲労回復や食欲の増進に役立ちます。水溶性の食物繊維であるペクチンやカリウムも多く含んでいます。

#### （材料） 2人分

りんご	30g（2切れ）
にんじん	40g（中4cm）
酢	大さじ3 / 4
塩	ひとつまみ
三つ葉	1 / 4束

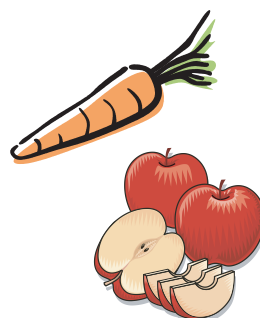
#### （作り方）

- ① りんごとにんじんは、よく洗って皮をむいておろす。
- ② 三つ葉は、2cm位に切り、さつと茹でる。
- ③ ①を酢と塩で味付けして、器に盛り付け②を飾る。

三つ葉を加えたら色鮮やかなうちにお召し上がり下さい。

〈1人分〉

熱	量：25kcal
たんぱく質	：0.2g
塩	分：0.3g



## 三徳会事例報告会

平成25年9月27日  
会場 荏原ホーム

三徳会では毎年、事例報告会を行っています。今回は、日頃のケアや支援を題材にした研究発表が6事例出されました。これからは質の向上を目指して、職員それぞれが学び、研鑽を積むように取り組んでまいります。

① 皮下出血や表皮剥離の予防策としての介護機器の使用について(特養)

② 100歳の看取りを支援する(家族それぞれの思いを汲みながら)(支援センター)

③ 認知症デイサービスの取り組みについて(デイサービス)

④ 特別養護老人ホームにおける栄養状態の評価と栄養管理(栄養室)

⑤ 「あなたの笑顔がうれしい」施設入所により身体機能が向上した事例(特養)

⑥ 拘縮緩和に向けて(特養・医務訓練室)

## 私の宝物



親子水入らずのところおじやまします。

飯野様の宝物は何ですか?と伺ったところ開口一番「それは子どもたち!」と返ってきました。

何でも男の子3人、女の子2人の子宝

に恵まれ、上から昭和15年、16年、17年、18年と毎年授かり、末の男の子は24年生まれました。そして目を細めながら「旦那さんは優しくして子煩悩、お酒もやらない働き者。だからこんなにいい子どもたちに恵まれたの。末っ子の歳が離れているのは戦

## 成幸ホーム

### 飯野 峯子 様

争があったからね」と話されます。次男の英雄様いわく「とにかくいつでも働いていたね。物が無い時代だからあれこれ欲しいと言ったこともなかった。楽しみはたまに行く武蔵小山商店街の甘味処に連れて行ってもらうこと」と懐かしそうに話してくださいます。

戦争中は疎開をせずに暮らしたとのこと。さぞかし大変でしたのでは、と伺うと「子どもが多くて苦と思ったことはなかったね。それとね、砂糖やお米の配給は赤ちゃんだつて一人として勘定してくれるから、子だくさんでちよつと助かったかな。ウフフ」と優しいお母さんの笑顔を見せてくださいました。最後に宝物の英雄様とツーショット。親子の絆と温かい愛があふれている一枚です。

## ひとりごと

—職員リレーエッセイ—



## 成幸ホーム

### 田邊 麻衣

先日祖母と1泊2日の京都旅行に行ってきた。私は初孫なのでとても可愛がってもらった記憶があり優しくて、天然な大好きなおばあちゃん。9月に祖父が亡くなり、祖母は犬を飼い静岡で一人暮らしをしている。連休があるのとたまに会いに行くが、遠くに住んでいるので帰りにはいつも涙を流してお別れをする。

祖父の宗派の本家が京都にあるので旅行した。心をこめてお参りをした。紅葉も見に行つたのだがまだまだ色がついていなく緑が多かった。京都へは、私も祖母も中学生以来だ。その時以上にたくさん歩き、祖母は万歩計を持っていき1日だけで2万歩以上歩いたようだ。食べ、歩き二人だけで様々な会話をして楽しめた。祖母との想い出作りが出来て良かった。これからも働いたお金で旅行へ行き、想い出をいっぱい作っていききたい。

社会人1年目で大変なこと、辛いことがたくさんあるが、それ以上に得られるものは多いと思う。この介護の仕事に誇りを持ち、いつまでもお年寄りを大切に、また、笑顔をお忘れず人と関わる時間を大切にしていきたい。