

こころつなぐ

2024年 冬 第30号

大和ハウスライフサポート株式会社
有料老人ホーム「もみの樹」ネオ・サミット

季刊誌

フレイルを予防するための3つのポイント
～運動・栄養・社会参加～

ご入居者の「夢のかけら」を大切に

グランドホーム合同音楽発表会

親子で臨んだハーモニカ演奏会

コラム | 杉江正光先生

特集 | もみの樹 横浜鶴見

認知症ケア
プロジェクト | もみの樹3館

オンリーワン
プロジェクト | ネオ・サミット湯河原

こころつなぐVOL.30 大和ハウスライフサポート株式会社 情報誌 通巻30号 2024年12月発行

「こころつなぐ」

人と地域、そして心豊かな暮らしへの架け橋を築く

大和ハウスライフサポート。

そこには、ご入居者やそのご家族の
様々な夢や願いの実現をお手伝いしたいとの
想いが込められています。

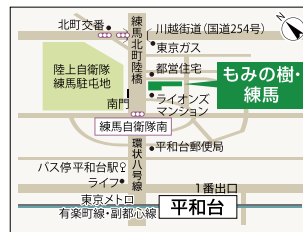


0120-07-4165

受付時間:
午前9時～午後5時

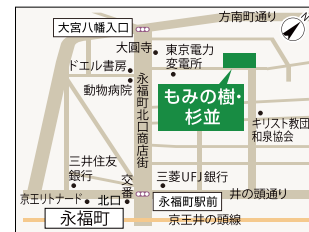
介護付有料老人ホーム
もみの樹・練馬

東京都練馬区平和台2-50-1



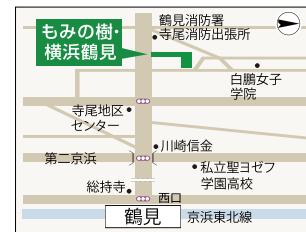
介護付有料老人ホーム
もみの樹・杉並

東京都杉並区和泉3-52-8



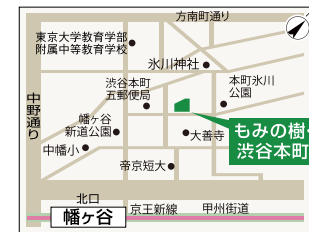
介護付有料老人ホーム
もみの樹・横浜鶴見

神奈川県横浜市鶴見区北寺尾4-3-1



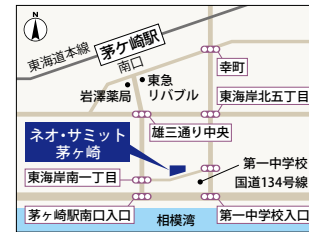
介護付有料老人ホーム
もみの樹・渋谷本町

東京都渋谷区本町5-25-1



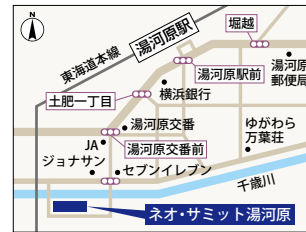
介護付有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム
ネオ・サミット茅ヶ崎

神奈川県茅ヶ崎市東海岸南4-3-3



介護付有料老人ホーム
ネオ・サミット湯河原

静岡県熱海市泉17-2



Daiwa Life Support
大和ハウスグループ

大和ハウスライフサポート株式会社

東京都港区三田3丁目1番7号 三田東宝ビル6階 〒108-0073 Tel 03-3456-4165(代表) Fax 03-3456-4175
当社は大和ハウス工業㈱の100%出資による子会社です。

大和ハウスグループの経営のシンボルである「エンドレスハート」は、日本およびその他の国における登録商標または商標です。
© Copyright 2024 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO., LTD. All rights reserved.

フレイルを予防するための 3つのポイント（運動・栄養・社会参加）

フレイル対策として重要なのは運動、栄養、社会参加の3つの柱です。
今回は、それぞれの対策についてお話しします。

フレイル対策に有効な運動

フレイル対策に有効な運動は、有酸素運動と筋力トレーニングなどを組み合わせた多要素運動です。私たちが65歳以上の高齢者を対象に多要素運動を提供したところ、筋力や俊敏性、歩行速度などの身体機能や認知機能、うつ症状が改善したという調査結果を報告しております。またフレイルの状態にあっても、様々な機能が健常者と同様に改善する事がわかりました。では、有酸素運動や筋力トレーニングでは何を行うとよいのでしょうか？

