

広げよう福祉の輪！

# 三徳だより

第86号 2015年(平成27年)秋～冬 一季刊—  
発行：社会福祉法人三徳会



荏原ショートステイ  
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

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  
杜松在宅介護支援センター <http://www.togoshiginza.net/togoshi/machi/topics/topics.cgi>  
〒142-0042 品川区豊町4-24-15 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  
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

私事ですが、私が生まれ育ったのは新潟県の佐渡島です。兄弟は私を長男として3人いますが、みんな島を出てしまったため、佐渡には年離れた両親だけが暮らしていました。それが、この1月に母を病気で亡くし、一人きりになってしまった父親はやむなく新潟の高齢者施設で暮らしてもらうことになりました。つまり、今の佐渡の実家は家だけが残っているという状態です。

しかし、私はこれからも機会ある毎に佐渡に帰る(「行く」ではありません。あくまでも「帰る」です)つもりです。なぜならそこは私にとってかけがえのないふるさとだからです。生まれ育ったというだけでなく、限らない思い出が詰まっている家があるからです。そして、お盆や正月など、父も含めてみんなが懐かしい実家に集まり、母の仏前で酒を酌み交わしたいと思うのです。

兎追ひしかの山 この「ふるさと」という唱歌をいつそうの感慨を持って聴くようになったのは、4年半前の大震災の後からです。東京では、今はもうあの震災がなかったことのように当たり前の生活ができています。でも、被災地では今も20万人の人が避難生活を送っています。そして、福島では原発事故の処理のため今も多くの人が、それこそ命がけで働いてくれているのです。

避難指示が解除された地域が出始め、少しずつ

つ本場に少しずつですが帰還も進んでいるようです。しかし、まだ多くの方が大切なふるさとに帰りたくても帰れないという状況です。震災の後、ラジオからよく、この「ふるさと」が流れてきました。この曲を聴く度に、私は今も被災地を思い胸が一杯になります。

あの震災当時、私は同じ品川区の小学校の校長をしていました。震災から数日たった日の朝のことです。いつものように玄関で登校する子どもたちを迎えていると、一年生の男の子数が人が、下駄箱前で何やら声を合わせています。近くに行ってみると、何人かで「につぼん、がんばれ!」「につぼん、がんばれ!」と、エールを送っていたのです。きっとお家でも、こう

やって被災地に向け、ご家族で応援していたのでしょうか。このエールを聞いて、私は思わず涙をこぼしました。

私が今、勤務する荏原六中は周りへの思いやりが溢れる学校です。何年も前から様々なボランティア活動を行っている「ハートウォーミング六中」。その取り組みはまさに本校の大切な柱であり伝統です。ここでは、地域の清掃や校舎周りの花をお世話する花いっぱい運動、そして荏原特別養護老人ホームでの交流会など、様々な活動を行っています。

生徒会役員が中心となって荏原第二地区の高齢者の方との交流食事も実施しています。昨年からは、区と連携して7年生全員が認知症サポーター養成講座を受講することにしました。これらを通して、生徒たちは人として本当に大切なことをたくさん学んでいます。

私を含め、本校職員が常に生徒に伝えているのは、「自分のことだけでなく他の人のために考え行動すること」です。自分の幸せを考えることはもちろんですが、同時に人の幸せをも考え、行動すること。このことが、特にこれから大切です。

今の子どもたちは、今後の我が国の復興を担い、そして世界の平和を築いていく大切な財産です。これからも心優しい地域の皆様と共に、思いやりの溢れる子どもたちを育てていくことが学校の重大な責務であると考えています。

## 「兎追ひしかの山」



品川区立荏原第六中学校  
校長

佐藤 勝

## 平成26年度に寄せられた ご意見・ご要望などです

平成26年度に三徳会に寄せられたご意見・ご要望のなかからいくつかを紹介いたします。サービスの向上に役立たせていただきます。今後もお気づきの点がございましたら、ご意見をお寄せください。

