

広げよう福祉の輪！

# 三徳だより

第93号 2017年(平成29年)秋 一季刊一  
発行：社会福祉法人三徳会



20周年を迎えた荏原特養ホーム、ショートステイ、在宅サービスセンターの皆さまの合同作品

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

品川区立平塚橋特別養護老人ホーム・ショートステイ  
〒142-0063 品川区西中延1-2-8 TEL.(代)03-5750-3632 FAX.03-5750-3642 hiratuka-ow01@santokukai.com

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



長年民生委員をしておりませんが、近隣の方からひとり暮らしの高齢者のお宅の新聞がたまっているという通報が時々あります。訪ねてみると何でもなかったということが多いですが、重大な事態になっていたり、何度か経験しました。近隣の方などの通報により一命を取りとめた人もいます。高齢者が孤立しないよう見守るためには、近隣の方、在宅介護支援センター、民生委員の連携がきわめて重要です。そして、今回、支え愛・ほっとステーションが開設されたことで見守りの輪がひろがりました。

支え愛・ほっとステーションは東京都の「高齢者見守り相談窓口設置事業」を品川区社会福祉協議会が品川区から受託し、高齢者を対象に事業を展開しているそうです。品川区では平成23年度よりモデル事業として開始されましたが、今年度より品川区の13地区すべての地域センター内に相談窓口が設置されました。私の地区の荏原第一地域センターにも平成29年6月に設置され、2人の常勤職員がきめ細やかな対応をしてきています。

ほっとステーションは福祉の相談窓口です。地域の高齢者の見守りやちょっとした困り事のお手伝いを地域のボランティアさんの力をお借りして支援してくれます。

希望者には定期的に電話や訪問をして安否確認をしています。概ね65歳以上の方が対象で無料です。民生委員とも連携し、気がかりな高齢

者のお宅を一緒に訪問することもあります。ちょっとした困り事をお手伝いしてほしい場合は、ほっとステーションへ電話か、直接窓口へ申し込むと、支え愛の職員が自宅を訪問しボランティアさんで対応可能かどうか確認しボランティアさんを紹介してくれます。これを「ほっとサービス」と言います。全くの無償だと頼みにくい、という意見を参考に30分200円の利用料をボランティアさんに支払っていただきます。また、どうしても対応が難しい場合はご希望者と相談の上解決できる事業者など探してくれるそうです。

私たち民生委員も高齢者宅を訪問した際「何かお困りのことはありませんか」と聞くと、電球の取りかえ、季節家電（扇風機、エアコン等）の出し入れや掃除など生活上のちょっとした手

## 支え愛・ほっとステーションのすすめ

荏原第一地区民生委員協議会副会長  
荏原特別養護老人ホーム第三者委員

大久保 加代



助けが必要な場合があります。ほっとサービスをどんどん利用して欲しいと思います。

そして、このほっとサービスになくはないのがボランティアの方々です。ちょっとした時間でちょっとしたお手伝いを身近な地域でするボランティア活動。こちらにも多くの方にどんどん参加していただきたいと思っています。

そのほか、ほっとステーションでは緊急通報システム設置も受け付けています。介護認定を受けている方は在宅介護支援センターに申請していただきますが、介護認定を受けていない方はほっとステーションで受け付けが可能です。緊急発報があった時は、支え愛の職員が安否確認をするともに今後の相談に応じてくれます。その他、年に1、2回訪問し必要な支援も行うそうです。

このように支え愛・ほっとステーションは、ひとり暮らしの高齢者、高齢者世帯が増加する中、大変ありがたい存在です。開設から半年近く経とうとしていますが、まだまだ周知されていないと思うれます。高齢者の方々だけでなく、できるだけ多くの方に知ってもらおうと、私たち民生委員も努力をしているところです。2人の支え愛の職員は、パンフレットを配布したり日々休みなく走り回っています。地域センターに相談窓口があることが口コミでも広がってこれれば幸いです。ほっとステーションのさらなる発展を願っています。そして、高齢者の方々が安心して暮らせる町を目ざして、在宅介護支援センター、私たち民生委員、近隣住民、そして支え愛・ほっとステーションの連携をより一層深めていければいいと思っています。

