



ワムタウン広場

WAM Town Open Space !

発行 一般社団法人ワムタウン推進本部
〒359-1131 埼玉県所沢市大字久米 554 番地 2
TEL 04-2941-3640 FAX 04-2941-3641
http://www.wam-town.jp/ E-mail:koho@tl-wam.or.jp

協力 医療法人啓仁会
医療法人昭仁会
社会福祉法人栄光会

WAM TOWN

9月

第121号 2020年 令和2年9月1日(火)

近隣団体及び企業より医療従事者支援を受けました

医療法人啓仁会 吉祥寺南病院 (東京都武蔵野市) 地域連携室室長 冬野 晃二

当院では7月6日に医療従事者支援として、清涼飲料水576本、お食事テイクアウト券(応援メッセージ付き)100食分の支援を受け、関係者のみですが簡単な贈呈式が行われました。

今回の支援はBeYond Laboという「地域に学びを」をコンセプトに各種イベントや勉強会を行っている団体が主催する「学びで吉祥寺も医療も支援しよう」プロジェクトによって、吉祥寺等で多くの飲食店を運営する株式会社ファイブグループが協力支援していただいた事により実現いたしました。

学びで吉祥寺も医療も支援しようプロジェクトは先のBeYond Labo様が最前線でがんばる医療従事者の為に何かできないかとの思いから、主催のイベントの参加費で吉祥寺の飲食店で買い物し、それを医療機関に届けば吉祥寺の街も医療機関も救える!と思い立ち、それに株式会社ファイブグループが応える形で参加したそうです。

当該の活動で当院は武蔵野赤十字病院などに続き4番目に支援していただいた医療機関となりました。

今回の支援活動を受け、この地域の医療機関としてどのように思われているのか、何を求め

られ必要とされているのかを改めて肌で感じると共に、我々もこの地域のコミュニティの一員であり、その中で医療という活動で必要とされる役割を一つ一つ果たす事ですが、近隣地域の皆様に恩返しすることは出来ないのだと、建替えの際に頂いた支援の時には思った気持ちを新たにいたしました。

なお、今回の支援についてはwebニュースやケーブルテレビニュースなどの媒体でも取り上げられ地域での注目度は高くなっています。

今後、吉祥寺南病院で働く職員一同は、厳しい状況が続く中でもこうした気持ちに答えられ

るように精一杯それぞれの役割を果たしてまいり所存でございます。

ご支援いただきましたみなさま、ご仲介いただいた方々、誠にありがとうございました。

【支援内容】

- ① 応援メッセージ付き吉祥寺エリアファイブ店舗テイクアウトチケット 100食分 (スパゲッティパンチョ及び吉祥寺どんぶりでの引換券)
- ② 野菜生活オリジナル 200ml 312本
- ③ レッドブル 185ml 264本

【参考】「BeYond Labo」

公式HP：<https://beyondlabo.com/>

「株式会社ファイブグループ」

公式HP：<http://five-group.co.jp/>



株式会社ファイブグループのみなさまと(左上)山下院長、菊池事務長



お食事テイクアウト券を受け取る院長

コロナ禍を受けて ~今できること~

社会福祉法人栄光会 デイサービスセンター さいたまロイヤルの園 (埼玉県さいたま市) 主任生活相談員 伊藤 茂樹

デイサービスセンターさいたまロイヤルの園では、今年度から新たな試みとして、ADLの維持・意欲向上を目的とした、外出プログラムを計画してきました。職員一同「さあこれから多様なプログラムを企画し実施しよう」と張り切っていた最中、今も世界中で猛威を奮っている新型コロナウイルス感染症拡大の影響に伴い、外出プログラムの展開も自粛を余儀なくされました。こうした状況の中でも、ご利用者の余暇活動の充実には焦点を置き、今できる取り組みのひとつとして、『野菜作り』に力を注いでいます。野菜は、じゃがいも・きゅうり・ピーマン・ナス・トマト・ゴーヤ・唐辛子・スイカなど、豊富な

種類を育てております。育てる野菜の種類によって栽培の管理方法が違うため、その野菜に合わせた栽培方法を行うことが重要です。今まで趣味として家庭菜園をされていた方や農業を営んでいた方々からの知恵をお借りし、ご利用者が主体的に取り組むことが出来るよう寄り添いながら進めています。土作りから収穫まで、一連の流れを経て形となった野菜を目の前に「これは私が植えたんだよ」「あんなに小さかったのに、立派になってねえ」とご利用者が充実感に満ちた表情で話される様子が印象的です。また、収穫した野菜は、その日のうちに召し上がっていただきます。「獲れたての野菜は甘みが強いね!

