

# しんあい

## 季刊

2010年(平成22年)2月5日発行 第72号 ◆編集と発行 しんあい編集部

社会福祉法人  
**多摩同胞会**

〒183-0042 東京都府中市武蔵台1-10

TEL042-367-8801

多摩同胞会のホームページでは、  
ブログを毎日更新しています。

<http://www.tama-dhk.or.jp/>  
をぜひご覧下さい



- ・特別養護老人ホーム信愛泉苑
- ・高齢者在宅サービスセンター 泉苑ケアセンター
- ・養護老人ホーム信愛寮
- ・特別養護老人ホーム信愛緑苑
- ・府中市立特別養護老人ホームあさひ苑
- ・府中市立あさひ苑 高齢者在宅サービスセンター

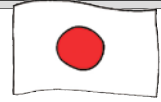
- ・特別養護老人ホームかんだ連雀
- ・かんだ連雀高齢者在宅サービスセンター
- ・千代田区立岩本町ほほえみプラザ
- ・子ども家庭支援センターしらとり
- ・母子生活支援施設白鳥寮
- ・母子生活支援施設東京都網代ホームきずな
- ・府中市子ども家庭支援センターたち

- 2009 韓国交換研修報告
- 泉苑厨房工事を終えて
- 施設だより あの歌 この音

(72号の「介護保険を考える」は休載いたします)



# 2009 韓国交換研修アルバム



■研修参加者 団長 武田潤一郎（かんだ連雀） 青木 廣治（泉苑）  
 比嘉登美枝（あさひ苑） 竹内 友恵（緑苑）  
 今井 誠（事務局） 加藤 卓（きずな）  
 金 善英（法人スーパーバイザー）

■研修日程 平成21年10月12日～10月19日



ヨンドンポの社会福祉士、生活援助員

社会福祉士というくくりで、交流研修をしてもいいかもしれません。



シンリン対案学校

不登校児が通う対案学校で生徒と意見交換。日本文化に興味津々でした。



歓迎晩餐会にて

研修初日、武田団長からヨンドンポの館長さんへ日本の扇子を渡しました。



敬老堂  
～関節炎予防教室～

この敬老堂では関節炎の方が多いので予防教室を開催していました。



シンリンの館長さん、職員の方皆さん

資料を日本語に訳してくれたり、丁寧な対応に感激しました。



シンリン総合社会福祉館

低所得地域での、福祉の要です。館長はじめ、とても熱心な方々でした。



心に残るこの一枚《日韓友好編》

今日、初めて会ったのに心が通じた瞬間です。



ヨンドンポ老人総合社会福祉館

ソウル市の高齢者に特化した福祉館で、大規模で重要な福祉拠点です。とても勉強になりました。



不登校児のための学歴認定学校屋上菜園

授業で白菜を栽培し、キムチを作る。韓国ならではの家庭科実習ですね。



オレンジ奉仕団の皆さん

1対1のやりとりが、短時間ながらとても印象に残る時間でした。



老人仕事事業

この台車で荷物を載せて高齢者が宅配サービスをおこなっています。



シンリン福祉館の学童の教室

きずな学童もいつも綺麗ですが、それ以上にきれいな学童の部屋でした。



ドンミョン老人福祉センター

高齢者の入所施設です。同一敷地内に児童の入所施設もあります。



デイサービスの活動

平成16年から始まった事業で、日本のデイサービスの活動を参考にしたそうです。



訪問先にて

訪問食事の利用者です。私たちのお土産に、ポーズをとって下さいました。



入居者のお部屋

ベッドが並び仕切りはありません。「個別」でなく「共同」という印象を受けました。



ヨンドンポの館長さん、職員の方皆さん

ヨンドンポでの研修を終えて、最後に職員の方皆さんがたくさん集まってくれました。



ボランティアの皆さん

毎日、ボランティアの方が配達します。



韓国料理サムゲタン

ひな鳥を一羽使った韓国の代表的なスープ料理、味は言うまでもなく最高



東大門前にて記念撮影

研修後に案内していただいた有名な観光地、夜でもとてもにぎやかでした。



訪問食事今日のメニュー

韓国料理の定番です。盛り付けもボランティアさんです。

私たち多摩同協会と韓国の一松（イルソン）学院との相互交換研修も、今回で5回目となりました。高齢者介護、母子支援、食事、事務局、総合相談など、それぞれ異なる業務を担当するメンバーが、それぞれの問題意識を持って研修に臨みました。今回紹介させていただいたものはほんの一部ですが、私たちが何を見て何を感じたか、少しでも伝わればと思っています。