# 三徳会の4カ所の在宅サービスセンター (デイサービス等) を紹介します。

**在宅サービスセンターは  
高齢者の皆さまが自宅でいきいきと暮らし続けられるように様々なサービスを提供する身近なセンターです。**

例えば、病気や飲み込む力に合わせた食事の提供、お身体が不自由でも入れる入浴サービス、外に出て人と交流したり、楽しみを持ったり、自分でできることを増やす機能訓練やレクリエーション、職員も添乗する送迎サービス、配食サービス等を行います。ご家族にも役に立つ介護者教室も開催しています。

介護予防の対象の方から要介護1～5の方、物忘れや認知症の症状のある方々がご利用いただけます。(各センターで送迎できる地域や対象の方に違いがありますので、ご相談ください)

## 荏原



将棋、麻雀、トランプ、  
オセロ…思い思いに  
過ごせる空間



充実のリハビリ

## 戸越台



活け花でうるおいを



ゆったりとしたお風呂

## 小山の家



外出で心も体もいい調子



役割を持ちいきいきと



今日も元気にいきましょう！



ナスを育てて私も元気



## 成幸ホーム

### 北折秀子様(100歳)

100歳を迎えられた北折秀子様インタビューしました。

「100歳を迎えられての感想はいかがですか  
私が100歳!? 実感がないので何かの間  
違いじゃないかと思う。やっぱりねえ、10  
0歳という気がしていないのでびっくりし  
た。でも100歳まで生きられたのはうれ  
しい。家族はみんな良くしてくれるし、ホーム  
の職員さんもよくしてくれているよ。」

健康の秘訣は何だと思えますか

「お昼の前にやっている運動(週2回のリハ  
ビリ)が良いのではと思う。特に両手を上げ  
たり下げたりする滑車運動が好きで、毎回とも楽しみにしているわ。」

普段良く飲まれているいちご牛乳も健康の秘訣ですか

「あれも好きだけど、静岡産のいちごがとても好きなの。あとはうな丼やちら  
し寿司も好き。ご飯に何かが混ざっているものが好きなの。でもうな丼は値段が  
高いからあなご丼で良いわ。普段は好き嫌いなく、なんでもよく食べるようにし  
ているの。」

昔の趣味や今ホームで楽しみにしている活動はありますか

「今も昔も趣味というものは特になんかありません。昔からのうのうと生きてきたか  
ら。時間に縛られるのが嫌いなので決まった時間に何かをするというのは苦手だっ  
たの。でもお習字は楽しく参加していますよ。」

これからの抱負は何ですか

「健康でいることが望みです。娘もよくしてくれるので幸せです。  
いつもニコニコとマイペースに過ごされている北折様。好き嫌いなくよく食べ、  
身体をうごかすことが長寿の秘訣だと改めて思いました。これからも元気にリハ  
ビリや習字などに参加してくださいね。」



## 戸越台ホーム

### 米山あや子様(100歳)

100歳を迎えられた米山あや子様インタビューしました。

静岡の松崎町に生まれ育ちました。  
5人兄弟の4番目、兄と姉、妹に囲ま  
れて、のびのびと子ども時代を過ごし  
ました。学校へは、兄弟と近所の子ど  
もたちと一列になつて1里程歩いて  
行きました。その様子を見た人が、「な  
んて規律正しい子たちなんだ」と言っ  
てお小遣いをくれたことがあって、そ  
れを学校に持って行ったら校長先生が朝礼で全校生徒の前で褒めてくれ  
ました。母親が厳しくて、礼儀作法には特にうるさい人でした。今思うとあ  
りがたかったです。母は周りの人たちからも頼りにされていたと思います。  
東京に出てきて、東京駅の切符切りの仕事をしました。その後、新橋で食  
堂をしていた妹の手伝いをしていた頃に、万年筆の会社の社長から声を掛  
けられて会社勤めを経験しました。千葉、埼玉、群馬、栃木の4県を任せられ、  
万年筆を売る仕事をしました。万年筆からボールペンに移る時代まで一生  
懸命仕事をしました。十代で結婚して二人の娘を儲けましたが、母が見て  
くれましたので安心して働くことができました。