まず、有酸素運動とは「少し息が弾む運動」の事です。有酸素運動は個人の体力に合わせて、頻度、強度、持続時間、運動の種類を決めて行う事が重要ですが、1日20～30分、可能であれば毎日行っていたきたい運動です。より効果的に行っていたきたいポイントは「楽すぎず、つらすぎず」で、話しながらできる程

です。

まず、たんぱく質は筋肉や臓器を構成するために重要な栄養素で、肉や魚、卵、牛乳、大豆製品などに多く含まれます。高齢になるとホルモンバランスの変化などでたんぱく質が多く消費され、たんぱく質が不足しがちです。食事量の減少や嗜好の変化でたんぱく質が十分に摂取できていない高齢者も多いようです。

たんぱく質摂取量の多い人と少ない人を比較した研究では、3年後の筋肉量に約40%の差があると報告されています。また65歳以上の女性で高たんぱく質食を摂取している場合、筋肉が増加する事も確認されています。フレイル予防のためには、目安として、1日のたんぱく質摂取量が70g以上である事が推奨されております。肉や魚、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を積極的に毎食摂るよう心がけましょう。

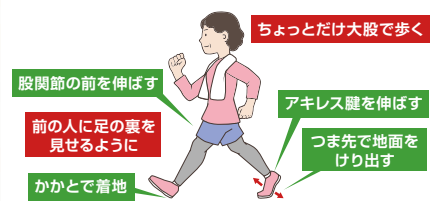
このほかに「バランスの取れた食事」もフレイル予防に重要です。図2にあるような10食品群のうち7食品以上を毎日摂取する事が推奨されています。食品の種類が少ないとフレイル状態や認知機能の低下がみられる事が研究で明らかになっています。たんぱく質だけでなく、ビタミンやミネラルが豊富な

度の強度が効果的で安全です。なかでもウォーキングは手軽で行いやすいのでおすすめです。図1のように正しいウォーキングフォームで歩いてみましょう。

有酸素運動の4つのポイント

- 1 頻度 週に3～5回。できれば毎日行いましょう。
- 2 強度 楽～少しつらいと感じる程度で、話しながら運動できる強度にしましょう。
- 3 持続時間 20～30分間。続けて運動する事が難しい場合、数回に分けて1日の運動量が20～30分間になるようにしても効果は同じといわれています。
- 4 運動の種類 ウォーキングやサイクリング、エアロビクス体操などが適しています。

図1 理想的なウォーキングフォーム



次に筋力トレーニングでは、「筋力をつける」だけでなく「筋肉の質を上げる」事も大切です。例えば、俊敏性を高めるためには筋力だけでなく、筋肉が素早く動く能力も必要です。筋力増強には少しきついくらいで行う事が効果的です。また「筋肉の質を上げる」ためには、スクワットなどの際に立ち上がる動作

①肉	⑥緑黄色野菜
②魚介類	⑦海藻類
③卵	⑧いも類
④大豆・大豆製品	⑨果物
⑤牛乳・乳製品	⑩油脂類

「毎日食べている」を1点、「食べていない日がある、食べない」を0点とし、その合計点を10点満点で評価します。 図2

食品も意識して摂りましょう。

ただし、食欲の低下などで1食の摂取量や1日の食事回数が少なくなっている場合はおやつ（間食）や主食・主菜の工夫を取り入れてみましょう。

社会参加のすすめ

フレイル対策には、社会とのつながりを築き、孤立を防ぐ事も重要です。地域の活動やボランティアに積極的に参加しましょう。

「交流なき外出（男性に多い）」や「外出なき交流（女性に多い）」には注意が必要です。例えば、毎日一人でウォーキングをしている場合（交流なき外出）には、ウォーキンググルー

杉江 正光 医師



おおよま健康の街クリニック院長
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター協力研究員
埼玉医科大学医学部付属病院心臓外科を経て、2010年より東京都老人医療センター現東京都健康長寿医療センター循環器内科に勤務し、健康増進やフレイル対策を目的とした高齢者健康増進センターを設立。2022年、「地域のみなが健康で幸せに暮らせる」お手伝いすることをモットーにしたクリニックを開業。フレイル、心機能、認知機能に関する研究や講演多数。