売っている野菜とは全然違う!」と大好評です。

取り組みの中で、ご利用者同士のコミュニケーションツールになったり、ゆっくりと力強く成長する野菜を見て「私も頑張らないといけないね」と歩行訓練を懸命に励まれる方がいたり、野菜作りを通して得られるものが多くありました。今後も在宅サービスを必要とされるご利用者の日常を保ち「ここで過ごしたい」と思っただけのような場所であり続けられるよう、職員一同努めていきたいと思っております。



土は柔らかくした方がよく育つんだよ



今年はとてもいい出来でした!



満面の笑み!素敵です!



立派な大根に育ったわね!

元気に過ごそう!! 簡単ストレッチ

医療法人昭仁会 介護老人保健施設 四季の里 (埼玉県新座市) リハビリテーション科係長 中村 渉、中野 真希 (モデル:湯藤 絢子)

新型コロナウイルス感染症の影響はいまだ続いており、外出自粛の風潮の中で体を動かす機会が減り、運動不足やストレスの蓄積のために日々もやもやした日常生活を送っている方が多いと思います。運動不足は、体の柔

軟性の低下にもつながり、体に痛みや重だるさが出やすくなり、仕事や家事等に影響が出ることがあるかもしれません。

そこで前号に続いて手軽な運動について、今回はご自宅でも取り入れやすい簡単なスト

レッチをご紹介します。心身ともに元気に過ごせるよう、気になるものからチャレンジしてみましょう!



1 背骨・腰・股関節のストレッチ

この運動で股関節の前面が伸ばされ、骨盤が前傾し、背骨も伸びる方向に動き、姿勢が良くなります。



①うつ伏せになり、両手を床につく



②そのまま肘を伸ばし上体を起こしながら反っていく
 ・そのまま1分程度姿勢を保つ
 ・休憩をはさみ、同じ動きを2回繰り返す



③②の写真が辛い方は、手から肘までを床につけたまま、上体を起こしてみましょう

2 お尻と股関節のストレッチ



①椅子に座って写真のように足を組む



②手を膝と足首に置き、そのまま上体を前に倒していく
 ・そのまま10秒保つ
 ・これらを3~5回繰り返す
 ・足を組み替え、反対のお尻も伸ばしていく
 ・上体を倒すのが辛い方は、足を組んだままの姿勢を10秒保ってみましょう



3 肩回りと胸のストレッチ1

胸が開くことで、背骨が伸びて姿勢が良くなり、首・肩・腰への負担が軽減されます。肩甲骨の動きも引き出され、腕の動く範囲が広がります。



①両手を背中の後ろ(腰のあたり)で組む



②肘を伸ばしたまま、両手を背中から離していく
 ・そのまま10秒保つ
 ・これらを3~5回繰り返す

4 肩回りと胸のストレッチ2



①タオル(スポーツタオルやバスタオル等)をしっかり張るように両手で持つ
 ※肩幅より少し広めで持ちましょう



②その状態のまま上に持ち上げ、首の後ろまで持っていく
 ・そのまま10秒保つ
 ・これらを3~5回繰り返す



5 足首(アキレス腱)のストレッチ

アキレス腱の柔軟性があると、歩く時につま先に体重が移動しやすくなり、歩行姿勢も改善されます。立ち上がる時も立ち上がりやすくなります。立っている姿勢も良くなり、腰への負担も軽減されます。



