

発行／社会福祉法人 マザアス
特別養護老人ホーム マザアス東久留米 高齢者在宅サービスセンター マザアス氷川台
〒203 東久留米市氷川台二丁目 5-7 ☎0424-77-7261 FAX0424-77-7500
発行責任者 高原 敏夫 編集責任者 山崎 宣子



水彩画 グレゴリオ教会 / 青山貞昭

3年目の秋を迎えて



生活介護課長 小森 雅子

虫の声が秋の訪れを告げています。開設時に植えられた草木も徐々に氷川台の地に根をはり、3度目の秋を思わせる花実をつけ始めました。

マザアスで生活している方々も、限られた空間の中でそれぞれ自分流の「暮らし」を築きつつあります。生活に変化と潤いを、と職員が提案した趣味活動に、入居者も快く付き合ってくれ、今では特養のクラブ活動も十を数えるようになりました。秋の文化祭では素晴らしい作品が並ぶことでしょう。作品の出来栄えもさることながら、入居者と職員の貴重な時間と心がそこに注がれたことを思うと、作品がひときわ輝いて見えるのは私だけではないと思われま

す。趣味活動と言えば「ゆりの会」がボランティアによって運営され、入居者にとっても生活の一部になっています。思えば開設以来2年半、どんなに多勢のボラさんに支えられてきたことでしょう。リネン交換、洗濯や縫い物、音楽や数々の行事にと数えきれない程、いつも多くの御家族や地域の方々に助けられてここまできたように思います。

この秋の臨時国会では、介護保険法案が継続審議される見通しとなっていますが、どうやら、制度の中心を担うのは区市町村という住民に最も身近な行政単位のようです。マザアスには専門職と呼ばれる人達が集まっていますが、行政や専門職集団

だけで介護保険事業が成り立ち展開するとは思えません。介護というの人は人間と人間とのかなり複雑な関わり合いです。介護には「暮らし」にかかわる広範囲な情報と視点が必要です。より本的な介護が地域に根づく為には、行政と専門職が各々の役割を果たしつつ、地域住民との合意の下に協働し政策に反映していくことが大切だと思います。

そうした意味に於いて、地域の方々が足繁く通って下さるマザアスが今後の高齢者福祉の新たな展開を見定めるささやかな拠点となっていければ、と願っています。



手作り楽器のお礼に手作りうちわを頂きました

7月4日（晴れ）

今日は待ちに待った、なでしこ幼稚園の訪問の日。早くから支度を済ませ、おみやげの「でんでん太鼓」を片手に、何と言って、渡したらいいのかと悩むお年寄り。気持ちはもう、幼稚園のことでのいっぱいです。

幼稚園に着き、園児の顔を見ると、緊張したのか、途端に静かになり、元気な園児に圧倒されながらも、お年寄り達は、普段見せることのない笑顔をみせています。

なでしこ幼稚園との交流



手作りのでんでん太鼓とマラカスをプレゼント

記念写真を撮り、お別れの時間がくると、淋しさのあまり、泣いてしまうお年寄りもいました。「また来てね」、「また来るよ」を合言葉に幼稚園を後にしたのでした。

(寮母 井上 アヤ子)

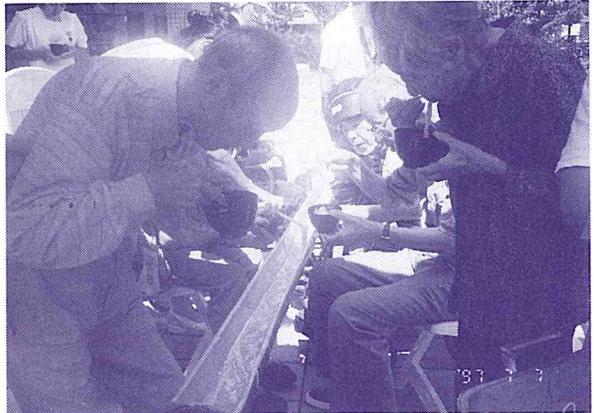


祭囃子が聞こえると心が浮き立ってくる。そういう気持ちは子供も大人同じ。マザアスの利用者達も童心に返り、一緒に過ぎゆく夏を惜しんだ。納涼祭は入居者達にとって、季節を感じる数少ない機会の一つである。ご近所からも大勢の方が来てくれた。出店を手伝



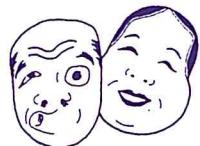
家族・ボランティア・職員入り交ざってのフラダンス

それから、秋···



七夕 今年の七夕行事には、普通の食事をとれる人が減っているので、昼食でなくおやつとして、流しそうめんを出すことにしました。竹を割るのはボランティアの方にお願いしました。当日は、お天気もよく、最初は遠慮がちでなかなか出てきてくれませんでしたが、「まだたべるの?」といわれる人まで現れるようになりました。上手にすくって、美味しいように食べている方の顔を見て、やってよかったあと、思いました。

(調理師 木島 幸代)