筋肉の質を上げるスクワット



を「素早く」行う事で筋肉の俊敏性も鍛えられます。

フレイル予防に効果的な食事

フレイル予防のためには「たんぱく質の十分な摂取」と「バランスの取れた食事」が重要

プに参加して同年代と交流するのはいかがでしょうか。また友人との交流を自宅で行っている場合（外出なき交流）には、今後の交流の場を外にして楽しむ事をおすすめします。

まとめ

フレイル対策において、運動、栄養、社会参加はどれも欠かせない要素です。年齢を重ねる中で、身体や心の健康を維持するためには、日々の生活に適度な運動を取り入れ、栄養バランスを考えた食事を心がける事が大切です。地域活動や友人との交流を通して、孤立を避け、社会とつながる事もフレイル予防に大きく役立ちます。

たんぱく質を多く含む食品



もみの樹・横浜鶴見は広々とした中庭が特徴で、近隣には三ツ池公園など、緑が多い閑静な住宅地にあります。今回は職種間で連携しながら、ご入居者・ご家族、地域の皆様のために行っている取り組みをご紹介します。



ご入居者、ご家族の想いや希望を叶えるため

「私たちができる事は何か」に全館合同で取り組む「感動プロジェクト」の1つである「ONLY ONEプロジェクト」は、「日々

好日（明日という日が必ずあるとは限らない。だからこそ、今この瞬間を大切にしよう）という思いで、ご入居者が今まで歩まれてきた人生の中で「やり残した事」「諦めていた事」をうかがい、【夢】の実現を目指す取り組みです。しかし大きな【夢】の実現には時間がかかるため、小さな【夢のかけら】を積み重ねる事に力を入れています。

もみの樹・横浜鶴見は社内6館の中でも多くの「夢のかけら」が報告されています。それは館の中で職種の枠を超えたチームとして、ご入居者のやりたい事をサポートするという意識が統一されているためです。

具体的には、糖尿病のため、食事制限のある日様の入居1年を記念してスタッフへのお礼をしたいと外食に行く事にしましたが、病状に合わせた飲食量の管理のため、介護スタッフだけでなく、看護師も同行することで、安心して焼き鳥とビールをお楽しみいただけました。車いすのK様はご家族と一緒に以前住んでいたご自宅近くの商店街などの思い出の場所をめぐる計画を立てましたが、ご家族が複数名いて、こちらにも気を配らなくてはいけない事と、館から少し遠く、ご本

人の体調など、ご家族が心配されていたため、理学療法士も同行し、体調をくずすことなく、家族の時間をお過ごしいただきました。



焼き鳥とビール



思い出の場所めぐり

夢のかけら

ご入居者の夢やチャレンジしたい事をスタッフ間で情報共有し、夢を可視化する事で実現に向けてのモチベーションをあげたり、実現には時間がかかる【夢】を段階的に小さな目標にして、できる事を確認したりします。

認知症ケアの知識や経験を地域に活かす

もみの樹・横浜鶴見では、認知症の方へのケアの質を高めるため、スタッフに対して一般社団法人日本認知症ケア学会が認

アクティビティの充実

ご入居者の皆様に日々の楽しみを感じていただけるよう、定期的に行っている音楽セッションや書道サークル、フラワーアレンジメントなどのほか、アニマルセラピーやプロの音楽家によるミニコンサートなど、アクティビティを増やしています。10月には2、3名ずつの小グループで数回に分けて、海ほたると川崎水族館へ外出レクリエーションを行いました。参加されたご入居者からは「美味しい物が食べられて良かった、またこういう企画があれば是非参加したい」という声が聞かれ、お楽しみいただけたようです。

これからもご入居者、ご家族の笑顔のため、アクティビティやイベントの充実を図り、地域との交流を進めながら住民の皆様のお役に立てる施設づくりを目指してまいります。

定する「認知症ケア専門士」の資格取得を推奨し、2024年12月現在2名のスタッフ活躍しています。また、同学会の認定機関にも選ばれ、これからは地域の介護が必要な方の支援を積極的に行っていきます。今年の9月からは市役所や地域包括支援センターの方々に協力いただき、オレンジカフェを開催するようになりまし。一般社団法人日本音楽医療福祉協会の代表理事・落合洋司先生を講師に迎え、歌うだけでなく、マラカスやウクレレを演奏しながらの音楽療法を地域の皆様にお楽しみいただきました。



オレンジカフェ

認知症の方やそのご家族、地域の方々、介護や福祉の専門家など、誰でも自由に参加できる場所で、認知症について「知る」「学ぶ」「考える」事ができます。専門家を招いての勉強会などを行うほか、介護ストレス軽減、地域との繋がりの場としてお茶を飲みながら交流ができます。また健康や介護について気がかりな事があれば気軽に相談する事ができます。



