



発行元

社会福祉法人松楓会  
特別養護老人ホーム

コスモホーム

〒197-0801

東京都あきる野市菅生1159番地

TEL : (042) 558-7010 (代)

FAX : (042) 558-5228

<http://www.showhokai.or.jp>

# 施設長挨拶

施設長 馬場 直幸

早いもので、平成18年度も終わろうとしています。

コスモホームにとつては、102歳の川嶋サイ様をはじめ、100歳の兎澤雪子様とお二人の100歳以上の方がお元気にお暮らしで、大変喜ばしい事でございます。

今年は皆様のご協力のおかげで、あれほど日本を震撼させたノロウイルスも2名の方が罹患したものの、広がることも無く済みました。また、インフルエンザも1名の方が発症いたしました。食いつめることが出来ました。皆様のご協力に改めて感謝申し上げます。

ところで今年の冬は皆様ご承知のとおり各地で記録的な暖冬となりました。ホームの車も、暮にはタイヤをスタッドレスに履き替え準備万端整

えましたが、一度もその効果を発揮することなく済みそうに御座います。園庭のサンシユウの木の花（二世紀記念樹）も満開となり、桜のつぼみが膨らんでまいりました。4月のお花見会のときには、桜の花も無くなるのでは？と今から心配をしております。気象庁の予報によりますと今年の夏は猛暑だとの事で、それはそれでまた心配の種でございます。

さて、コスモホームではこの度第三者評価を受けました。東京都の定例の指導検査は昨年11月に受け、特段のご指摘も無く良い評価を受けることが出来ました。この第三者評価事業は初めてのことであり、職員一同右往左往し緊張しました。然しながら最終的にはありのままの姿を見て頂けばいいと半ば開き直り

受審致しました。この評価結果についてはまだ手元に届いておりません。次の機会にご報告できることと思います。

最後になりましたが、評価の結果が何であれコスモホームとしては、ご利用者様を各家族の皆様とともにその各個人の人生観を大切に、シルバーを超えたゴールデンタイムの充実に少しでもお役に立てればと思っております。

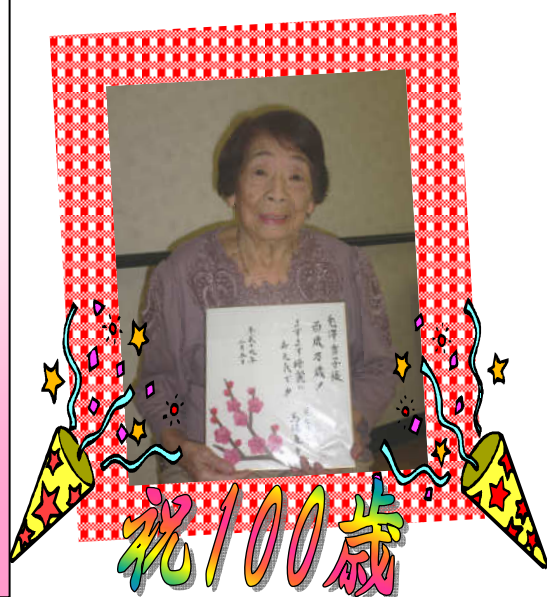
来年度もお誕生会を始め、各クラブ活動や生きがい対策に力を入れ、皆様に喜んでいただけるようさまざまな企画を盛り込んでまいりたいと思います。ご家族の皆様を初め多くのボランティアの皆様のご協力を心よりお願い致します。

（平成19年3月6日草稿）

おめでとう！



コスモホームの兎澤雪子様が2月5日に100才の誕生日を迎えられました。益々元気な兎澤様。そこで、若さの秘訣を伺ってみると「なにも特別なことはしていません。毎日、お化粧をしたりお洒落をするのと。あとは皆様と楽しく会話をして笑顔で過ごしていることが秘訣ですかね。」と教えて下さいました。これからもお元気で！



## 新春お楽しみ会



「あけましておめでとうございます！」皆様の元気な声でコスモホームは新年を迎えました。三ヶ日は初顔合わせを兼ね新春お楽しみ会を行いました。福笑いに百人一首、風船羽子板など日本ならではの遊びにゲームとはいえ皆様の表情は真剣そのもの。皆様の笑い声と共にお正月はあつという間に過ぎていきました。



## 初詣



熊川神社に初詣に行ってきました。風は冷たかったものの、焚き火に当たったりながら甘酒を頂くと身体もポッカポカ。神主様より健康祈願のお守りも戴き、皆様より「ぜひ来年も来たい」と大変好評でした。



## 新年会



1月10日新年会がホールにて行われました。今年は「運試しボーリング」と題し利用者様と職員代表の合計点で今年のコスモホームの運勢を占いました。結果は見事大吉！今年も良い年になりそうです。



## オズミョー園内食事会



地域の海川料理店より地元でとれた旬の素材を使った懐石重を届けて頂きました。みんなで食べると美味しさも倍増ですね。





# 在宅クリスマス会



通所介護利用者様、ゴールデンクラブの方々と交流を兼ねてクリスマス会を行いました。

当日は、あきる野市などで活動されているダンスチーム「ハワイアンフレンズ」をボランティアゲストとしてお迎えして、「ご一緒に踊りましょう」の声に、皆様初めは戸惑いながらも手ほどきを受けながら楽しんでいらつしやいました。