長生きの秘訣はやっぱり仕事を長く続けていたからでしょうか。  
こんなことできるかな? と迷うより、やってみなければわからない、  
やればできると思つてやるのが大事です。  
今は、若い職員さんたちが私を元気づけてくれます。

# 特集 敬老のお祝い



三徳会の4カ所の特養ホームでは9月に敬老式典を行い、「傘寿」、「米寿」、「卒寿」、「白寿」、「百歳」、「百歳以上」  
のご利用者をお祝いしました。(9月8日戸越台、9月11日成幸、荏原、平塚橋)

戸越台ホームには品川区長、品川区社協会長がおいでになり、「皆さまの長寿は区民の希望でもあります」という  
お言葉をいただき、会場は終始和やかな雰囲気にも包まれて  
いました。

今回、お祝いの方々の中から各施設おひとりずつにお話  
を伺いました。  
※各施設のお祝いの方々の人数は表のとおりです。

	傘寿(80歳)	米寿(88歳)	卒寿(90歳)	白寿(99歳)	新百歳	百歳以上
成 幸 (定員 80)	2	8	3	0	2	4
戸越台 (定員 72)	0	1	2	4	4	5
荏 原 (定員120)	0	4	9	6	2	6
平塚橋 (定員100)	2	6	6	0	0	3



## 荏原ホーム

### 岡野功子様(100歳)

100歳を迎えられた岡野功子様の長女様にお話を伺いました。

東京生まれ、6人兄弟の母は学校を卒業すると、すぐ製薬会社の工員として  
働きました。毎日単純な仕事で、何か自分を生かす仕事ができなかつたかと考えた  
ところ、資格を取ろうと決心。数年間働き資金をため、看護師養成学校に通い  
看護師の資格を取りました。もう70年も前のことです。先日実家で母の看護学  
校の卒業写真を見つけてきました。ナースキャップ姿の顔はきりりとして美しく  
感動しました。母が良く話していたのは職場の医師や仕事仲間の思い出話で  
す。仕事の話をしている時の母は生き生きとしていました。

なかなか子どもを授かることが出来ず、やっと妊娠した時にも仕事は頑張  
つて続け、一人娘の私が生まれました。

母は、物事を前向きに考える性格でよくよしている姿を見たことがあり  
ません。そして誰とでも話せる世話好きで、ホームに入所してから周りの方  
を気にかけてお世話をしているようです。荏原ホームの敬老式典でインタビ  
ューを受けた時にうれし泣きをしていたのが印象的でした。私は子どもの頃、  
大人しい性格で学校では手もあげられなかつたけれど母の姿を見て育ち、い  
つの間にか気づいたら私も母に似てきたようです。母の影響ですね。

両親は二人で頑張つて生活をしていまし  
たが、平成22年に父が99歳で他界し、母は一  
人で生活していました。そして平成25年に96  
歳で荏原ホームに入所させていたいただくこと  
となりました。

今でも、私や孫たちのことを気遣つてくれ  
る母。そんな母親の生きざまは私の自慢で  
す。これからも母と楽しく過ごしていきたい  
と思つています。



## 平塚橋ホーム

### 猪瀬喜美子様(101歳)

いつも面会にいらしている二女様と一緒に話を伺いました。

私は横浜で生まれて、3歳くらいまでは住んでいたの。その後は引つ  
越して池上本門寺の辺りの堤片橋に住んでいて、小学校は池上第二小学  
校に通つたのよ。

結婚して旗の台に家を建てて住んだけど、裏の家が火事になって私の  
家まで火事になつちやうってね。だから長原に仮住まいして、また旗の台  
の同じところに家を建てて引越したのよ。

