



[つま先上げ]
すねの前(前脛骨筋)を
鍛えて躓き防止

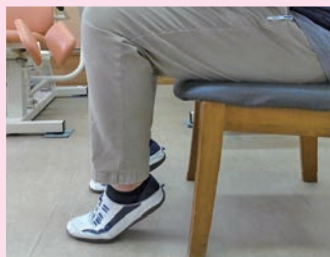
◆転倒予防体操といえは
下肢筋力の低下が転倒リスク
を上げるとい話は何度も聞いた
ことがあるかと思ひます。日
常動作の基盤となる下肢体操の
一部を紹介いたします。立位
で行うときは転倒しないよう
机等に掴まりながら行いまし
う。

いつまでも元気に
過ごしてもらいたい

◆見落としがちな体操とは
下肢筋力を衰えさせないこと
は転倒リスクを予防することに



[膝伸ばし]
太ももの筋肉(大腿四頭筋)を
鍛えて下半身の安定性向上



[かかと上げ]
ふくらはぎ(ヒラメ筋や腓腹筋)を
動かしポンプ作用で循環改善



機能訓練指導員をしている
作業療法士の吉田です!



無理のない範囲で両手を上げます。
呼吸は止めないように。

とても重要なことですが、意外
と見落としがちなのが、体幹の
ひねり動作の柔軟性です。しっ
かり歩けていても、ふと振り返
る際に身体(体幹)が硬いと、
顔(頭)からうまく振り向くこ
とができず、身体全体で振り返
ることでバランスを崩しやすく、
転倒の要因の一つにもなってい
るのです。そこで、椅子に座っ
てできる体幹ストレッチも一緒
に紹介いたします。

◆よく食べよく寝てよく歩く
歩く機会が減ると、身体機能
のみならず、認知機能や口腔機
能といった様々な機能に影響し
ていきます。寝たきりの要因と
なる転倒を予防することは、元
気に過ごすために、とても重
要なことです。身体を柔軟性を保
ち、適度な有酸素運動を行い、
自分なりに続けられる運動を行
うことがとても大切です。いつ
までも元気でいられるように毎
日続けていきましょう。

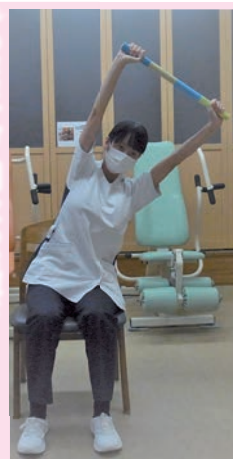
左右に捻ります。



そのまま更に前に倒します。
無理をせず、息を止めないように。



そのまま片方へ倒し、わき腹を
しっかりと伸ばします。



花だより

第103号
秋季刊



題字／北島 泰子様 95歳
(大正15年生まれ 高松の家)

2021年(令和3年) 11月1日発行

発行 社会福祉法人 恵比寿会
フェローホームズ



仲間の家・森の家・高松の家
フェローホームズデイサービスセンター
フェローホームズヘルプサービス
グループホーム・ヴィラ・フェローホームズ
フェローホームズアフラースクール
森の子ナースリー(企業主導型保育所)
042-523-7601

フェローホームズ富士見相談センター
042-526-1353

羽衣地域福祉サービスセンター
フェローホームズ羽衣相談センター
立川市南部東はごろも地域包括支援センター
042-523-5612

森の子保育園 042-538-0729
しばさきのいえ子育てひろば 042-512-7704
立川市柏第四学童保育所 042-537-8555
立川市高松第三学童保育所 042-512-9703
立川市砂川七番学童保育所 042-537-7550
立川市柴崎第二学童保育所 042-512-8202



久し振りに集まっ ての 敬老会

フェローホームズ仲間 の家

9月22日に敬老会を開催しました。理事長からの祝辞の後、お祝い年を迎えられた12名の方には、記念品を贈呈し、最高齢のご利用者（2階102歳・3階103歳）には、併せて表彰状をお渡ししました。