今後も、在宅の皆様とコスモホームの皆様との楽しめる交流の場を企画していきたいと考えております。



# ボランティアクラブ



コスモホームでボランティアとして活躍されている皆さんを紹介致します。

書道ボランティア

手芸・工芸ボランティア



伊藤双鳳さん



中根恵美子さん

音楽ボランティア



伊藤ひかりさん



田野倉花店さん

眼鏡の調整・修理ボランティア



ミガサのジョイさん



志田原恵美子さん

繕い物ボランティア

皆さん、コスモホームのご利用者様の為に、楽しく活躍しています。

ボランティアさんのお力が、まだまだ必要となっております。

ご協力して頂ける方を募集しております。お問い合わせ：コスモホーム 関口まで

042-558-7010



# コスモ・ゴールデンクラブ



コスモ・ゴールデンクラブを発足し早10ヶ月が経過いたしました。施設内で毎週火曜日に開催のカラオケ・パソコン・書道・手芸の各クラブと、月1回開催しております囲碁クラブの活動も軌道に乗ってまいりました。又、バスハイイク・体験ツアーも計5回の日帰りバスハイイクを開催致しまして多くの皆様にご参加頂きました。事務局としては手探り状態でのスタートでしたが、会員の皆様の生き生きとして楽しそうなお姿を拝見し、スタッフ一同、来年度の更なるグレードアップに向けて現在検討中です。これまでの活動を通じて大変嬉しい事がいくつかございました。その一つは、会員の方からボランティアの申し入れでございます。既に週1回利用者様の縫い物をなさって頂いたり、「何か出来ることはございませんか」等のお話を頂戴しており、施設としても皆様のご好意を有意義にご活用させて頂くことを検討して行きたいと思っております。もう一つは、地元の大勢の方がバスハイイクにご参加を頂き、会員の皆様や職員との交流を図ることが出来たことです。介護事業を取り巻く環境は益々厳しさを増しておりますが、コスモホームでは地域の皆様との交流を密にして、積極的に情報の発信や収集を行い、本来に求められている介護サービスの提供を行なっていきたいと思っております。



お問い合わせ：042-558-7010  
ゴールデンクラブ事務局向山・下元

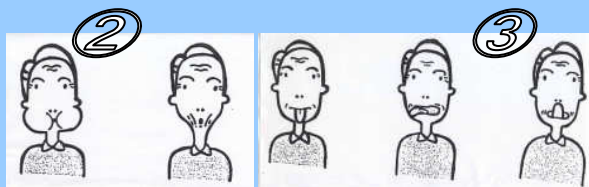
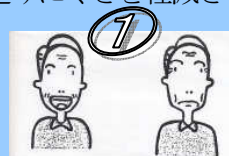
## おいしく安全に食べるために…

高齢になると、老化に伴う生理的な機能の変化により、食べ物や飲み物が飲み込みにくくなってきます。口や喉の筋力の低下防止や唾液の分泌を促す為に、嚥下体操を行うことで飲み込みにくさを軽減させましょう。

### 嚥下体操

肩や首も上下・左右・回すなど、動かして、最初と最後は深呼吸を行います。

- ① 口を大きく開け、素早く閉じ、又横にひいてすぼめる。
- ② 頬を膨らませたり、へこましたりする。
- ③ 舌を出したり、引っ込めたりし、又左右に動かす。
- ④ ‘パンダの宝物’と声に出して繰り返す。



## 春の卵を使った料理を御紹介します！ 春の卵スープ

材料（1人分）

卵・・・・・・・・・・1個	砂糖・・・・・・・・・・少々
トマトジュース・・100ml	塩・胡椒・・・・・・・・適量
生クリーム・・・・・30ml	ピザ用チーズ・・・・・お好みで
粉チーズ・・・・・・・・小さじ2	パセリ・・・・・・・・・・少々

- ① トマトジュースと生クリームを火にかけて温め、粉チーズ・砂糖を加え、塩・胡椒で味を調える。
- ② ①を耐熱容器に入れて、卵を割り落とす。
- ③ 上からピザ用チーズをのせ、レンジで卵の黄身が半熟になるまで加熱する。（約1分）
- ④ パセリを散らす。

春の卵がひとときわおいしいのは、親鶏が顔を出したばかりの新芽を食べているからです。産卵量も増え、美味しい卵がたくさん出回りますのでぜひお試しください！

## 相談窓口のご案内

### 【医療相談】

毎週月曜日 10:00～11:00（他随時）  
担当者：田中 京子

### 【生活相談】

毎週月曜日・木曜日 14:00～15:00（他随時）  
担当者：黒山 佳代

### 【栄養相談】

毎週火曜日・木曜日 10:00～11:00  
担当者：江口 多美子

### 【介護保険・ケアプランについての相談】

毎週水曜日 10:00～11:00（他随時）  
担当者：峯尾ローズ

### 【苦情相談】

毎週月曜日～金曜日 10:00～16:00（他随時）  
担当者：関口 康生

## 編集後記

記録的な暖冬も終わり、芽吹き季節を迎えました。花粉症の方にはつらいシーズンでもありますよね。今号も御利用者様の日々の生活や行事の様子など盛りだくさんの内容になっております。次年度も充実した楽しい話題をお届けして参ります。お楽しみに！



## 移動図書



皆様の新しい楽しみの一つと致しまして、あきる野図書館の御協力を得て、地域の介護老人福祉施設では初めて移動図書を御利用頂けるようになりました。読みやすいように大きい字の書籍を取り揃え、利用者様のリクエストにお応えして点字キットも御用意致しました。やはり人気は時代劇。今後も皆様の御要望を伺いながら定期的に書籍の入れ替えを行なっていく予定です。これからの季節、春の日差しを浴びながらゆったりと読書・・・なんていかがでしょうか。皆様からのリクエストをお待ちしております。