私自身海外に行くのは初めてだったので、韓国は同じ東アジアの隣国であり、また昨年8月に介護保険が始まったこともあり、とても身近に感じました。日本の介護保険を参考にしながら、日本とはかなり異なる道を歩み始めている状況を見たことや、保険を導入しても福祉を置き去りにしていない印象を持ったことが大きな収穫だったと思います。何より、海の向こうの韓国でも、私たちが同じように福祉の現場で奮闘している人たちがいることを肌で感じたことで、これからこの仕事を続けていく勇気と確信を持つことができましたように思いました。

メンバー一同、研修に参加させていただいたことに感謝しています。この研修で得たものを、それぞれの担当業務で生かしていくのががんばっていききたいと思います。

（武田潤一郎）

新しくなった厨房です



赤い色の床の方で下処理などをします。手前のエリアで盛り付けなどをします。

## 泉苑厨房改修工事を終えて

平成21年11月5日より12月12日の約6週間に亘り、泉苑厨房の改修工事が行なわれました。今回の工事の目的は、厨房内の衛生管理面の整備と新調理システムの活用により、おいしい食事を効率的に安全に提供できるようにするものです。

工事期間中は厨房が使用できないため、デイサービスの食堂を仮厨房とし、毎日の食事を提供しました。そのための各サービスの食事提供方法や活動等の変更や調整：：：などなど、担当者間で打合せを重ねました。もちろん、各サービスは通常通りの提供が前提です。

特養ホームでは大きく食事提供方法を変えました。今までは、温冷配膳車により、お一人分ずつ食事をセットしていましたが、工事期間中はフロアーでの配膳となりました。2階・3階の食堂の一部を使用し、食事係の職員が食事を盛り付け、介護職員と一緒に、お一人分ずつお盆に乗せながら配膳していきます。今までとは勝手が違い、慣れるまでには時間がかかりました。またいつもと違う雰囲気に着かれないご利用者もいらっしゃいました。しかし、食事係職員がフロアーに足を運ぶことにより、ご利用者の生活を知ることのできる機会も得、他部署との距離がすこし近くなりました。工事期間中の食事内容は、契約業者のご理解、ご協力や、法人他施設の協力を得ながら真空調理法で作成した食事（煮物・炒め物・お浸し類等）と市販品を組み合わせて提供しました。

約6週間という時間は、泉苑の慣れ親しんだ味（食事）が、忘れられてしまうようで心配でした。でもそれは「顔の見える食事作り」「誰かを思って作るごはん」というものが、飽きのこない食事作りにつながり、心と身体力の源につながっていることを実感する期間でもありました。そんな不安を少しでも埋めてくれたのは、法人内の同じ気持ちで食事を作っている仲間でした。



工事期間中のフロアーでの配膳



デイサービスの配膳

ボランティアの協力も得て：

新厨房となり、設備が整い職員が働きやすい環境となりました。これからは、新調理システムを活用し「真空調理法」の習得、食品衛生管理・食味の追及により「安心・安全・おいしく食べやすい」を基本とした食事の提供に努めたいと思います。

慣れ親しんだ場所で過ごし、食事をするのが精神の安定や安心した日々を送ることにつながります。近い将来、この新調理法により施設を利用する方だけでなく、地域の方へお食事を必要な回数お届けすることが目標です。泉苑がその拠点となることを目指し、今後も食事の役割を考えながら、日々の食事作りに励んでいきたいと考えています。