集合写真。皆様いい表情をなさっていました。

記念品は昨年好評だった、敬老会特注のフェイスタオルを今年もお渡ししました。

「使い勝手がいいのよね」と喜ばれておりました。

また、100歳を迎えられたご利用者へ贈られた総理大臣、都知事からの記念品と表彰状をお渡しすると、「嬉しいね」と笑顔を浮かべる姿が見られました。

大好評のフェイスタオル



表彰状贈呈の様子



手作りの 精霊馬とともに

フェローホームズ高松の家

フェローホームズでは、毎年8月の中旬に特養3施設（仲間の家、森の家、高松の家）合同で前年からお亡くなりになられたご利用者の新盆供養のための法要を執り行っております。高松の家は、会場から離れているため、ご利用者が参列することは、難しい状況でした。

昨年度は例年よりも亡くなられた方が多く、ご利用者もスタッフも一緒にゆっくりと振り返る時間が必要だと感じていました。そこで、今年は8月のお盆の時期に合わせて、高松の家としての法要を執り行いました。

ご利用者とスタッフで一緒に精霊馬を作り、お亡くなりになられた方の写真と一緒に手作りの飾り付けを行いました。当日は1階にある地域交流スペースの陽だまりを終日開放し、感染症対策を行いな

がらご案内しました。

ゆっくりと手を合わせられる方、お亡くなりになられた方との思い出を話される方、それぞれのペースで故人を偲び、スタッフは様々なことを教えていただきました。

感染症対策でスタッフは緊張した状態が続いております。その中でもご利用者にできる限り普通の生活をしていただけるよう、今後もご利用者の声を聴きながらケアをしてまいります。

精霊馬とは故人が霊界と人間界の行き帰りに乗るもので、キユウリは馬、ナスは牛に見立て、お供えます。



ゆっくりと故人を偲びました。

会えない淋しさや想いを 手紙で伝えたい ～母の日・父の日イベント～

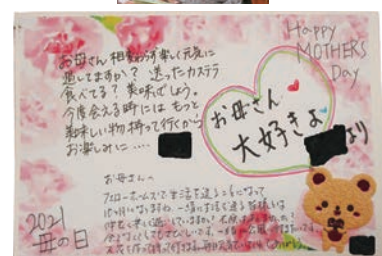
フレローホームズ森の家

昨年から続く新型コロナウイルスの影響で、いくつものイベントの中止や縮小を余儀なくされ、また、ご家族は面会や行事の参加ができない状態が続いていました。

この状況の中で、森の家で生活されているご利用者とご家族を繋ぎ、ご家族とともに行事に参加していただけるような催しができないか、担当者を中心に検討してきました。

そこで5月、6月の母の日、父の日に、ご利用者の皆様へ、ご家族の皆様からお手紙をいただき、それをカーネーションと共にお渡しするイベントを実施しました。

お渡しする際には、ご家族に代わりスタッフがお手紙を読ませていただきました。



メッセージを一部抜粋し、いくつかご紹介させていただきます。

「6月の最初にお母さんが植えた家のあじさいが凛と一輪咲きました。あじさいのように凛としてね。安寧を願っています。」

「お母さん、お元気ですか。家族は皆元気です。もうすぐ4人目のひ孫が誕生します。産まれたら写真を送るので楽しみにしていてください。健康には気を付けておすごしください。」

「お母さん、母の日おめでとうございます。とてもとても長い間私たちの母として支えてきてくれて本当にありがとうございます。コロナによって面会できなくなってしまうしました。でも会えなくてもいつも心で思っています。コロナが去ったら、昭和記念公園を一緒に散歩しましょう。それまで私も頑張るので、お母さんも元気でいてください。」

どれも心温まる内容ばかりで、読ませていただいている中、ご利用者だけでなくスタッフも胸が熱くなりました。また、背景や文のまわりを絵で囲んであったり、現在のご家族の写真が添えてあったり、シール等での装飾、「ありがとう」や「面会を楽しみにしています」などのお言葉から、ご家族の皆様が強い思いがあられており、とても素敵なお手紙ばかりでした。