フラワーアレンジメント



外出レクリエーション



BAKUMIHOコンサート



バリトンコンサート



感謝祭エイサー



大衆演劇



個別レクリエーション

◆ スタッフインタビュー ◆

今回は「もみの樹・横浜鶴見」のスタッフの皆さんの
お仕事についてお話をうかがいました。



— 皆さんは普段、どのような仕事を
をされていますか

真壁 ご入居者の皆様が安心・安全にお過ご
しいただけるように努め、ご家族から安
心して任せていただける事を目指してい
ます。また、スタッフがやりがいを持ち、
モチベーションを保ちながら業務に取り
組める環境を整える事、そして入居促進
を図りながら、安定した経営を実現する
事を軸に、施設運営全般を担当していま
す。

小松 私の役割は、ご入居者やご家族の生活
上の困り事や相談をお聞きし、適切な担
当部署へ橋渡しをする事です。また、スタ
ッフの悩みや問題についても、最適な解
決策を導けるよう調整し、業務が円滑に
進むようサポートしています。

向井 ご入居者の健康管理はもちろん、薬の
管理や処置、経口摂取が難しい方への経
管栄養、受診対応、往診の補助など、施設
看護業務全般を行っています。

近野 ご入居者が筋力や

体力を維持できるよ
う、運動を中心とし
たサポートを行って
います。また、安全に
過ごせるよう福祉用
具の選定を行い、ス
タッフと共にサポー
ト方法について相談
しています。以前は
週1回の集団体操で
したが、現在は理学
療法士や作業療法士
による体操を週2回、
各フロアで実施して
います。



小川 事務全般を担当しています。ご家族や
来客の対応、事務処理に加え、営繕や車両
運転など、多岐にわたる業務をこなして
います。

日野森 ケアサポートメンバーとして、リネ
ン交換や環境整備など、ご入居者の間接
的なサポートを行っています。

— もみの樹・横浜鶴見の強みは何ですか

真壁 当施設の「ONLY ONEプロジェクト」は、総務

「ト」では、ご入居者の想いを大切にし、多
職種が連携して数多くの夢を実現してい
ます。また、地域交流やアクティビティの
充実にも力を入れています。

向井 「夢のかげら」(詳細は特集ページ)を含
むONLY ONEプロジェクトは、総務
スタッフも含めた館全体で取り組んでお
り、職種の枠を超えたチームワークでご
入居者のやりたい事をサポートしていま
す。

日野森 いざという時の団結力や助け合いが
できる点だと思います。他部署の業務もお
互いにフォローし合う事で、多職種連携が
スムーズに行えるのは、他施設ではあまり
見られない、自分を含む3名の「ケアサポ
ート」の存在が大きいと思います。

— 今、特に力を入れている取り組みは
何ですか

小松 新型コロナウイルス感染症が5類に分

類された事を受け、理学療法士がアクテ
ィビティ委員会の委員長となり、様々な
アクティビティを企画・実施しています。
事務所の有資格スタッフも率先して外出
レクに同行しています。

近野 私は個人的にイベントやアクティビテ
ィの計画が大好きなので、アクティビテ
ィ委員長に立候補しました。館内でのコ
ンサートや舞踊ショーだけでなく、外出
して施設では体験できない事を楽しんで
もらえる機会を増やしていきたいです。

小川 行動制限が緩和された事で、ご入居者
が自宅で過ごされていた頃と同様に、お
出かけを楽しんでもらいたいです。今後
もご家族やご入居者に楽しい思い出を作
っていただけるよう、尽力していきます。

日野森 お酒を楽しむご入居者が増えてい
るので、居酒屋やバーなどのイベント
を開催し、リラクセスした雰囲気の中

で、ご入居者同士やスタッフとの交流
を深めていきたいと考えています。普
段とは違う非日常的な体験ができる事
で、ご入居者が心から楽しめる時間を
提供し、施設内のコミュニティ形成に
貢献できればと思っています。

— 今後、もみの樹・横浜鶴見でやってい
きたい事は何ですか

真壁 最大の目標は多
くのご入居者で活
気ある施設にする
事です。そのため
には、スタッフの
力が非常に重要な
ので、スタッフが
余裕を持ち、楽し
く働ける環境を整
える事が私の使命
だと感じています。
スタッフが楽しんで働く事で、その楽
しさがご入居者にも伝わり、より良い
生活につながると考えています。



真壁 英次
(館長)



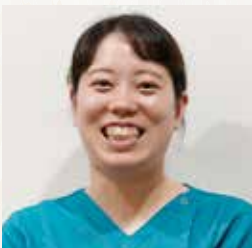
小松 かおり
(サービス提供責任者)