夫は横浜の人で、蒲田に住んでいたの。そのころは蒲田に映画撮影所  
があつてね。そこに夫が入り込んでいたらスカウトされたんだって。脇  
役だけど黒澤明の映画に何回か出たみたいなの。侍の格好がとてよく  
似合つて、主役より格好よくなつちやうからダメになつちやうなんだ  
って。

私は編み物が好きで、娘や近所の子どもに好きな色や形を聞いて、セ  
ーターなんかを機械で編んでいたのよ。あとは妹と歌舞伎を観に行つた  
り、民謡をなつたり。そつそつ、歌は『十三夜』  
や『湖畔の宿』なんかが得意なのよ。温泉も好き  
でね、よく旅行も行ったのよ。夫を日本において、  
二女とヨーロッパ旅行に行ったこともあるわ。パ  
リやローマやロンドン。パリの口ワール川の古城  
巡りはよかつたわ。バスガイドさんが色々説明し  
てくれたことを一生懸命にメモしたの。娘は上の  
空で聞いてたから日本に帰つてからメモを見なが  
ら色々教えてあげたの。本当はベルサイユ宮殿が  
観たかつたんだけど、ツアーの関係で行けなかつ  
たのよ。



戸越台ホーム



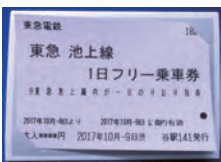
「電車で出かけました」

10月9日は、東急池上線開通90年の催しで、1日フリー乗車券が配られました。普段から活気ある、戸越銀座駅周辺の商店街は多くの人で溢れかえっていました。

そんな中、特養ご利用者も、電車に乗って五反田まで行き、買い物をして来ました。

「よくこんな人がいるものね」「昔はよく電車で会社に通ったけど、電車に乗るのは何年振りかしら。この年で電車に乗れるなんて思いもしなかった」と二人合わせて205歳のご利用者は驚きの連発。駅のホームでも電車の中でも優先席を確保してくださったり、道を開けてくださったりと駅の職員も地域の方々も丁寧に親切に見守ってくださいました。

ところで、五反田から蒲田までの距離は10.9キロとのこと。皆さんご存知でしたか？



成幸ホーム



「いっしょに風呂」

成幸ホームではこのたび車いすでの座位型浴槽を更新しました。これまで使用していたものは足掛け15年ほど使い不具合はないものの、新規導入にあたりご利用者が安楽にゆっくり入浴できるような入浴機器を検討しました。

新規導入された当日は職員を対象とした操作説明会が実施されました。メーカーからの説明を熱心に聞きながら、実際に操作を行ってみたい職員それぞれが入浴用のチェアに乗り浴槽へ入る体験をして乗り心地を確認しました。

職員からは「新しい浴槽は気分も一新しますね！」「より快適に入浴していただけそうです」といった声が聞かれました。これからも安全で快適な入浴をしていただけるように取り組んでまいります。

公益財団法人JKAより、平成29年度競争補助金の交付にて右記の事業を完了いたしました。  
 事業名 福祉機器の整備  
 整備機器 座位型浴槽「カトレア」  
 着衣ベッド

平塚橋ホーム



「ハロウィーンがやって来た!」

荏原平塚学園すまいるスクールの皆さん53人が、かわいい仮装をしてハロウィーンパーティーに来てくれました。

「トリックオアトリート!」の掛け声とともにご利用者が子どもたちにプレゼントを渡し、そして、地域の方の素敵な手品に「もしかしたら誰がいなくなっちゃうかも!」「鳩はどこいったの!」と子どもたちは大興奮! その後は、子どもたちが歌を歌ってご利用者はとても笑顔でした。最後に仮装特別賞(ベストドレッシング賞)に選ばれた子どもがご利用者からお菓子をもらい、とても嬉しそうにしています。