ご利用者とご家族との繋がりがや絆は、離れていても不朽の物なんだと改めて感じたイベントでした。

コロナ禍でも防災の備えを

フレローホームズ仲間の家

8月28日に夜間に厨房から出火した想定で、ご利用者10名、スタッフ4名で初期消火と避難誘導を行いました。

コロナ感染対策もふまえて、どのように対応していくのか、スタッフもご利用者も緊張感があった避難訓練でしたが、災害時の対応を確認する良い機会になりました。

スタッフ一人ひとりが役割を認識し、設備の使い方や業務分担をしっかりと遂行していくことが必要です。今後も定期的に防災訓練を行い、いざという時に備えてまいります。

スタッフが誘導中



点呼の様子



おやつバイキング 大好評

羽衣地域福祉サービスセンター デイサービス

「コロナ禍でもご利用者の楽しみになることを実施したい」という思いからスタッフが話し合いを行い、「3時のお茶の時間に、好きなだけお菓子を食べてもらうのどうだろうか?」「個包になっているお菓子なら安心」等の意見をもとに、おやつバイキングを実施しています。当日は紅茶とコーヒーも準備し、活動室はとても良い香りに包まれました。ご利用者からオーダーを取ると、「いつも家ではお茶ばかりだから、ここでコーヒーを飲むのは良いね」というお声や、「好きなお菓子を食べながらおしゃべりするの楽しい」など、嬉しい感想をいただきました。先日は初の試みで「駄菓子屋バイキン

グ」を実施しました。スタッフのエプロンも店員風に変えて雰囲気作りも行い、賑やかな時間となりました。



駄菓子を見ると
不思議と
童心に帰ります。



散歩もケアプランに

フェローホームズ

デイサービスセンター

デイサービスでは雨天を除き、毎日歩行訓練を兼ねて、スタッフ付き添いの下、外への散歩を行っております。散歩Ⅱ歩くこと。歩くことを継続して行うことで、筋力やバランス機能が鍛えられけがの防止につながります。また、太陽の光を浴びることによって精神の落ち込みや疾病を防ぐ効果や、活動を促すことによって認知機能低下を予防すると言われております。歩きながらご利用者と会話し、趣味や悩みの話を聞く事で、日頃のケアに対するヒントも得ることができます。

あるご利用者のご家族より相談があり「近くのスーパーに行くのが大変になってきた。行く途中で何回も休憩しながら行っている。少し長く歩けるようになってもらいたい」

との要望がありました。早速ケアプランに「散歩Ⅱ歩くこと」を加え実施しました。始めは面倒だと断られておりましたが、徐々に参加されるようになってきました。担当のスタッフの顔をみると「散歩行くの?」と自主的に参加されるようになり、日頃の散歩の効果で近所のスーパーまで休憩なしで行けるようになり、歩行も安定し、ご家族とご本人の喜びの声が聴かれました。※散歩を行うにあたり、感染症対策を十分に行っております。



ネットでの 架け橋を作ろう

立川市南部東はごろも

地域包括支援センター



私達には小さいようで大きな夢があります。それは、はごろも包括圏域にインターネットを使える高齢者を増やして、錦・羽衣をオンラインでつなげる事です。

この1年半でフレイル（身心が衰えた状態）による介護保険の申請件数が増えてきました。他者との交流や地域活動などの「社会参加」はフレイル予防の大切な要素の一つです。今までの研究でも①週1回以上友人等と交流している方は、そうでない方に比べて活動能力障害や死亡のリスクが低い。②同世代との繋がりがだけではなく、自分とは異なる背景を持つ人（他世代など）との付き合いが多いほど、抑うつになりにくく、認

知機能低下が起こりにくい。ということが明らかになっていきます。

とはいっても、最近の状況では新しい人と出会ったり、お茶飲みをしたりという事が難しいですよね。そこで活用したいのがインターネットを通じた交流です。スマートフォンやタブレット、パソコンを活用し、友人・家族とコミュニケーションを絶やさないでほしいのです。もちろん電話でおしゃべりもとてもいいと思います。ただインターネットを使えるようになると、このおしゃべりが複数人でできたり、図書館に行かなくても調べものができたりという利点もあるのです。