（泉苑栄養士 竹元昭子）

# 施設 だより



## あの歌この音

音楽は心をなごませてくれます。各施設では、どんな音が流れているのでしょうか。

### あさひ苑

## イングリッシュ ハンドベルコンサート

12月6日、日曜日、午後のホーム喫茶の時間に、「浅間の森ハンドベルの集い」の皆さんが、澄んだ音色の素敵なハンドベルの調べを奏でに来苑されました。ワイングラス位の大きさからメガホンのような大きな物まで、音階にあわせて揃ったハンドベルで本格的な演奏会が開かれました。

曲目も懐かしの童謡が中心で、利用者の皆さんも一緒になって楽しく口ずさみました。最後には演奏者の皆さんが利用者に寄り添って一緒に演奏する楽しいコーナーがありました。皆さんニコニコ顔でうれしそうにベルを振って演奏に参加しました。普段はじっとしているのが苦手なSさんも、この日は音色に耳を傾け、最後はすてきな笑顔で一生懸命にベルを振りました。音楽の持つすばらしい力を再認識した楽しい午後のひと時となりました。

（介護員 楠田 敏也）



### 連雀

## レク・ゴールドデンタイム

かんだ連雀では月に1度、音楽療法ボランティアの先生を招き、童謡や唱歌、その季節に合った歌をご利用者と楽しんでいきます。「歌」は、分かりやすく楽しむことのできるアクティビティのひとつであり、認知症が進んだ方でも、昔の歌を聞くことで発語が増えたり、表情が豊かになったりと、その効果は絶大です。私が担当するフロアでは「美空ひばり」が人気で、よく皆さんと一緒に楽しんでいます。

「レク・ゴールドデンタイム」と言われる時間（10時～11時、14時から15時）を有効に活用するために活躍するのが、DVDです。映像を見ながら、音を聴きながら、一緒に歌うことができます。

けれど、この方法には少々ジレンマを感じます。

職員数は人員配置基準を超えているのに特養フロアが3階から6階までであるという建物の造りによって、レクに職員がきちんとかわれないという現状があるからです。私は「仕方ない」の一言で片付けず、この時間をもっと活気あるものにするために、施設全体で取り組んでいきたいと考えています。ご利用者にとって一番活気が出る時間が、職員と一緒に何か楽しみたいと思っている時間であることを、もっと意識したいと思います。

毎日のレク・ゴールドデンタイムに「音楽」を楽しむことができたら、音楽療法がより輝いた時間となることでしょうか。

（介護員 長谷川 律子）



## 緑苑

# 一日の始まり

♪タララー タララー …♪

「首筋を力いっぱい伸ばして」

「両手で左右に弓をひくポーズ」

「腰をまわして掌を押し出して」

など等十八の運動からなる中国のラジオ体操のような練功十八法の音楽です。

どちらかというと日本のラジオ体操は比較的早い動きですが、練功はゆったりとした流れの運動で、太極拳のような感じでした。このゆったりとした流れがご利用者の方々には良いようです。

緑苑のご利用者は毎日、午前9時30分に1階の地域交流スペースに集合されます。そして職員が音響のスタートボタンを押すと、冒頭の音楽が流れて来ます。

平日は運動の手法となるのは職員ですが、毎週火曜日はきちんと指導を受けたボランティアの先生が指導してくれま

す。緑苑では健康の源と一日の始まりは、やはり練功です。

(支援員

平岡 貴弘)



## たち

# 元気の でるうた

わたちの交流ひろばでは、毎週火・木・土曜日にスポットタイムを行っています。

スポットタイムは、季節を感じられる歌や「今月の歌」を歌ったり、ふれあい遊びやパネルシアターなどをして、親子のみなさんと一緒に遊ぶ楽しい時間です。

なかでも、みなさんが元気に歌ってくれるのが、『おひさまキラキラ』（作詞作曲：町田浩志）という曲です。

音楽に合わせて両手をキラキラとさせたり、上手に拍手をしたりと、振り付けをしながら歌います。

ほっぺに両手を添えて、お隣や周りにお友達に「おはようー」とあいさつをする姿は、とても可愛らしいです。

スタッフも一緒に歌いながら、そんな子どもたちの姿に朝から元気をもらっています。音楽が聞こえてくると、子どもたちは耳を傾けたり、体を揺らしてリズムをとったり、手をたたいたり、それぞれの楽しみ方をしていきます。