小川 敏
(総務責任者)



向井 ルミ子
(看護主任)



近野 萌実
(理学療法士)



日野森 真由香
(スタッフ)

各館のお食事への取り組み

「もみの樹・練馬」

お食事は日々のお楽しみの一つです。各館では美味しさだけでなく、健康に配慮したお食事を提供しております。

イベント食や選べるメニューで楽しんでいただけるお食事

もみの樹・練馬では、朝食は毎日和食（ご飯とみそ汁）か洋食（パンとスープ）から好きなほうをお選びいただいています。昼食はいつもより少し豪華な「なごみランチ（毎週木曜日）」やイベント食など季節の食材を取り入れ、お食事を毎日の楽しみにしていただくための工夫を行っています。おやつも和・洋・フルーツと様々な種類を提供しています。夕食は和食を基本として、火・金曜日はメイン食材を肉か魚のどちらかを選んで召し上がっていただきます。



なごみランチ（サンマの塩焼き）

アラカルトメニュー

日替わりメニューのほかに、うな重や極カレーなど、ちょっと高級なメニューをご用意しています。「今日は少し贅沢に」という日に召し上がっていただくメニューです。（申込は2日前まで、別途追加料金）

自動トロミ付き自動販売機

1階ロビーにはコーヒーやジュースなど、様々な種類のお飲み物をいつでも自由にお飲みいただいています。コーヒーの濃さや砂糖の量だけでなく、お好みの濃さのトロミをつける事ができます。ご入居者の一番人気はアイスココアです。



自動トロミ付き自動販売機

特別なお食事

行事食・郷土料理フェア

冬至にかぼちゃ、大みそかに年越しそばなど、季節を感じたり、昔を懐かしんだりしていただけるよう、行事に合わせたお料理をご用意しています。また、毎月様々な都道府県の郷土料理をメニューに加え、ちょっとした旅気分を味わっていただいています。



ステーキ実演



そば打ち体験



黒毛和牛のステーキ



そば打ち体験

イベント食

ご入居者に食事に関するアンケートを行い、時には人気のメニュー（ステーキやお寿司、天ぷら）などをリビングダイニングにてご入居者の目の前で調理し、目でも楽しんでいただいています。9月のイベントは黒毛和牛のステーキ実演でした。芳ばしいお肉の焼ける匂いがフロアに広がり、皆様いつもよりたくさん召し上がられていました。

敬老の日のイベント

ネオ・サミット茅ヶ崎

敬老の日は人生の先輩を敬い、感謝するとともに長寿をお祝いする国民の祝日です。ネオ・サミット茅ヶ崎でも様々なイベントをご用意し、お祝いさせていただきました。

住宅棟 ネオ・サミット茅ヶ崎

第一部 日本舞踊

日本舞踊3曲を観覧し、力強さと柔らかさの融合した動きにご入居者の皆様は感動されておりました。最後は皆様に扇子をお配りし、一緒に舞いの体験をして楽しんでいただきました。



日本舞踊の様子

第二部 長月茶話会

9月とはいえ、まだ蒸し暑さも続いていたため、茶話会では地元茅ヶ崎の「御菓子司村田屋」さんの溶けないアイス「葛あいす」を歓談を交えながら召し上がっていただきました。30名近いご入居者にご参加いただき、珍しいアイスの話でも盛り上がりしました。



茶話会の様子



葛あいす

第三部 バルーンアート

初のバルーンアートを開催しました。音楽に合わせて、お花やお人形のほか、迫力満点の鳳凰など様々な作品が出来上がり、ご入居者の皆様から時おり歓声が上がっていました。



バルーンアートの様子

お楽しみの夕食

毎年恒例の握りずしを調理師が丹精込



日本舞踊の様子



バルーンアートの様子

介護棟 ネオ・サミット茅ヶ崎ケアレジデンス

めて握りました。「見た目もきれいで味もとても美味しかった」と大変喜んでいただき、充実した敬老の日になりました。



多くのご入居者にご参加いただき、中でも今年は16名の方が喜寿・米寿・卒寿・白寿・百寿をそれぞれ迎えられました。日本舞踊とバルーンアートのパフォーマンスを鑑賞していただき、風船でできた獅子舞に頭を噛みついてもらい、「神付く」という縁起の良さから大変喜ばれ、とても盛り上がりしました。