施設名	ご意見・ご要望の内容	回答または改善内容
特別養護老人ホーム	刻み食の献立がおいしそうに見えません。(成幸)	付け合わせや器の変化で、彩りをとるように心がけていますが、料理によっては色合いが少ないことがあります。食べやすく、安全な食事を提供させていただきだけでなく、副菜やデザートとの組み合わせで、見た目もおいしく工夫をしております。
	ボランティア室が蒸し風呂状態です。クーラーの故障でしょうか?もう少しボランティアへの気配りがあってもいいのではないのでしょうか。(戸越台)	エアコンの状態を確認し、修理を依頼しました。修理の間、区から送風機を借りボランティア室に設置しました。これからも気持ち良くボランティアを続けていただけるようにボランティア室内の環境整備をこまめに行います。
	職員の名前が分からない。顔写真を貼りだしてほしい。(荏原)	以前はフロアにケアワーカーの顔写真を貼りだしていましたが、本来の目的と異なる使い方をされたご家族がいらっしゃったため、はずさせていただきました。制服のポロシャツに必ず名前を付けて分かりやすくしていきますが、ご面会の際はお気軽にお声をおかけください。
ショートステイ	自宅でも使っているのに、男性用トイレにもウォッシュレットがないと不自由する。(荏原)	ご不便をおかけしました。ご要望をいただき、設置いたしました。ありがとうございました。
在宅サービスセンター	連絡ノートで利用中の様子をもう少し教えてほしい。	デイサービスの連絡ノートには、血圧、体温、リハビリ、入浴の有無やお昼のメニューの他、ご利用中の様子を記入しています。ご意見を参考にさせていただきます。記入欄の充実を図ります。
在宅介護支援センター	担当ケアマネジャーを交代することはできますか。	できます。ご遠慮なさらず、各支援センターの管理者にまずご相談ください。気持ち良くご相談できるように調整してまいります。

# 敬老式典を行いました

三徳会では「傘寿」、「米寿」、「卒寿」、「白寿」、「百歳」の節目を迎えられた方と、百歳以上のご利用者の皆さまの敬老をお祝いし、9月16日に敬老式典を行いました。

## ●成幸ホーム

成幸ホームでは百歳以上のご長寿が6人いらっしゃいます。最近では百歳を超えて入居され、新たな生活をスタートされるご利用者もめずらしくあります。もうすぐ108歳になるご利用者は、三徳会で一番のご長寿。ちなみに108歳は「茶寿(ちやじゆ)」、111歳は「皇寿(こうじゆ)」という呼び方があり、「大還暦」とは還暦を2回迎える120歳のことをさす。

今回は百歳以上の皆さまのありのままの「ことば」と百歳の方のお話を掲載します。

### 〈成幸ホームの長寿のことば〉

- お酒やたばこはやめたことがないです。だから元気でいられます。
- 生まれは宮城県の古川。農家で米や野菜を作っていた。お手伝いを一生懸命やりました。
- 信州で生まれ育ちました。畑も田んぼもやった。お蚕さんもね。戦争のときは洗足池の近くの山に防空壕があって、そこに行きました。子どもたちは疎開…したのかな。すいぶん昔の話だから忘れてしまいました。
- 旭川で生まれました。寒いですが、それは。暖をとるのはいきなり。私は背があったから、子どもでも大人のかい巻きでしたよ。マントはすつと後になつてからですよ。
- 7歳のときに父が亡くなり、苦勞した。嬉しかったことは、お母さんの真似をして始めたお針仕事。一人前にできるよつになつたこと。



環境の中で過ごしたからでしょうか。社交ダンスやゴルフ、ろうけつ染めや木彫りなど趣味も多かったです。着物が過ごすことが多かったので、ろうけつ染めの草履を何足も自分で作っていました。料理上手で食べることが大好きで、一緒にヨーロッパをあちこち旅行した時もずっと地元料理に舌鼓を打っていました。

外国の人とも物おじせず日本語で話し、家と呼んで着物を着せてあげたり随分と社交的な面もありました。何しろ自分の楽しみは自分で探し、家のこともきつちりこなすバイタリティーにあふれる人でしたので。沖縄から嫁いだ私は、義母から昔からの日本のしきたりや、四季折々の行事ごとや風習などをこと細かに教わりました。義母に教わったことは自宅が続けていますが、今では何かひとつ欠かしても落ち着かなくなつてしまいました。

ホームに来て元気な様子を見ると、ホッとします。スポーツ好きな義母と東京オリンピックピックをまた一緒に応援できるのいいなと思っています。

## ●住原ホーム

住原ホームでは百歳以上の方が11名いらっしゃいます。代表してお二人の方からお話を伺いました。

### 西山 はま子様(101歳)



いつも表情豊かでユーモアもあり、奥深さのある言葉でお話をしてくださる西山さんに、癒しとパワーをいただいています。そんな西山さんの口癖は「ママはいい子だからね」。ママとは、ご長男の奥様。住原ホームに入所するまではご長男ご夫婦と3人で生活をされており、皆さんで理髪店を運営されていた。