ゆったりできたり、元気になれたり。大人も子どもも楽しめる、音楽のパワーを毎回感じています。

(交流ひろば担当

木村 恵理佳)



## 岩本町

# ピアノの 音色

岩本町ほえみプラザでは月に2回、歌声サロンを開催しています。

地域の方から施設の利用者まで一緒に参加でき、午後のゆったりとした時間にピアノの音色が心地良く響きます。

歌声サロンが大盛況な理由はもう一つ。何と云っても先生の話がおもしろい！いつも皆さんを笑いの渦に巻き込みます。

「眼が悪いから歌詞が読めない」というAさん。ピアノの音色を聴くと自然と口が動くようです。歌を歌いながら、青春時代を思い出しているのではないのでしょうか。

いつも不機嫌そうにしているBさん。手元の歌詞を見ながら、清しい顔で歌っています。知らない歌でも口ずさんで歌ってしまう。歌声サロンにはそんなマジックがあります。

歌い終わった後の皆さんの表情はとも晴れやかです。歌の素晴らしさを感じるひと時です。



(介護員 片庭 祐輔)

# きずな

## 合奏

12月にきずなではクリスマス会が行われました。

学童では、まず出し物を子ども達に決めてもらいました。

子ども達からは「合奏」「お笑い」「マジック」「歌」などの提案が出ました。

話し合いの結果「合奏」に決まり、「おめでとくクリスマス」という曲を合奏することになりました。



次は「ピアノ」「鉄琴」「木琴」「鈴」「タンバリン」「太鼓」の中から、子ども達が自分で希望した楽器をそれぞれ選んで、毎日の練習が始まりました。最初は難しいかなとも思いましたが、普段では見られないような真剣な顔つきでみんな練習を重ねました。

当日は100人を超すお客さまの前で、一生懸命練習した曲を上手に奏でることができました。そのご褒美に、サンタがプレゼントを持ってきてくれました。サンタのプレゼントに子ども達は笑顔に満ち溢れていました。



(母子指導員 紫野 久子)

# 泉苑

## ああ、懐メロは

## 素晴らしい?!

支援センターでは、「介護予防グループいずみ」の自主活動を、後方支援として見守らせていただいています。

活動内容は流行りの脳トレ中心ですが、自主制作した歌集を基に全員で歌も歌っています。明治・大正・昭和の懐かしの歌。教師だったAさんの音頭で、会場の広さに負けないような大きな声で歌っています。

「参加者全員の希望で始まった」このコーラス。お腹の中から声を出して歌うことに介護予防の意義があると、皆さん感じているようです。

私も時々、一緒に歌っています。昔の歌ばかりですが、気づくと全て知っている歌。多摩同胞会に入職し、日々利用者と歌いながら過ごしてきた成果でしょうか。最近の流行歌



が分からない私の老後は、更に一昔前の懐メロを歌うことになるでしょう。どんな歌でも構わない。介護予防は「歌う」ことに意味があるのだから……。

(相談員 永合 美穂)

# しらとり

## ガタガタッ、あつ!

## ゴハンの音!!

保育室では、部屋いっぱい子どもたちが遊ぶようにテーブルや椅子はお部屋の隅に置いてあります。お昼近くなるとそのテーブルを職員がガタガタと運び始めます。今まで遊びに夢中だった子どもたちも、この音を聞くと「ごはんだー!」と椅子をとりて走って行きます。自分が座る場所に椅子を置いたら今度は水道の蛇口の前に行って手をパシャパシャ石けんをつけてキレイに洗います。

子どもたちが椅子に座ったらごはんの歌を歌います。「きゅうしよく きゅうしよく※うれしいな おてもきれいに なりました みんな そろって ごあいさつ (パチン) いただきます」(天野蝶作詞・一宮道子作曲/矢田部宏編曲、※「おべんと」をきゅうしよくに替えて歌っています)