来年のハロウィーンにはどんな仮装が飛び出すが楽しみです。

荏原ホーム



「来年もみんなで! 秋のドライブ」

荏原デイサービスでは9月19日から10月20日にかけて、秋のドライブを実施しました。昼食後に出発し、品川プリンスホテルのラウンジでケーキと飲み物を召し上がり、その後は東京都内をドライブという2時間ほどの行程。ケーキを食べながら「昔は半ドンで仕事が終わってから銀フラして、カフェーでお茶するのが週末の楽しみだった」と嬉しそうに教えてくださった方もいました。また、期間の途中で秋の

長雨にたたりたりもしましたが、車窓からひと雨ごとに深まりゆく秋の景色を眺めながら、増上寺などの観光スポットも巡ってきました。普段の生活の中ではなかなか体験できない時間を過ごすことができ、「来年もみんなで元気でドライブ行こうね」、「いやいや来年なんて言っていないで、オンラインピックをみんなで見に行こうよ!」と威勢のいい声もあがって楽しいひと時でした。

# 三徳会恒例 夏の事例報告会

## 小山の家

### 「小さなお宮やま」



小山の家の近くの保育園から小さなお客さまの来園です。10月のある日、その小さな足で、まさに小山を上ったり下りたりして、園児たち9名が遊びに来てくれました。年に4回程来てくれるのですが、今回はあいくの雨。それでも小山の家に着くなり大きな声で「おはようございます」と元気に挨拶。そして園児たちがお歌の披露をしてくれて、1曲目の『虫の声』からご利用者も一緒に歌いました。園児たちからの質問コーナーがあり、逆にご利用者から園児たちへも質問したりするなど、楽しい時間を一緒に過ごしました。

そしてお別れの時間に、なんと園児たちからご利用者の皆さんに素敵なプレゼント。最後はご利用者全員でお見送り。「元気でまた来てねー」「バイバイ」。



- 平成28年度三徳会事例報告会が平成29年8月3日平塚橋ホームで行われました（参加職員66名）。今年は七演題があり、発表10分・質疑応答3分の時間でスライドを用いて、それぞれの部署で取り組んだ実践報告がなされました。発表を聞いた参加者は刺激を受けて、よりよい支援のためのヒントを得たようです。
- 【演題】
- ①「箱庭クラブ」を通して「その人らしさ」を知る（荏原デイサービス室）
  - ②「一人暮らしの高齢者を地域で支える」（杜松支援センター）
  - ③「利用者の心を支える「お楽しみ食」〜お楽しみ食から高齢者へのアプローチ〜」（荏原栄養室）
  - ④「私らしさをとりもどす」（成幸デイサービス室）
  - ⑤「再入所後の回復期リハビリへの取り組み」（戸越台ホーム医療訓練室・生活サービス室）
  - ⑥サポート業務職員の活用と介護職員負担軽減と効率化について（成幸ホーム生活サービス室）
  - ⑦つながりをきずく〜平塚橋ゆうゆうプラザの取り組み〜（平塚橋ゆうゆうプラザ）

## 地域で長く暮らすために

# 〜平塚橋ゆうゆうプラザで地域ミニデイが始まりました〜

平成29年10月から平塚橋ゆうゆうプラザにおいて「地域ミニデイ」を開催しています。地域ミニデイは地域住民の参加、地域主体の支えあい作りなども目的としながら、ボランティアの方が主体となり運営しています。開催日は毎週金曜日（週1回）の午前10時〜12時30分で定員は10名、対象は要支援相当で、歩いてこられる方です。

「地域ミニデイ」を支えているボランティアの方は「しながわ健康大学」卒業生の方で、これまでも地域に健康の輪を広げるため地域に出かけ、講話や体操などの活動をされています。