私達はこれをチャンスと捉え、新しい挑戦の一つとして羽衣町・錦町をはじめとした立川市内の高齢者がスマートフォンを使えるようになるお手伝いをしたいと考えました。一朝一夕に達成できる目標ではないと思いますが、一歩ずつ地道に活動してまいります。

私達の訪問時の 感染症対策

フローホームズ富士見相談センター
フローホームズ羽衣相談センター

ケアマネジャーはご利用者の自宅を訪問する際、マスクの着用と入室前の手指アルコール消毒を徹底しています。さらに緊急事態宣言中はフェースシールドを持参し、距離が取りづらい環境でも安心してお話しただけるよう対応しています。また、訪問中はご利用者やご家族にもマスクの着用をお願いしています。事業所で相談を受ける際にも、相談者との間にビニールシートやアクリル板を設置し、直接的な飛沫感染を防いでいます。ケアマネジャーは全員が2回のワクチン接種を終了しており、法人全体で定期的なPCR検査も実施しています。いつでも安心してご相談いただけるよう万全を心掛けていきます。



フローホームズヘルプサービス

マスクと手指消毒はマストアイテム。作業時は扇風機も使用して必ず室内換気をします。家事援助中はゴム製手袋を、入浴介助ではゴーグルを着用。会話中はフェースシールド、と場面に応じた感染予防アイテムを持参。また、各自で温度計と湿度計を持参し、環境を常にチェックしています。ヘルパーは一人一着ずつ防護服を所持。万が一、感染者や濃厚接触者を支援しなければならなくなった場合でも、出来る限りの対応ができるよう備えています。

コロナワクチンを2回接種していても完璧な対策にはなりません。マスク着用、人混みに出かけた後のうがい、手洗いなど、今まで同様の感染症対策をこれからも心掛けていきます。また、安心につながる信憑性のあ



感染予防アイテム

子ども達と一緒に 敬老会

グループホーム

ヴィラ・フエローホームズ

グループホームの敬老行事はアフタースクールの子ども達との交流を兼ねて実施しております。今年も感染症対策を万全にして実施いたしました。

子ども達の歌の披露や、先生によるパネルシアターの観劇。グループホームのご利用者も子ども達に自己紹介を行い、和気あいあいとした交流ができました。

また、敬老会では表彰状とお祝いの品をお渡しし、皆様大変喜ばれておりました。今年卒寿を迎えられた方は、その場で立って感謝の言葉と抱負をしっかりと話され、最高齢の方はいつも笑顔が絶えません。本当に元気な皆さんです！



子どもたちの素敵な歌の演奏でした！

長寿を願う素敵な贈り物を頂きました！



とても元気なグループホーム最高齢の方です！



流行している中、閉鎖的になりやすい環境のグループホームですが、そんな中でもドライブハイクやお散歩・ミニゲーム大会など、少しでも皆さんに刺激ある生活を送っていたできるように工夫をしながら楽しんでおります。

晩秋の献立

フエローホームズ 栄養科

秋も深まり、温かい料理を並べて、みんなで楽しく食卓を囲む素敵な季節ですね。さつま芋や栗・・・温かい我が家を思い出すような献立を考えています。

11月の行事食は松花堂弁当です。施設では普段あまり食べることのできない生のまぐろやサーモンのお刺身を中心にした献立です。お出しの効いた揚げ出し豆腐と湯葉巻きの小鉢、秋の味覚のさつま芋や栗を小豆と一緒に甘く炊き上げた小鉢をつけあわせています。

美味しくて会話が弾むような楽しい食卓になればいいなという思いを込めて献立作成と調理をしています。



「寄付を有難うございました」

2021年7月～9月

松澤信一様

恵比寿会後援会だより

2021年7月～9月会費を頂いた方をご報告します。(順不同)