①テーブルの端もしくは椅子の背に手をつき、右足を後ろに下げて、右膝を伸ばす
 ※この時、踵は床にしっかりとつけるのがポイント



②そのまま10秒保つ
 ・これらを3~5回繰り返す
 ・反対の足も同様に行う

◎◎◎◎◎◎◎◎ ストレッチを行う上での注意点! ◎◎◎◎◎◎◎◎

- まずは気になったものから行い、慣れてきたらストレッチの種類を増やしていきましょう。
- まずは少ない回数から始め、慣れてきたら少しずつ回数を増やしていきましょう。
- 痛みのない範囲の角度から始めてみましょう。
 最初から大きく動かそうとすると、痛みの原因となります。
- 強い痛みや違和感が出た場合は、途中で中止しましょう。

新特殊浴槽 Rovelia のご紹介

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 いとうの杜 (静岡県伊東市) 介護主任 松田 到也

8月3日 いとうの杜の特殊浴槽が新しく生まれ変わりました。その名も『Rovelia』、ゆとりあるワンランク上のバスタイムをお届



洗練されたデザイン

けるよう機能性、安全性、デザイン性が向上しました。

早速ケアワーカーを集めて使用方法を伝達し、翌日より使用を開始しました。ご利用者様も納得頂けたご様子で安心しました。介



介護士を集めて使用方法を伝達

助するスタッフにも優しい機能が満載です。お体を洗ったり流したりする際にストレッチャーのスライド機能があるため、以前よりも

利用者様に近い位置で介助できますので、前傾姿勢を保つことなく腰への負担も軽減されます。

安全性としては、音声案内があるため一つの順序を確認でき、温度上昇や不具合時はアラーム音で知らせてくれます。さらに湯舟につかった際には、その方の体型に合わせて頭と膝の部分がゆっくり上昇するため、ご利用者様がとても楽な姿勢で安心してご入浴頂けます。

見た目にも美しい曲線美のフォルム、光沢ある透き通る白色をいつまでも堪能できますようにみんなで安全に、大切に使用して参ります。



「8月8日はひょうたんの日」です

医療法人啓仁会 平沢記念病院 (埼玉県所沢市) 作業療法科 鈴木 由紀子

当院の精神療養病棟ではOT(作業療法)プログラムに園芸があります。週1回のペースで草取りや水やり、お茶休憩をしながら和気あいあいとした雰囲気です。

現在のコロナ禍において、散歩や買い物などの外出を制限される中、屋外で実施する数少ないプログラムです。

今年は5月上旬に、干成ひょうたんと青色朝顔を、患者様と一緒に棚を組み、種から育てた苗を植えました。

朝と夕方の水やりは、患者様とスタッフで協力して続けて苗の成長を見守ってきました。

梅雨の間は少しお世話の手を抜いてしまった感も…。そんな中、長かった梅雨もやっと明けた最初の園芸の日に事件が起きました！青々としていた葉が心なしか少なく感じられ、全体的に元気が無く、根元から枯れかけている苗も！

よく見ると葉や茎に丸々と良く肥えた若葉色の青虫(ウリキンウツバの幼虫)がなんと21匹もいました!! そのまま青虫の成長記録・観察をするわけにはいかないの…(事の顛末はお察しください…)

はたしてひょうたんの苗は元氣

を取り戻し、花を咲かせることはできるのか?! 乞うご期待です!!



ひょうたん工事中です



手作りのひょうたん棚です

ご近所探訪 ～北野天神社～

医療法人啓仁会 法人本部 (埼玉県所沢市) 総務人事部 矢澤 誠

所沢ロイヤル・ワム・タウンの南東に「北野天神社」という神社があります。近くの交差点(「北野天神前」)にも名称が入っていますし、きっと地域への馴染みも深く、近隣にお住いの患者様・利用者様でもご存じの方が多いのではないのでしょうか。しかしながら、所沢に移り住んで四半世紀以上が経つワタクシ、手前の道路を行き来することは数多くあれど、まだこの神社を訪れたことがなかったのです…そこで、新型コ