ってくれたり、入居者を案内してくれたり、音楽や踊りを披露してくれたりと、多くのボランティアの方々に助けて頂いて、納涼祭を無事に済ませることができた。すべての人々に感謝したい思いでいっぱいである。

(寮父 萱野 彰一郎)



子供たちに大人気、スーパー ボールすべい

敬老会

9月15日、敬老の日を祝う会が、行われた。大勢の御家族の方も参加され、家族会の代表の方からも挨拶を頂きました。

今年は、職員の合奏の披露、そして、お招きした童謡歌手の方のステキな歌声。それに合わせて、入居者の方も一緒に歌うなど、とてもなごやかな雰囲気の会でした。

この日に限らず、私達は、「敬老は、さりげなく、いつも···。」と思いを深めました。
(寮母 石橋 春美)

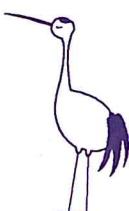


おめでとうございます



小林操さん(101歳)、佐藤ヨシノさん(99歳)

江崎ミキさん(99歳)(左より)





敬老会

日頃、ご高齢者に喜んで頂けるような活動を心掛けていますが、今般の敬老会に際しては一味違うプログラムを用意致しました。

ティサービスでは、職員総出の‘桃太郎の鬼退治’の寸劇。旗や舟などの小道具の他に色々衣装をこらして大熱演。すっかり童心に帰って、皆さん大喜びでした。鬼ヶ島からの戦利品は、宝物ならぬ美味しいカステラ。いれたてのコーヒーやお抹茶で、劇の感想を述べあいながら、しばしの余韻を楽しんで頂きました。



一方、湧泉の郷の皆さんには、職員が丹精込めて作った手打ちうどん、この一年の思い出を振り返るスライドやゲームを楽しんで頂きました。特にゲームでは、2人の男性職員を『美しい貴婦人』に変身させるべく、沢山のお化粧道具やかつらを使って大騒ぎ。利用者の皆さん共々、皆で新進のスタイルリストをきどること15分。出来上がった‘貴婦人’ふりのあまりの奇妙奇天烈さにOさんは絶句両手で顔を覆ってしまうことしばし。また、あまりの面白さにSさんはすっかり感激して2人の貴婦人にキスのサービスをする場面もみられました。ご家族の参加もあって、ゆったりとした中に温かい雰囲気で進められました。

ティサービス、湧泉の郷共に、敬老の日の意義を嗜みしめつつ、屈託のない楽しさで祝った今年の敬老会でした。

(マザアス氷川台)

センターチーム長 今沢 隆一郎)

1、2ヶ月に1度、湧泉の郷では料理プログラムをしています。今回は、日本の主食の1つ“麺類”の中で、東久留米の家庭に昔から伝わる‘うどん’を作りました。うどんは大変縁起の良い食べ物の一つとされています。これは、鶴千年、亀万年の寿命にあやかりたいと「つるつるかめかめ（鶴亀）」又、細く長くと婚礼時にも好まれます。仏事も含めて各座敷の最後には必ずうどんが‘本膳’と称されて今でも振るまわれます。

プログラム当日は、時間に制限がありますので、前日に粉をこね、当日はここまで説明をして利用者さんと職員皆で足を使ってコシのできるうどんを作りました。殆どの皆さんが初めての体験でしたが、上手に踏んで頂けました。特に、この土地で生まれ育った利用者のKさん、昔とった杵づか、さすがの‘足前’。程よくこねて、たくさんの生地ができました。後は製麺機で仕上げ。できあがったうどんを早速茹でて、何とかおやつの間に間に合いました。試食第一声、「うまい！」大成功でした。皆さんお疲れさまでした。



料理プログラム うどん編



《久留米うどん》

◇食べ方

付け麺で、各家庭自慢の独特の麺と付け汁を作ります。付け汁は鰯節と調味料、好みに応じて油揚げ、豚肉等を使い、少し濃いめの醤油味に仕上げます。薬味として、ネギ、生姜、七味、季節により、茗荷、青じその葉等そして、糧（かて）と呼ぶ、野菜の天ぷら、ナス、ほうれん草、大根の千切り、その他好みの野菜等を茹でたものをたっぷりの付け汁の中に入れてうどんと一緒に食べます。

◇材料と作り方 5～6人前

中力粉 1kg 塩 50g 水 400～450cc

中力粉に塩と水を入れ、最初は手で、後は足を使って良くこね合わせ、2～3時間常温で寝かせます。これは、程よいコシを出す為です。その間に、付け汁や天ぷら等の準備をします。寝かせた生地をうどんにします。麺棒を使用して手のべ、手切りのいわゆる‘手打ちうどん’又は、家庭用の製麺機で仕上げます。それ喉ごしの違うおいしいうどんが出来上がります。後は、たっぷりのお湯で好みの堅さに茹で、水でさらし滑りをとって『一丁上がり！』この間、4～5時間。上手なうどんは茹でてもコシが強くて切れないことです。

(湧泉の郷 運転手 吉田 義男)