本間清光様・横沢八重子様・矢島茂様
中澤久美子様・松野登様・安藤徳長様
高橋やする様・伊東昭子様・八木下浩司様
西木場節子様・佐伯信子様・中嶋政雄様
風間康男様・青木孝雄様・三和輝昭様
小池英臣様・加々美裕子様・永井ひとみ様
池田富子様・坂村宗紀様・中嶋英夫様
中嶋道代様・宮沢則子様・立木五晴様
五十嵐清様・若村ふみ子様・赤尾勝一様
石川多美子様・志村順子様・神品文昭様
日暮光明様・日暮文子様・本間浪江様
小高政子様・豊光エンジニアリング(株)様
小千代田様・(株)サンミヤ様
(有)キネマ通り食糧販売店所様
(株)ナカムラデンキ様・(株)林善様
(有)砂川屋小林幸太郎様
西都ヤクルト販売(株)様
NPO法人誠和会様・(株)東京ボン・サンテ様
(株)池田屋様・(株)立川印刷所様
(有)スペシャリスト様・(株)サン・ホワイト様
(株)高橋青果様・(株)フジマック武蔵野営業所様
(有)入船様・H&N物流(株)様

ボランティアさんありがとう

知久良夫様(車椅子清掃)
清谷善子様(オンライン椅子ヨガ)
出倉光一様(夏！体験ボランティア)

サービス長に聞きました 「今でも忘れられない！ご利用者とのエピソード」

仲間の家

サービス長



黒崎美帆

一人ひとりそれぞれの方と忘れられない思い出は数多くあります。その中でも印象的だったのは、普段から身だしなみには気を付けていてお化粧なども自身でされている方と一緒に買い物に行った時のことです。

前日から本人はそわそわわしいてタンスの洋服を出したりしまったり…。当日も早朝から起きていて「黒崎さん、この洋服変じゃない？」と何度も確認する姿を今でも覚えています。駅前のショッピングモールと一緒にいき、好きな洋服や基礎化粧品を選んでみる姿を見たときは私も楽しくなりました。好きなおやつも購入し、施設へ帰ってきたときには「黒崎さんといくことができて良かったよ、ありがとう。今度はおいしいものでも食べに行きたいな」

と話されていました。

今はコロナ禍で外出は難しいですが、ご利用者のかねえたいことの実現に向けて日々、支援していきたいと思っています。

栄養科

サービス長



田中恵美子

入所間もなくの頃、つぶせる食を召し上がっているIさんと、お食事のお話をしていたときのこと。

「鮭が大好きだけど、どうしてもこの鮭はこんななの？今の鮭はこうなっちゃったの？」

と聞かれました。

昭和の頃のしょっぱい塩鮭を食べたいのかと思って聞いたら、フェローのつぶせる食のことでした。その頃のつぶせる食はゼリー食で、刺身のような鮭が嫌だとお話しされました。

以前から会議で、つぶせる食の方にはゼリー食をやめて、ほぐして食べやすくした魚を

提供したいと提案してきましたが反対され、納得のいかなかったものを提供し続けて諦めかけていた私でしたが、この人のためにも、もう一度チャレンジしたいと思いました。栄養科の中で何度も試作を繰り返し、各部署やミーティングに提案し、この春から食形態を変更しました。その方は普通に「おいしい」と言ってくださいました。法人内にくつも施設があり、スタッフも大勢いて、どこに基準を合わせてよいかわからなくなることもあります。今回の食形態も、最初の頃強く反対されたことが正解なのかもしれせん。直接介護でない栄養科のできることは少ないかもしれませんが、栄養士でいる限り、ささやかに『普通においしい』を目指していきたいと思ったエピソードです。

羽衣デイ

サービス長



本間直人

男性ご利用者Tさん。入浴目的の利用でしたが、利用を勧めたのは家族で、当の本人

は全く利用の意思がありませんでした。利用契約で自宅を訪問するも、本人は意に介さず、最後は目の前で契約書を破り捨てられてしまいました。それでも家族の強い希望でTさんは洪々ながら羽衣デイを利用することになりました。入浴以外は関心を示さず、スタッフはおろか、他のご利用者とも全くと言っていいほど交流がありませんでした。