- 父は教育の仕事をしていて、読み書きがちゃんとできるようにしてくれた。今でも眼鏡があれば新聞が読めます。
- 川でよく遊びました。今みたいに何でもある時代ではないし、お金もなかった。針仕事、はた織りもやりましたよ。
- 安行慈林(川口市)で生まれ育つたのよ。安行は植木のまち、大きな松、樫の木と撮った写真があります。
- 私の子どもは13人だったかな。あんまり多いからわからなくなつちやう。
- 案外気楽な生活をしていました。恵まれていたのでしょうね。父は役場関係の仕事をしていて、教育熱心。男の子はみんな上の学校に行つたけど、女の子はお裁縫などを習っていました。
- 生家は商売をやっていたけど欲がないもんだから半分とられちやう。あまちゃんだね。

### 平田 雪様(100歳)



平田様は京都の生まれ。優しい京ことばでお話されます。「京都はおいしいものがたくさんあります。おばあさんが漬け物や料理をこしらえてくれたのがいい思い出です」とのことです。長生きの秘訣は何ですか?と伺ったところ「うーん、よくわからへんな、いつの間にかこの歳」と笑顔で答えてくださいました。

## ●戸越台ホーム

戸越台ホームでは今年百歳を超えるご利用者が5名いらっしゃいます。敬老式典の後、入所までご自宅と一緒に過ごされたお二人の方のお話を伺いました。

# 特集 ご長寿万歳!



の母親よりも長く生活をしてきたから似ちやうたのかしら?とお二人で素敵な笑顔を見せてくださいました。

西山さんに、亡くなられたご主人との思い出を伺ってみました。ご主人はとも腕の良い理容師さんでそこに惚れたそつです。「お父さんが私の事を、おまえは俺の月だ、星だ、太陽だ、つて言ってくれたの」とすぐく照れた顔で教えてくださいました。「1001年間の中で一番楽しかった事は何でしたか?」との質問に「子どもを育てながらお店(理髪店)をやつた事だね」と笑顔で話されている姿が印象的でした。先日少し体調を崩された時に「死んだら負けだ」とすぐに回復をされた西山さん。これからもご家族と共に、素敵な笑顔を見せてくださいな。

### 高橋 モト様(100歳)



いつもはちまき姿の高橋さん。「これはさ、トレードメイク(マーク)だよ。これをしているから頭がシャッキリするからよ」と、今日もはちまきをしています。そんな高橋さんにこれまでの思い出を伺ってみました。「新潟県直江津生まれの田舎者だよ。実家は銭湯だつた。」



### 高橋 秀子様(101歳)

八王子で生まれ、早くに両親を亡くした義母は幼い頃から親戚の家に引き取られたり、奉公に出されたりと苦勞が多かつたと聞いています。ですから本当に働いて、仕事が趣味のような人でした。プラスチックの製造業を営んでいますが、義父が亡くなった後は材料の選別など義母がいないと仕事にならないほどでした。

幼い頃の思い出があるのか、子どもたちのことをとてもかわいがつてくれました。娘が生まれて寒い中、羽子板市に連れて行つてもらつたこと、家族で毎年欠かさず温泉旅行に行つたことなどはとても良い思い出です。

義母に教わったことは数えきれないくらいあります。春と秋の彼岸にはせつせとおはぎを作り、夏のまつりには、抱えきれないくらいのパンやお菓子を持って近所の子どもたちに配っていました。義母がそつしてきたことを今は私も引き継いでいます。きれいい好きで日に何度も掃除していた義母の習慣は中々身に付きませんが、戸越台ホームに入所して7年が経ちますが、このまま穏やかな日々が一日でも長く続きますよつとに願うばかりです。

### 宮坂 智恵様(101歳)



義母は東京京橋のネクタイ問屋の6人兄弟の長女として生まれました。山脇高女を卒業後、ドレメに通つたと聞いています。おしゃやれで、モダンなのは、そんな



た。農家の人達は米俵を持ってきて、それが一年分の風呂銭になるんだよ。14歳で女友達の甘い言葉に誘われて東京に出て来てき、きつといいことがあると思つていたら、友達は親戚の家に住んで、私はだれも知り合いがいなくて、野宿したり女中として住み込みで働いたりしてき、いいことなんてひとつもなかつたよ。結婚して子どもが出来て、子育ても忙しかつたよ。米とぬか漬けがご馳走で、白飯の塩むすびはうまかつたなあ。ぬか漬けはもちろろん自分で漬けたよ。自分の手で毎日かき混ぜると手のぬくもりも味になるんだよ。ぬかは臭いから手袋をしてかき混ぜる人もいるけれど、ありやダメ。なんでも無精しちやダメ。