表参道から、右奥に主たる合殿を臨む鳥居には「北野天満宮」の文字も見えます

ロウイルスの影響で遠出もはばかれる中で近場に目が向きがちであり、かつ、社を覆ううっそうと

した木々が暑さをしのぐのに魅力的にも思え、今回訪れてみた次第です。

実際に訪れてみると、境内は小さめながらもスギやヒノキの巨木が予想以上に生い茂り、早朝で人も皆無だったせいか、とても厳かな雰囲気が感じられました。

天神様である以上、菅原道真公が祀られているのだなと想像はしていたのですが、その菅公が祀られる天満天神社の他、國清地祇神社(御祭神: 大国主命)・物部天神社(同: 櫛玉饒速日命)の三社が合祀された神社だったので。北野天神の名前が特に表に出てくるのは、ここが平安時代に京都の北野天満宮から、菅

公の御分霊が初めて関東以東に祀られ、当時は「坂東第一北野天満宮」と称された場所だったからなのでしょう。周辺の地名「北野」も、それに由来して付けられたのだそうです。

境内には、他にも様々な小さい神社が建てられていました。その中でも気になったのが「小手指神社」です。こちらは元は航空神社という名称で、主に戦争における航空関係の戦没者を祀るために、並木にあった所沢陸軍飛行学校内に創建された神社が、終戦後に混乱を避けてこの北野に奉遷されたのだそうです。その後、諸事情もあって小手指神社と名称が変更され、今も4月15日が慰霊祭と定められているとのことでした。

訪れたのは8月15日の終戦記念日だったのですが、思いがけないところで「飛行機の街・所沢」とも結びつく今回の神社訪問でした。

さかどロイヤルの園 誕生日会での楽器演奏

社会福祉法人栄光会 特別養護老人ホーム さかどロイヤルの園 (埼玉県坂戸市) 管理栄養士 宮古 真衣

さかどロイヤルの園では、音楽好きの職員が集まり、定期的にご入居者に向けた演奏会を企画しています。

メンバーは介護係長、生活相談員、看護師、管理栄養士と職種はバラバラです。演奏会では、ピアノ、ギター、鍵盤ハーモニカ、リコーダー、打楽器等を使い、楽器の演奏をしています。5年前から行っているのですが、地道な音楽活動の成果か、近頃、誕生日会で演奏をしてほしいという依頼が増えてきました。

誕生日会は、その方にとって特別な1日になるように、居室担当の介護職員が工夫を凝らし、当日の過ごし方を計画します。ご家族と過ごしたい、お出掛けしたい、美味しい

ものが食べたい等、ご入居者によって希望は様々です。また居室担当の職員から「みんなで祝ってあげたい」という希望がでると、その職員と打ち合わせをし、演奏曲を決め、電子ピアノやギターを持ってご入居者のフロアに伺います。会場となるフロアには、多くのご入居者と職員が集まり、主役のご入居者を囲んで演奏と歌をプレゼントします。

とても印象的だったエピソードがあります。あるご入居者の誕生日会での出来事です。普段、楽しさや嬉しさをあまり表情や言葉に表すことのない方ですが、ピアノとギターで“ハッピーバースデー”を演奏し、同じフロアのご入居者、職員で歌を歌うと、最後に「あ

りがとう」とお礼を言ってくださったのです。その瞬間、歓声があがりました。そのご様子嬉しくて涙を流している職員もいました。みんなで祝いする誕生日会は、お祝いする側もお祝いを受ける側も幸せな気持ちになります。穏やかであたたかい時間が流れ、私はこの時間がとても好きです。

これからもご入居者と楽しい時間を過ごしていきたいです。そして「さかどロイヤルの園といったら音楽も盛んだよね」と言ってもらえるよう活動を継続し、ご入居者の笑顔のため、日々腕を磨いていきたいと思ひます。