また、夕食は住宅棟と同様に美味しいお寿司でお祝いいたしました。

もみの樹祭り

もみの樹・渋谷本町

もみの樹・渋谷本町では、2024年10月20日、9回目のもみの樹祭りを開催しました。コロナ禍が明け、今回は2019年以来的の実に5年ぶりとなる、ご家族を招待しての大規模なものとなりました。

「四国」をテーマにした装飾とお料理

今年は「四国」をテーマとし、スタッフによる「よさこい鳴子踊り」も披露させていただきました。連日の練習の成果を出す事ができました。

館内は四国の観光パンフレットを装飾に使い、来館された皆様からは「読みながら歩くだけで四国を感じた」とのお声もいただきました。そして香川県小豆島のキャラクター「オリーブしまちゃん」も来館し、お祭りを一緒に盛り上げてくれました。



よさこい鳴子踊りの様子

る篠笛奏者村山二朗氏にお越しいただき、東京打撃団で活躍されている太鼓奏者の横山亮介氏と共に伝統楽器による唱歌「赤とんぼ」や「里の秋」歌謡曲「いい日旅立ち」などを演奏していただきました。ご入居者からは「笛の音色が綺麗だったし、太鼓もとっても迫力があつた」と喜んでいただき、ご家族から大変好評でした。



篠笛と太鼓の演奏

大きなスクリーンでの臨場感あふれる演出

また、今年初めての試みとして調理風景をライブ映像で大きなスクリーンに映し、ご入居者、ご家族が5階ダイニングルームの椅子に座りながら、お祭りを楽しめるよう工夫いたしました。

スペシャルゲストは、スタッフが従兄弟という縁もあり、『FIFAワールドカップ・フランス大会の閉会式』での演奏や、映画『君の名は。』の作曲・演奏などでご活躍されてい

る。渋谷本町がオープンして以来、腕を振るっている料理長の町田和郎による鰹の解体ショーとガーデントラスでの調理師経験があるスタッフによる阿波尾鶏の鉄板フラン



鰹の解体ショー

祭りを終えて、「凄く頑張って用意してくれた、その気持ちがとても嬉しい」とお声をいただきました。また来年も皆様に喜んでいただけるお祭りになるよう尽力いたしますので、楽しみにしててください。



感動プロジェクト

旅行

オンライン 草津温泉旅行

もみの樹・杉並

ご入居者、ご家族の想いや希望を叶えるため、各館の垣根を超えて取り組む6館合同感動プロジェクトの一つである「旅行プロジェクト」は、春に房総方面に1泊2日でコロナ禍後初の現地での開催を行いました。体調の優れない方、長距離移動が困難な方でも気軽にご参加いただけるよう、今回の旅行はオンラインでの開催とさせていただきます。

11月10日当日は、各館がWEB上で草津温泉と繋がり、現地ガイドがご入居者からの質問にも答えながら観光地を案内してくれました。また途中でリポーターの方から草津にまつわるクイズや温泉まんじゅうを食べながらの休憩時間を取りつつ75分間、総勢75名、もみの樹・杉並では13名のご入居者に草津観光をお楽しみいただきました。

旅のスタートである草津温泉の最西端



にある「西の河原公園」は、いたるところで温泉が湧き出し、公園内にある「草津穴守稲荷神社」は人気のスポットとなっていて、ここにある砂をまくと、厄除けなどのご利益があるそうです。日本三名泉の1つである草津温泉のシンボルである「湯畑」は、日曜日という事もあり、多くの観光客でにぎわっていました。今回は「温泉」をテーマにご入居者から川柳を募集し、たくさんのご応募の中から最後に最優秀賞（湯河原のY様）を発表して旅は終了しました。その後は各館で群馬・草津にち



オンラインの様子



もみの樹・杉並

なんだ料理を昼食としてお召し上がりいただきました。

もみの樹・杉並の昼食は群馬名物のさしみこんにゃく、すき焼き、栗の炊き込みご飯など、出来立ての料理が次々とテーブルに並びました。いつもと違う雰囲気の中、皆様普段よりたくさん召し上がられたようです。ご入居者からは「20年前に旅行で行った事を思い出したわ、また行きたいわね」という声が聞かれました。



昼食の様子

これからもご入居者の皆様に楽しんでいただける旅行を現地、オンライン、織り交ぜながら企画・実施していきたいと思ひます。

感動プロジェクト「旅行プロジェクト」とは

「旅行や温泉にもう一度行きたい」という思いを実現するために立ち上げました。お元気な方だけでなく、車いすや経管栄養の方など、多くのご入居者にご参加いただいています。