プログラムは、大きく分けると体操などの体を動かすものと参加者同士の交流をはかるものです。以下、実際に行われている内容です。

### 「品から体操」

歯磨きしながら：洗い物しながら：など何かしながら手軽にできる体操です。ご自宅に戻られてもお一人でも、どこでもできるところがポイントです。

### 「共通体操」

品川区内の社会福祉法人の理学療法士が考案した体操で、平塚橋ゆうゆうプラザのほか、3カ所の地域ミニデイでも取り入れています。

### 「脳トレ体操」

頭と運動を同時に行う体操ですが、ゲーム感覚で行ないます。

体操が終わったあとは、軽食を交えながら、ボランティア、利用者、皆さんで交流を楽しんでいます。「まだまだ優勝」「今日はきつかった」…など、体操の感想を話したり、ご自分の日常生活を話したりと会話が盛り上がっています。

「地域ミニデイ」についてのお問い合わせは

電話 03・5498・7021（平塚橋ゆうゆうプラザ）



筋肉を減らさない！

今回は、筋力低下の予防についてお話します。



年齢を重ねると、体力が低下したり、疲れやすくなります。最近では、老化とともに筋力や活動が低下している状態を「フレイル」といい、加齢とともに筋肉の量が減ることを「サルコペニア」といいます。特に、75歳以上ではフレイルが原因で介護が必要になる方が増加しています。また、歯や口腔内の衰えは「オーラル・フレイル」といい、要介護の前段階とされています。フレイルやサルコペニアに対して、筋肉を減らさないでいることは、介護予防として非常に重要です。高齢者でも適切な栄養と運動で筋力低下を予防できます。

それでは、どのような予防が効果的でしょうか？栄養面では、肉や魚、卵などのたんぱく質を積極的にとることがおすすめです。たんぱく質は筋肉を作るものになります。運動面では、大きな筋肉を動かすことが効率的です。人体の中で一番大きな筋肉があるのは太ももです。太ももを使った簡単な運動として、椅子からゆっくり立ち上がる動作を繰り返すだけでも十分な効果があります。また、歩くことも太ももやふくらはぎなど大きな筋肉をいくつも使う運動になります。

長く健康でいるために、適切な運動と栄養をとることで筋力低下を防ぎましょう。

平塚橋ゆうゆうプラザ言語聴覚相談室（予約制）

言語聴覚士が、ことば（発語）、聞こえ（聴覚）、飲み込み（嚥下）に不安や違和感、障がいがある方の相談に応じ、無料でアドバイスをを行います。

【相談日時】 毎週火・木・土 14時～17時（祝日は休み）

【予約・お問い合わせ】 平塚橋ゆうゆうプラザ内言語聴覚相談室

☎03・5498・7021

※対象者は品川区民です。  
週・曜日により言語聴覚士の専門分野が違いますので、お問い合わせください。  
相談時間は1組1時間です。

ひとりごと

—職員リレーエッセイ—

祖父とスター・ウォーズ

39年前の夏、福岡の母の実家に行った際、祖父に連れられてある映画を観ました。それが「スター・ウォーズ/エピソード4」です。

まだ幼稚園児だった私は字幕の漢字が読めませんでした。それでも迫力ある映像に魅了されました。おそらく孫が好きそうな「子どもっぽい」映画として何の気なしに連れて行ったのでしようが、祖父は私以上にその映画に夢中になってしまい、2年後に公開された続編のエピソード5は、孫はおろか祖母も連れずにたった一人で観に行ったと後で聞かされました。

エピソード6は久しぶりに一緒に観に行きました。小学5年生になっていた私は、字幕は読めるようになっていましたが、何しろエピソード5に連れて行ってもらってないので物語がよくわからず、やや複雑な気持ちで迫力ある映像のみを楽しんだことを覚えていきます。

エピソード7が公開されたのはそれから30年以上が過ぎた一昨年。祖父は亡くなって10年経ちますが、まるで一緒に観ているかのような気分になりました。今年の年末に公開されるエピソード8も祖父と一緒に楽しみたいと思っています。

荏原ショートステイ

志村 淳