開設記念日にて6回公演を実施



リクエスト曲の演奏に合わせて歌っています



ご家族にもご来園頂き一緒にお祝い



ご馳走とサプライズの生演奏に思わず涙…

花の名は ～ N様に感謝を込めて～

社会福祉法人栄光会 特別養護老人ホーム ロイヤルの園 (埼玉県所沢市) 事務職員 鈴木 千香

ワムタウン広場をご覧の皆さん、前月号広場のロイヤル・ワム・タウン写真館に掲載された「名もなき小さな白い花」を覚えていませんか？7月も終わろうとする頃、ロイヤルの園を利用されている方のご家族・N様より「ワムタウン広場7月号に載っている花の名前が分かりましたよ」という嬉しいお電話をいただきました。

「花の名前はプリムラと言って、サクラソウの仲間なんですよ。写真を見ると、花の様子はサクラソウによく似ています。花を育てるのも好きだし、花の図鑑を見て調べるのも

好きで…」とお話ししてくださいました。さて、この白いプリムラ。可愛らしい花の姿からは想像が付きませんが、学名をプリムラマラコイデスといい、花言葉は「気取らない愛」「素朴」「運命を開く」とのこと。広場を読んでくださっている方から初めてお電話をいただき感謝しました。花の名前が判明したことは勿論嬉しいことですが、何よりもワムタウン広場を丁寧に読んでくださっている方がいらっしゃることに大変嬉しく思いました。この場をお借りして改めて御礼申し上げます。このワムタウン広場の記事が多くの方

の会話の種になってくることを密かに願っています。

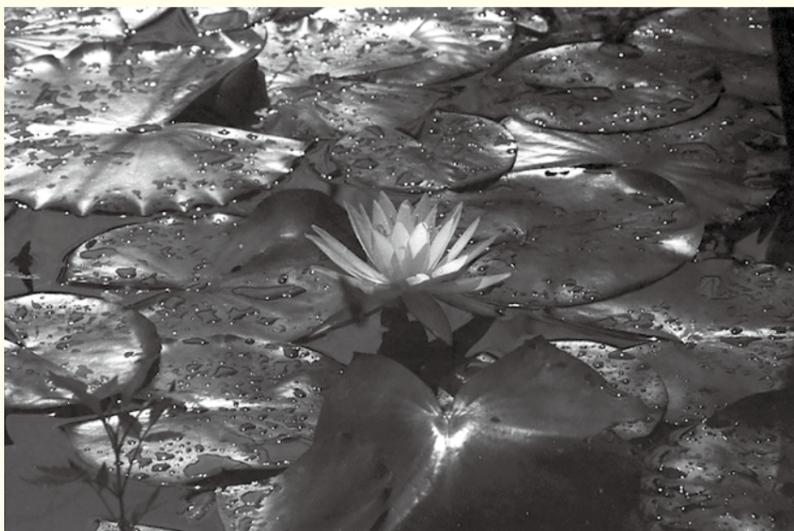


前号掲載の写真

ロイヤル・ワム・タウン 写真館

vol.34

社会福祉法人栄光会
ロイヤルの園 居宅介護支援事業所
主任介護支援専門員 千葉 昇二



小さな池の睡蓮

【コメント】

今年の写真撮影は、通りすがりや道端の景色が被写体になることが多くなりました。多摩湖畔の西武園からみると向こう岸にあたる、東大和に小さな池があります。「二つ池公園」という名前で、かつての水田を池にして公園として整備したそうです。6月は睡蓮の花がとても美しいので、週末にプチツーリングで立ち寄りしました。

＊睡蓮の由来(朝に花が開き、午後になると閉じるため、花が睡るように見えるため)
開花期間・・・5月後半から8月いっぱい

毎回の事で恐縮ですが、写真撮影には日が昇りきる前の午前か、日暮れ前が適しています。今回も、朝9時頃に池を訪れ撮影をしました。透き通る睡蓮の花は、普段見る姿とは違い写真映えます。

余談 フィルム現像時間を1分短く間違っただけ、粒子の荒い仕上がりにですが、かえってクラシカルな1枚になりました。

皆様も高温多湿でのマスクはつらいですが、くれぐれもご自愛ください。

【撮影データ】

カメラ：Nikon F3

現像液：Compard R09 (ロジナル)

レンズ：Nikkor Q200mm F4.0

1+50 希釈, 20℃, 8分

フィルム：FOMAPAN 200 (チェコ製)