「100年も生きてきてよ、時代が変わればさ、世の中も変わつていくだろ。早く迎えがくればいいと思つけどさ、あの世も混んでいるみたいで、順番が来ないな。ちよつと様子を見てまた戻つて来られたらいいのにな。もう少しゆつくりしろつてことかね?」と独特の語り口調で、お話をしてくださいました。

高橋さんの水戸黄門のような笑い方を聞くと、心がなごみます。これからもぜひ楽しいお話をお聞かせください。

## お祝いを受けられた皆さま

各施設のお祝いの方々の人数は表のとおりです。

	成幸 (定員80)	戸越台 (定員72)	住原 (定員120)
傘寿 80歳	2	3	0
米寿 88歳	4	4	5
卒寿 90歳	5	4	7
白寿 99歳	2	0	3
新百歳	1	0	4
百歳以上	5	5	7

戸越台ホーム



「おじいさん、おばあさん元気だね」

戸越台ホームでは年間を通して、「地域との交流」「世代間交流」を行っています。10月30日、宮前小学校の2年生22名の子どもたちが訪ねてきました。

宮前小学校の校歌から始まり、グループに分かれて大きな絵本を用いての読み聞かせ。感情をこめて、時に打楽器を使ってリズムを付けてスラスラと読む姿にご利用者は驚かれました。

子どもたちは、ご利用者と一緒に「茶摘み」を歌いながら手遊びをし、最後に一人ひとりに手作りのメダルのプレゼントしてくれました。

ご利用者から「遠くに暮らすひ孫を思い出しました、一生懸命勉強して、将来は立派な人になって下さいね」と伝えられた子どもたちは、にっこり顔して「おじいさん、おばあさんも元気で長生きして下さい」と答えていました。

成幸ホーム



「おいしく食べて健康に」

皆さんは「8020・9016」皆さんは「8020・9016」6「運動をご存じですか。これは80歳で20本以上、90歳で16本以上の自分の歯を持ち健康を保ちましょう」と厚生労働省が提唱している事業です。品川区では平成8年から達成者を顕彰し今年20回を迎えました。

このたび「8020・9016」を達成されたご利用者へのお祝いとして、代表の方に賞状と記念品の贈呈を行いました。荏原歯科医師会・品川区から贈られた賞状を見ながら「おいしく食べられるように歯を大事にします」と話されるご利用者もいらつしやいました。ホームではこれからも皆さまの口腔ケアや飲み込みについてなど、歯科医師と連携を取りながら取り組んでまいります。



小山の家



「〇〇の秋」

『〇〇の秋』と言えばいくつかありますが、その中でもやはり『食欲の秋』が一番!!

そこで小山の家では、秋の食材のさつま芋を使ったスイートポテト作りを行いました。最初にさつま芋を煮て、次に裏ごし。そこで頼りになるご利用者登場。どうですこの素晴らしい



しい手さばき、男性はエプロン姿も凛々しく、思わず見とれてしまふほど。女性もさすがの手さばきで裏ごし終了。形を整えてオーブンへ。そしてスイートポテト完成。どうですこの出来ばえ!! しっかりとっていてほどよい甘さ、とっても美味しい!!  
美味しい物を食すと幸せな気持ちになれますね。やっぱり『食欲の秋』が一番ですね!?

荏原ホーム



「水しぶきを浴びて」

荏原デイサービスでは9月に8回に分けて品川水族館に秋のドライブへ行ってきました。前半は、秋雨前線の影響で天候が不安定な日が多く、台風で中止とした日もありました。が、車窓から一雨ごとに深まりゆく秋の景色を眺めながら水族館までのドライブも楽しむことができました。

館内ではアザラシがクルクル回りながら気持ちよさそうな泳ぎを見せてくれる水中トンネルやイルカショーに皆さん興味津々。イルカショーは、後の席で最初の方だけ観て帰る予定でしたが、皆さんからもっと近くで観たいとの声があり、水しぶきの掛かる前の席に陣取り、遠足で来ていた子どもたちと一緒に歓声を上げながら最後まで楽しんでいらつしやいました。

ら

く

ら

く

リ

ハ

ビ

リ

## ♪ 体を前後に曲げるストレッチ体操 ♪



**注1** ①②共にゆっくりとした動きで行います。また、  
痛みのある方および持病をお持ちの方は医師に  
ご相談の上で行ってください。

**注2** しっかりと安定したいすで行ってください。

①足を肩幅に開き、息をゆっくり吐きながら、体を前に倒し背部の筋肉を伸ばします。(気持ちのよいと感じるところで5秒〜10秒維持します)