感動

プロジェクト

認知症ケア

認知症ケアの一環として、当社では「一般社団法人日本音楽医療福祉協会」の代表理事である落合洋司先生を講師に迎え、オンラインによる月2回の音楽療法を6館合同で2021年から続けてきました。今回はその成果を外部の方にも見ていただいた音楽発表会の様子をご紹介します。



谷本町のご入居者と館長を含むスタッフ、総計23名が参加しました。



オンラインセッション



歌詞カード

今年も昨年同様、月2回の6館合同音楽セッションに発表曲を取り入れ、大会5か月前から練習を重ねてきました。発表曲は秋らしい「紅葉」（ウクレレ演奏）とリクエストで決まった「旅愁」（ウクレレ演奏）、「上を向いて歩こう」（鈴）の3曲です。歌だけでなく、ウクレレの演奏もあるため、ご入居者だけでなく、スタッフも月2回の音楽セッション以外に個別練習を行い、直前の10月28日（月）には、もみの樹・渋谷本町に集まり、ウクレレ演奏の最終調整を行いました。

去年は参加者全員が白いシャツにお揃いのベレー帽をかぶり登壇しましたが、今年は発表会後も手元に残り、思い出してもらえるようにと、もみの樹カラーの緑色のコサージュを胸に着ける事にしました。

発表会当日は、会場が近くなった事もあり、前回より多いご入居者10名のほか、スタッフは各館長と社長を含め15名が参加しました。発表が全て終わった後は全チームがステージにあが



ウクレレ練習風景

首都圏内の有料老人ホームのご入居者

による『第19回 グランドホーム 合同音楽発表会』が今年度は「セシオン杉並」にて開催されました。今回は（公社）全国有料老人ホーム協会に加盟する有料老人ホーム8施設、9チームの音楽サークルが参加したほか、ゲストによる弦楽4重奏の素晴らしい演奏を聴く事ができました。



当音楽発表会には、2017年の第13回から新型コロナウイルスの感染拡大によって中断されるまで、毎年「もみの樹・練馬」の合唱サークル代表のご入居者とご家族、スタッフが参加しておりました。2020年にコロナ禍となり、発表会は中止されておりましたが、昨年より再開され、社内6館合同音楽セッションの発表の場として当社全体での参加に変更し、昨年はもみの樹・練馬、杉並、渋谷

当音楽発表会には、2017年の第13回から新型コロナウイルスの感染拡大によって中断されるまで、毎年「もみの樹・練馬」の合唱サークル代表のご入居者とご家族、スタッフが参加しておりました。2020年にコロナ禍となり、発表会は中止されておりましたが、昨年より再開され、社内6館合同音楽セッションの発表の場として当社全体での参加に変更し、昨年はもみの樹・練馬、杉並、渋谷



ゲスト 恵友カルテット



り、フィナーレ曲「幸せなら手をたたこう」交響曲第九（喜びの歌）を他施設の参加者も一緒に歌い、賑やかな雰囲気のまま閉会となりました。ご入居者からは「緊張したけど大好きな歌を皆さんに聞いていただけて、とても貴重な時間でした」「喉の調子が心配だったけど、素敵なステージで歌えて幸せです」などの声が聞かれ、皆様楽しんでいただけた様子でした。

私自身もステージに上がらせていただき、ご入居者の皆様と共に貴重な体験をさせていただき、特別な達成感を得られる希少なステージを、これからも皆様の目標として日々の生活の張りに繋げていきたいと感じています。



プロジェクトリーダー
もみの樹・杉並 館長
大西 倫太郎

D'sケアマスター紹介



D'sケアマスターとは、認知症介護実践者研修修了後、社内サービスチェックに合格したスタッフです。



もみの樹・横浜鶴見
やまぐち けい
山口 慶
(介護主任)

D'sケアマスターになった事で他のスタッフの模範となるケアを实践していくよう、常に心がけております。

特に認知症の方が安心・安全、そして安楽に過ごせるかは私たちのケアの仕方や接し方により大きく左右されます。今日よりも明日、一つでも多くの笑顔を作り出せるよう、ご入居者の心に寄り添った、より良いケアを行っていききたいと思っております。



もみの樹・練馬
たなか りょうへい
田中 良平
(介護スタッフ)

もみの樹・練馬へ入職し、14年目となりました。

常にご入居者の目線に立ち、安心して楽しく過ごしていただく事が大切だと考えており、不安なご様子の方がいらして、そばに寄り添う事で安心された表情や、その方の笑顔を引き出せた時、この仕事のやりがいを感じます。どんな方にも入居して良かったと思っていただけるよう、これからもより良いケアに努めてまいります。