みんないっぱい食べていっぱい大きくなるうね。



(臨床心理士 川崎 悠子)

# ボランティア紹介

## 癒しの時間

### 「タクティールケア」

「タクティールケア」をご存知でしょうか？

緩和ケアにおけるスウェーデン独自の療法で、『触れる』という意味があるそうです。

筋肉を揉み解すことはせず、オイルを使ってゆっくりと包み込むように触れ、皮膚と皮膚とのコミュニケーションに重点をおくものです。

緑苑では毎週月曜日に3名の方に来苑され、ケアをしてもらっています。

痛みを感じる事のないマッサージは、緑苑の最高齢105歳の方も安心して受ける事出来る、癒しの時間となっています。「時間があつたら職員さんどうぞ」と声を掛けて頂いていますので、いざれ私も癒しの時間を体験したいと思つています。

(緑苑 小林知子)



## 御寄贈ありがとうございます(敬称を省略させていただきます)

浅川潤一 阿部芳子 新井幸子 石井宏 今井美子 惠本利一 大沢良三 沖山美奈子 (株) アップルファーム代表取締役上島瑞美 (株) ガイア 国際ソロプチミスト 小島ユミ子 ザ・ボディーショップ (財) 資生堂社会福祉事業財団 (財) 東京都福利厚生事業団企画課事業部 日本出版クラブ 会長野間佐和子 西藤節夫・京子 佐々木勝子 浄土宗東京教区青年会会長石村伸哉 社会福祉法人全国社会福祉協議会 新日本石油(株) 社会環境安全部 誠明学園 セカンドハーベスト・ジャパン 全国児童養護施設協議会 全国母子生活支援施設協議会事務局 新町地域福祉ボランティア会 天理教東京教区婦人会 特定非営利活動法人どんぐりパン 篠崎裕子 中澤元九 日本出版販売株式会社 泥谷倫子 ブラスト 松井愛美 松本香子 横田基地内在日米軍司令部広報部 (2009年10月~2009年12月)

## ボランティアの御協力ありがとうございます(敬称を省略させていただきます)

松下葉子 会田久枝 青木成江 青山幸子 赤林好子 秋山恵美子 浅田貞子 朝日保育所 網代恵美 網代弘子 荒木奈津代 有本陽子 飯塚喜多子 井口イマ 池島敦子 囲碁を楽しむ会 石井忠男 石井宏 石川アヤ 石坂勝世 石坂美代子 石澤圭子 石原みつる 市川アイ子 市川知子 市川尚子 伊藤うめ子 伊東富美子 井上美喜子 井上圭典 井上宏子 井上真左子 井上陽子 井踏世津子 岩佐和栄 岩崎敏信 上田悦子 上野玲子 鶴澤シズ 内堀美喜 上床晃代 江口亜津子 江田廣子 NPO法人花咲村 海老原志づ子 遠藤陽子 遠藤伊代 遠藤みつよ 大川久美子 大倉弘子 大島庸子 大竹義昭 大塚紗恵 緒方シゲ子 緒方智恵美 岡田基子 岡裕子 小川君子 小川健治 荻野和子 荻村光恵 小熊美和子 奥山亜子 奥山チャヤ子 小倉道子 小倉富子 オコサの会 尾崎ヨシ子 小澤アイ子 小澤末子 踊りボラ 折田浩一 御野礼子 海江田紀久子 魁星(よさこい) 柿本純子 角田和歌子 笠間豊子 梶田慶子 鹿島千重子 柏山和子 片桐キミ子 カットサロンアベ 加藤博子 加藤紀久代 加藤静 上沢美和子 上村峰隆 亀岡紀知信 川上満寿美 川崎綾子 川道美奈子 北村三枝 北村よし子 木村幸子 琴陽会 草野裕宏 草野美鈴 久保田摩耶子 窪野咲子 倉林穂 栗原宏子 警察学校 弦間まさ コアブルメ 小泉美世子 小出由美子 小出晨一 小岩井雅人 河野トシヨ 小島文策 小島ユミ子 小島百合子 小菅よし江 小谷文子 五谷律子 後藤祐輝 小林真弓 今野幸子 紺野和子 斎藤敬子 斎藤孝子 齋藤則子 酒井絃子 酒井和子 坂本越子 佐久間桂子 桜山健 佐々木英子 佐藤暁子 佐藤英子 佐藤公子 佐藤妙子 佐藤なか子 佐藤初江 佐藤洋子 佐野田鶴子 塩澤佳津子 塩田攻 重田文子 ジブラルタ生命 島田たすく 嶋野真理子 清水文枝 清水らね 下江美鈴 下柴谷 (お雛子) 下中恵美子 三味同友会 十べえお話の会 進藤サエ子 進藤暉子 新日本石油(株) 社会環