リハビリのお話

多くの方は「リハビリ」というと、病院で汗や涙を流しながら歩く訓練をしている場面を思い浮かべるのではないかでしょうか？ 実は、それだけではないのです。

リハビリテーションとは、病気やケガ、加齢など、何らかの原因により生活上、身体的・精神的に不自由が生じた場合、それを再び元の状態に戻すことです。

しかし、すべての人があるに戻れるとは限りません。残った能力をのばしたり、何かでおぎなって日常生活が行える様に活動することこそが、リハビリテーションなのです。そして私たち、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）がその活動をバックアップいたします。

機能回復

動作練習や体力づくりにより、より活動的な日常を送れるよう援助します。
(起きたり、立ったり、歩いたり)



住宅改修

家の中をより安全に動きやすく、また介護しやすくするため、手すりの設置、場所等相談に応じます。
(実際の設置・工事等は、工務店さんにお願ひします。)



生活に係わることは、もっと他にも色々ありますよね。
私達は、“生活を楽しむ手助け”として外出や旅行の応援などもしています。

マザアス氷川台 ☎ 77-7263 畠山、柏



PT 柏

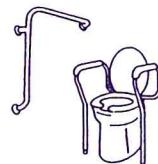
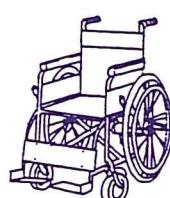
趣味・生きがい

心の働きの低下が身体の機能低下につながります。
手工芸やゲーム等を通して、生活リズムを整えながら、生き生きとした生活が送れるよう、援助します。



福祉機器

身体の状況によって、福祉機器の紹介・使い方を説明します。
(ポータブルトイレや入浴用イスなど)



クラブ紹介

陶芸クラブ

今年4月より新しく陶芸クラブがはじまりました。1、2階の入居者合わせて15名と職員4名で、毎月第2土曜日にティルームで行っています。

まず、粘土で形を作り乾かし、色を着け、また乾かし、——そして焼く。

1つの作品が完成するまでにはかなりの日数がかかりますが、その分完成作品を手にした時は、本当に嬉しいものです。また同じ塗料を使ってもその人によって、それぞれの色、個性が出てくるのも楽しみのひとつです。

6月には、季節に因んで、あじさいの葉を取りお皿を作りました。今後も色々な作品に挑戦して行き、オリジナル作品を作る楽しさを、入居者の方々に味わっていただけたらと思っています。(寮母 横溝 みゆき)



これから行事

デイサービスセンター

10/1(水) バスハイク 深大寺
2(木) " "
3(金) "

湧泉の郷

10/4(土) バスハイク 川越市内観光

特養ホーム

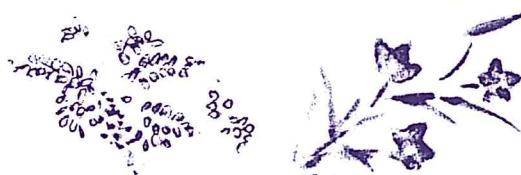
10/26(日) 一泊旅行 伊香保温泉
27(月)
11/14(金) 観劇会 (歌謡ショー)



『マザアス東久留米家族会』が発足 代表世話人 牧野 和子

近代的で明るい施設、優しい職員の皆様の介護に支えられ、マザアス東久留米も今年で3年目を迎えました。私たち入居者の家族は日頃から職員の方々のお仕事に心から感謝しつつ、私達に出来る事は何だろうかと皆さんで話し合って参りました。「母の日」に企画しました“おやつの会”が好評で、皆で楽しむ事の素晴らしさと、スタッフの方々と連携し交流する事の大切さを痛感いたしました。

7月6日。念願の「マザアス東久留米家族会」が発足致しました。マザアスの方々と仲良く、入居者の方が安心して過ごせるホーム作りのお手伝いをしていきたいと思っています。今後とも宜しくお願ひ致します。



ご寄付ありがとうございました。心より感謝いたします。(御名前は省略させていただきます。) H9.7月-9月

《個人》 阿部幸子 伊藤房代 小笠原芳宏
木村啓子 佐藤キヨノ 東海林芳彦
鈴木豊子 高木勇 竹花光江 鳥毛
水上鉄朗 森田美智子 山部恵美子

《団体》 久老連 シャローム東久留米
東久留米老人クラブ悠々会
モハラ・フラ 門前長寿会

†編集後記†

朝夕の冷え込みに秋の深まりを感じます。納涼祭、敬老会、と大きな行事を終え、限られた日数の中で、あわただしく編集作業を行いました。

さて、秋は植物が実を結ぶ時。一本の木から、一草の枝から開花し、花びらが散り、やがて「実り」につながる。その実は熟し、地上に落ち、やがて新しい命となる。

忙しい毎日・・・忘れかけていた自然界的攝理を秋は教えてくれました。

表紙の絵 青山貞昭 (入居者、絵画クラブ)
この絵は市民プラザで開かれた「高齢者作品展」に出品されました。

題字 西野次三