もみの樹・杉並
おいかわ ひろし
及川 洋
(介護スタッフ)

D'sケアマスターを取得し、「その方を知る、ありのままを受け入れる、共に笑顔になる」をモットーにご入居者に少しでも安心していただけるよう心がけ、ケアをさせていただいております。

ご入居者に寄り添い「あなたがいてくれてよかった」と言っていたいただけるよう努めてまいります。ご家族にも同様に安心していただき、「もみの樹で本当によかった」と日々笑顔で過ごしていただけたらと思います。

感動

プロジェクト

オンリーワン

I様(90代) 要介護3

ネオ・サミット湯河原

親子で臨んだハーモニカ演奏会

I様について

I様は10年前にご夫婦と一緒に元気な状態でご入居されましたが、入居後まもなくしてご夫君が逝去されました。しばらくは食堂の食事を利用しながら、お一人で生活されていましたが、約7年前に体調を崩し、介護保険の利用を始めました。その後、ご自宅での生活が難しくなり、ケア棟へ3年前に住み替えられました。

普段のご様子

この企画当時、歩行は見守り、排泄・入浴は一部介助が必要ですが、それ以外は声かけ、見守る事で身の回りの事はご自分で



レクリエーションのご様子

きていました。ご本人は穏やかな性格で、ほかのご入居者やスタッフとよくおしゃべりしています。余暇活動にも積極的に参加され、授業形式のレクリエーションが特に好きようです。

演奏会開催のきっかけ

以前から息子様には、毎月ケア棟でチエロの演奏をボランティアでしていただいていた。I様との会話の中で「昔は夫と一緒にハーモニカを演奏したのよ、今度は息子と一緒に演奏できれば嬉しいけど、無理かしら？」とおっしゃられました。そこで息子様に相談したところ、とても喜んでいただき、親子演奏会を企画する事になりました。



感動プロジェクト
「オンリーワン」とは

ご入居者が人生でやり残した事や、諦めてしまっている事を実現できるようお手伝いさせていただき、その人らしさを取り戻す機会をご提供しています。日々の生活の中で目標に向けて励む充実感や、夢を実現した達成感を味わっていただけるプロジェクトです。

演奏会へ向けて



練習中のご様子

息子様がご来館の時にI様と演奏する曲をどれにするか、楽しそうに相談され、その後、一緒に演奏され、演奏曲は「バラが咲いた」「家路」など、5曲に決まりました。「バラが咲いた」はI様にとってご夫君と一緒に何度も演奏された曲で、今回息子様と一緒に同じ曲を演奏できた事をとても喜んでおられました。演奏中はご夫君も側にいるように感じられたと演奏会の後、I様がおっしゃられています。

その後、演奏会まで約1か月、I様は週に

2、3回、発表曲を一生懸命練習され、演奏会当日を迎えました。

演奏会での様子

前半はゆったりとした曲でしたが、少しずつテンポが上がり、最後は「おおさザンナ」で盛り上がり、大きな拍手で演奏会は幕を閉じました。演奏を聴いていたほかのご入居者からは「親子と一緒に音楽が出来るなんてとても素晴らしいこと、今日は楽しい時間をありがとうございました。I様



スタッフボイス



ネオ・サミット湯河原
ケアマネジャー
櫻井 美世

演奏会後、まもなくI様は体調を崩し、入院してしまいました。ほどなく退院されましたが、体力は低下し、ハーモニカ演奏はしばらく難しい状況です。ご高齢になると体調の急変はよくあることなので時間をかける事で実現できなくなる事もあり得るという事を実感しました。

からは「息子とはとても熱心にチエロを勉強していたの、本当に頑張り屋で」と、とても嬉しそうにお話されていました。



演奏後、息子様からは「母と一緒に演奏できるとは思っています、ありがとうございました。」というお言葉をいただきました。

Topic

ケア棟運動会

ネオ・サミット湯河原のケア棟では毎年スポーツの日がある10月に賑やかな運動会を開催しています。

今年は始めにご入居者全員で座ったままラジオ体操を行い、10月誕生日を迎えるお二人に代表として選手宣誓をしていただきました。

車いすのご入居者も多いため、座ってできる籠を低めにした玉入れやボールの代わりに風船を使用した風船渡しなどの競技を行いました。

ご入居者の皆様は真剣にやられる方、笑顔で楽しみな方、参加されている方、それぞれ思い出に残るひと時を過ごされました。