境安全部 杉本節子 杉山恵子 鈴木嘉子 鈴木好枝 スターバックスコヒー 角田ミサホ 瀬戸貞子 浅間の森バンドベルの集い 蘭田澄子 高島米子 高鍋恵子 鷹野榮子 高野晴美 高橋ちよ子 田口裕香 竹内由美子 竹松ふく 辰本ケイ 田中久美子 田中幸子 田中智加子 田中翠 田部美智子 丹野由紀子 千葉芳子 土屋和子 土屋とき枝 角田洋子 手塚正輝 戸井田清子 東郷實枝子 戸島正子 板谷さき 富田和代 豊永昌子 永井イエ子 中下秀子 中嶋水子 長島広美 中田愛子 中村フサ子 中村紀久子 中村清美 中村夏実 中村久保長子 西宮智恵子 西村珠美 西山京子 二宮澄子 根岸路子 野吳孝義 野坂昭弘 萩原八枝 橋場昭 橋本巖 長谷川宣子 羽鳥みのる 羽山直子 原田康子 ビカケ小柳 樋口淳子 樋口雅子 樋口よし子 肥後住江 尾藤智子 平泉順子 平井暉子 平賀登美子 平澤みどり 平田敦子 比留間アキ子 広木さく江 廣田早苗 プチトマト 府中パープル 船岡栄子 舟見三佐子 プルメリア ふれあいクラブ浅間 星川美津子 星野ユキエ ボディーショップ 堀内絃子 堀切重明 前田宗治 前田玉代 牧内ヤス子 政所優季 町田知行 町やっこ 松浦良枝 松尾和枝 松澤季子 松下朗 松下朋子 松田恵子 松野アイ 松本ヤス子 三坂和子 水谷静江 三輪孝子 宮崎清子 宮崎美知子 宮崎嘉子 宮下美智子 明神淑恵 村井福子 村野豊子 明星学苑 望月友子 森満隆文 森脇敦子 八重の会 谷貝祥子 八木かつ子 矢鳥道子 山田ケイ子 山田一九 山田佳津江 山田サワ子 山本峯子 横田公子 吉田千鶴子 吉田ヒサ子 吉田陸子 米山秀子 我妻文子 若松小学校リコーダー隊 脇山令子 渡辺勝征 渡辺キク 渡辺勇 渡辺秀雄 渡邊弘子 (2009年10月~2009年12月)

## 編集後記

皆さんにとつても私にとつても充実した一年になることを願っています。

(しらとり 川崎悠子)

冬晴れの空が美しい季節になり、電車の中からも朝日を眺めています。今年はずっと一年にしたいです。

(たっち 太田綱乃)

皆様にとって素敵な一年になりますように。

(さすな 紫野久子)

2010年もより成長していきたい年になりたいと思います。

(さすな 浦上さわ)

編集委員を2年間つとめ、色々とお事が出来ました。(緑苑 大沢清佳)

梅の香りに春を感じると、新年度へむけての業務が急ぎ足でやってきました。平成22年も季刊しんあいをよろしくお願いたします。(編集長 上野廣美)

## 介護に関するご相談は 無料ダイヤルで!

- 泉苑在宅介護支援センター  
☎0120-6540-24  
老後支援 24時間
- あさひ苑在宅介護支援センター  
☎0120-2942-24  
福祉にっこり 24時間



多摩同胞会のホームページを携帯でもどうぞ!