入浴以外に興味関心を持ってももらえないかと恐る恐る本人に「間違い探し」のプリントを差し出したところ、ひたすら寡黙に取り組みました。そして

「楽しかった。他のプリントもちょうだい！」

と言い、初めてTさんの穏やかな笑顔を見ることができました。

その後は気づいたら2年が経ち、曜日が追加になり、ごく普通に他のご利用者とは談笑しているTさんの姿がありました。「デイに行く日が待ち遠しんだよ」と笑顔で話してくれたことが今でも忘れられません。

森の子保育園

MORINOKO NURSERY

幼保連携型認定
こども園へ移行中

先日、東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されました。開会式の後、ひかりグループの子ども達は、「ここは日本だけど、世界には知らない国が沢山あるんだね。」「色々な国の旗がたくさん集まっていたね。」など、国旗の本を見ながら会話をしている様子が見られました。身近でオリンピックが開催されたことにより、世界に興味を持ち始めたお子さんが多く見られ、会話につながったことは大きな成長です。

当園の保育の三本柱であるモンテッソーリ教育には『文化』という分野があります。この活動は、子ども達が、世界中には色々な人がいることを知り、それぞれの違いを理解し、平和な世界を創ることのできる人間に成長することを目的としています。モンテッソーリ教育の創始者であるマリア・モンテッソーリは「平和は子ども達から始まる」と言っています。偏見のない幼児期に世界のたくさんの国や文化を知ることがとても重要な体験です。

森の子保育園は、令和4年度より認可保育所から幼保連携型認定こども園に移行する予定です。この「幼保連携型認定こども園」は、従来の保育所機能と、幼稚園機能を兼ね備えた施設となります。これからは、本園の保育目標である「二人ひとりの子ども」の主体性を育み、社会の中で生きていくための素地を培います」をモットーに、地域の皆さまのご理解とご協力をいただきながら、保育・教育活動に、職員一同邁進してまいります。



来年度の募集が
始まります！

HPはこちら



今年度はウィルス対策の年です。私たちも密集や対面での会話を減らす取り組みとして、懇談会や個人面談をオンラインで開催し、保護者の皆様とお子さんについての情報を共有いたしました。本来であれば直接顔を合わせて行うのですが、意外にも画面越しの会話でも非常に盛り上がりました。機械のマイクを通すので発言者が1人に絞られ、他の方はしっかり聞く体制が作られていて、

「もう少し長くやっていたかった」という感想を頂くほどに有意義な時間となりました。このように直接会うことなくオンラインで行う機会が増えることは、感染対策としては有効なことと言えるでしょう。しかしながら、やはり味気無さを感じてしまうのも事実です。顔を見て表情を読み取ったり、身振り手振りのジェスチャーを使い、面白くも楽しくもなるのが会話というコミュニケーションです。普段の送り迎えで顔を合わせてお話をする間柄だからこそ、オンラインでも有意義な時間を過ごせたのではないかと思います。

これから来年度新入園児の募集が始まりますが、興味を持って来て下さる皆様とはぜひ、森の子ナーサリーの保育を直接お伝えしたいと思っています。入園説明会は十分な感染対策を行い、参加人数を最小限に抑えて開催します。詳細はホームページに掲載していますので、日程をご確認のうえご予約下さい。

森の子ナーサリーは「連携企業枠」を設けています。契約を結ぶことにより、企業様の従業員のお子さんをお預かりすることが出来ます。企業の皆様からのご連絡をお待ちしています。

しばさきのいえ子育てひろば
子育てひろばの毎日

HPはこちら



しばさきのいえ子育てひろばは緊急事態宣言下においても人数制限を行いながら継続して開所してまいりました。人気講座やイベントも緊急事態宣言の発令により中止や延期をすることもありましたが、少人数で楽しめる内容を企画しています。小さな子どもと二緒ではなかなか外出は難しいので、心待ちにしてくださる地域の親子の皆さんがたくさんいらつしゃいます。今後も感染対策を確実にしながら日々過ごしてまいります。

マスクをはずして、にっこり笑顔で小さい赤ちゃんに会える日はいつかなと心待ちにしながら、子育て中のママに寄り添い、いつでも気軽に立ち寄れる場所でありたいと思います。

HPはこちら