②次に息を吸いながら上体を起し、腰に手を添えて、上体を反らせて、体の前側の筋肉を伸ばします。(気持ちのよいと感じるところで5秒〜10秒維持します)

### 「やり方」

今回紹介するのは、いすに座ったまま反動をつけずに行う、体の前後屈運動です。前後の筋肉をバランスよくゆるめ、内臓の血流をよくし、腰、肩等の痛みの緩和にも効果があります。一日2〜3回程度無理なく行ってください。

荏原ホーム  
生活サービス室

伊藤 綾香



## ひとりごと —職員リレーエッセイ—

私には家族や友人のほかに、毎日元気をもらっている人たちがいます。

朝一番で会う時もあるれば、一日の終わりに会う時もあります。いつも笑顔で声をかけてくれます。天気や季節のこと、私の顔色から体調を気づかう優しい言葉。新しい服を着て行くときほめてくれたり、落ち込んでいる時にはさり気なく励ましてくれることもあります。先日のことですが、私の応援している野球チームが、リーグ優勝を決めた次の日、私の顔を見るなり開口一番に「おめでとうー良かったね」「私もテレビで応援してたよー」「あなたの応援が届いたね」と一緒に喜んでくれました。

私が元気をもらっている人たちは、近所のコンビニエンスストアの店長ご夫婦です。毎日ほんの数分の会話を交わすだけなのですが、その数分だけで自然と元気が出て、今日も一日がんばろうと前向きな気持ちになります。

毎日の生活の中でつい不機嫌になってしまう時もありますが、私もそのご夫婦のように、ささいな一言で相手の心をあたたく癒せたり、元気を与えられるような人になりたいです。

# 平成28年5月開設 平塚橋特別養護老人ホーム 開設まであと半年となりました！

荏原中延駅ホームの看板



最新情報はホームページで  
ご覧ください  
<http://www.santokukai.com>

平成27年11月現在



## 工事が進んでいます

早いもので、平塚橋ホーム開設まで半年となりました。  
工事は着実に進み、遠くからでも見えるようになり、近くに寄り下から見上げると、その大きさに圧倒されます。内部の工事も始まっています。竣工までまだまだ先と思いましたが、少しずつ完成に近づいています。  
三徳会のホームページでは毎週工事の様子を写真で載せています。  
ぜひご覧いただけたいと思います。

## 平塚橋ホームが目指すもの

平塚橋ホームを開設するにあたり、開設準備室で様々な検討をしています。  
特にご利用者へのサービスについては、こんな施設にしたい、あれができればいいと夢がふくらみます。検討する中で、平塚橋ホームとして目指すものが出てきました。

### 「ここから」

施設に入居するということは住み慣れた自宅を離れることですが、それは平塚橋ホームが新たな家となり、ここから新しい生活が始まるということです。

### 「くらす」

平塚橋ホームに入居し、新しいくらしが始まります。自分のおもいや、考え、生活のペースなどがあって、くらしが作られています。ご家族との関係もくらしの大切な事柄です。それらを尊重し、援助していきます。

### 「よりそう」

生活の中心はご利用者です。職員が中心ではなく、利用者のおもいや、生活によりそうのが、職員のあり方と考えています。

### 「つながり」

平塚橋ホームは全室個室、ユニット型です。同じユニットに住む他の人とのお付き合いも始まります。また1階には高齢者多世代交流支援施設があり、地域の方々との交流も生まれてきます。

他の人とのつながりも自分の生活に彩りを添えるものです。

平塚橋ホームに生活される方のつながりを、ユニットや、高齢者多世代交流支援施設で、援助していきます。

## 共に働く人を！

平塚橋ホームの開設に伴い、共に働く職員を募集しています。

三徳会は荏原、中延、戸越地区で昭和57年より高齢者へのサービスを始めています。平成28年5月に開設する平塚橋ホームは法人で4番目の施設となります。毎月、就職説明見学会、就職面接会を行い、新しい仲間が増えています。介護以外の職種、非常勤職員も募集しています。一緒にワクワクをつくりませんか！

### \* 就職見学会

12月12日(土)以降毎月第2土曜日予定

### \* 就職面接会

12月19日(土)以降毎月第3土曜日予定

詳しくは開設準備室までお問い合わせください。

### 【問い合わせ先】

平塚橋特養ホーム開設準備室

Tel (5750) 3632

