



Tuuli

トゥーリ

2013年2月15日発行



立春の日はぼかぼかとした穏やかな陽気でしたが、また寒さがぶり返しています。この寒さに負けないように皆様にラジオ体操をお勧めしたいと思います。ご存じの通り至誠ホームでは雨や、強風、雪でもない限り、毎朝9時からけやき広場でラジオ体操を行っています。昨年12月7日に東京女子体育大学の長谷川洋子先生にお越しいただき、ラジオ体操の研修会がありました。まず立ち方の練習からでした。そして運動の一つずつ注意するポイントを伺い、実際にメリハリをつけて行ってみると、心地の良い汗をかきました。皆様も是非一度、ラジオ体操をご一緒にいかがですか？そして寒さに負けず、元気に冬を乗り越えましょう！



ボランティア交流会のお知らせ



いつもボランティアの皆様には大変お世話になりありがとうございます。
本年度のボランティア交流会を再度お知らせ致します。どうぞ皆様お誘いあわせの上、お越しいただけますようお願いいたします。

- 日 時：平成25年 2月28日（木）10：30～14：00
- 場 所：センター2階（午前の講演会）
4階研修室（午後からの交流会）
- 会 費：500円 ボランティアコーナーまでお申し込みください。



食べること、飲むことが難しくなるということについて

先日ボランティアさんから「飲むことが難しくなるってどういうことでしょうか？どうしてとろみをつけると飲みやすくなるのですか？」という質問がありました。そこで生活アクティビティの職員で言語聴覚士の笈川さんに詳しい説明をお願いしました。

~~~~~  
皆さんはお茶を飲んでいてムセた経験はありますか？最近、柔らかい食べ物をよく食べるようになったと思ったことはありますか？

食べる力、飲む力というのは「いつまでも20歳のまま！！」というわけではありません。道具も長く使っていると調子が悪くなるように、食べるときに使う歯、喉なども年を取ると動きが悪くなります。脳梗塞などの病気でさらに動きが悪くなると食べ物や飲み物が肺に入り、肺炎（誤嚥性肺炎）を起こすこともあります。それを防ぎ、できるだけ楽に安全に食べるための方法の一つに「トロミを付ける」というものがあります。

年を取って一番危険な食べ物は水分です。水やお茶はスルッとどの奥に入ります。動きが悪くなったのどはその速さについていけないので水分は肺に入ってしまうことがあります。それを防ぐのが「トロミ」です。のどへ流れるスピードを遅くすることで飲む準備の時間ができます。ただし付け過ぎには要注意！逆に飲みづらくなりますよ。



## サービス向上大会のお知らせ



今年もサービス向上大会が近づきました。各セッションごとにサービスの向上や業務の改善を目指してこの一年間取り組んできた内容を発表します。3回ある地区大会はすでに始まっており、どのチームも本大会に進んで発表してもらいたいと思うような充実した内容です。

ぜひボランティアの皆様も本大会にお越しいただき、良いと思われる取り組みに応援をお願いいたします。またその折に至誠ホーム天寿を全うするケア研究会の研究発表も行います。

- 日 時：3月15日（金） 19：00～ 場 所：アイム1階 ホール



# 特養入居者のご家族角田さんからの便り

至誠ホームではうれしいことに、特養の入居者のご家族が行事やクラブ活動にも一緒に参加していただきます。よく言われているのが「ボランティアさんの地域の力」と「ご家族の力」が連携するとより豊かな力が創出されるということです。

今回お便りをくださった角田さんは、麻生さんのコンサートや英語クラブを特養に入居なさっているお母様と一緒に参加していただいています。ボランティアさんにとって何よりもうれしいのは「利用者の皆さんの笑顔とありがとうの言葉」です。このように「ボランティア活動に参加して」という一文をお寄せくださったことはボランティアの皆さんにとってどんなに励みになることなのでしょう。ありがとうございました！

母の笠原イクヨが至誠ホーム3階にお世話になって四年目に入りました。

要介護度は4ですが普段から歌を歌ったり聴いたりすることが好きだったので、歌に接する機会の多い麻生さんのコンサート（第3金曜日）と英語クラブ（第1、第3火曜日）に参加させて頂いています。

麻生夫妻の3階のショートステイフロアで懐かしい童謡唱歌を耳にして以来、時々私も参加して、一緒に忘れかけていた童謡を口ずさんでいます。ご主人様がギターで伴奏をし、ご夫人がトークを交えて歌い、本当に心温まる一時間です。歌詞を読むことは脳に刺激を与え、大きな声を出すことはよい運動になり、ストレス解消にもなっていると思います。

英語クラブへは、最近参加し始めたのですが、ホーム長夫人のライヤさんによる指導で、内容は生活に役立つもので、何度も参加しているとだんだん慣れて、新しい世界に接するのもまた良い刺激になっています。ライヤさんの笑顔と親しみやすい人柄に皆すぐ和み、自然にライヤさんの魅力に吸い込まれてしまいます。歌の力で英語を学ぶコーナーが、母には良い刺激となり認知症の進行を遅らせてくれていると思います。

英語クラブにも何人ものボランティアの方々がいらっしゃいます。至誠ホームはこうして、多くのボランティアの方々による善意の行動によって支えられています。有難いことです。

昨年のクリスマスパーティーには、ツリーの飾り付け、シャンパンで乾杯、またプレゼントまで頂きました。加藤さんの生ピアノの伴奏でクリスマスソングを歌い、至福の一時を過ごしました。心温まる演出有難うございました。

ボランティアの方々に、感謝、感謝です。

2013年1月20日 角田 和代

## 介護の集いのお知らせ

ただ今、介護奮闘中の方、これから、介護をするかもしれない方、そして、介護を終えた方・・・それぞれの思いを語り合いませんか？立川市にしき福祉相談センターで介護についての意見交換や悩みの相談などを一緒に話し合う会をもちます。どうぞお気軽にご参加ください。

- 日 時 : 平成25年3月11日(月) 13:30~15:00
- 場 所 : 立川市女性総合センターアイム 5階 第3学習室
- 参加費 : 無料
- お申込み : 立川市にしき福祉相談センター Tel/042-527-0321 Fax/042-527-0322



## コーヒータイムボランティアさん募集

特養4階にあるホビールームで、主に特養4階の利用者の皆さんと一緒にコーヒーを飲みながら、おしゃべりを楽しむ活動です。どうぞお手伝いください。

- 日 時 : 毎週水曜日 10:00~11:30
- 場 所 : 特養4階ホビールーム



## 衣類整理のボランティアさん募集

特養利用者の皆さんの洗濯物や衣類を整理して下さるボランティアさんを募集いたします。頻度や時間帯などご相談ください。

- 場 所 : 特養3階
- 募集人数 : 1~2名



発行 社会福祉法人 至誠学舎立川 至誠ホーム 企画推進本部 企画調整 ボランティア担当 寺澤・加藤

連絡先 〒190-0022 東京都立川市錦町6-28-15 Tel: 042-527-0035 Fax: 042-527-2646  
E-mail: [shisei-volunteer@shisei.or.jp](mailto:shisei-volunteer@shisei.or.jp) HP: <http://www.shisei.or.jp>