ふぁみりーふれあい新聞

令和８年10月１日

第343号

基本理念

我々社会福祉法人清心福祉会職員は
「敬天愛人」の言葉を仰ぎ　奉仕の精神　慈愛の心を育み
天から与えられた役割を果たすべく
社会福祉事業で平和な社会に向けて
貢献していきます

十月に入りました。みなさま如何お過ごしでしょうか。朝晩は肌寒いですが、まだ秋というには少し早いように感じられる今日この頃です。今月はホームでの行事が目白押しでして、特に秋のバスハイク（第二回目）は「はたしてどこにいくのか」。利用者のみなさんの関心を集めています。

また、ホームの近所に新しくできた大型ショッピングセンターにもお散歩がてら遊びに行く予定です。他にも食欲の秋ということもあり、今月は「お楽しみオヤツ」という催しも行う予定です。そして今月開催予定の介護フェアでは、ご利用者のみなさまが日頃できるかなクラブで作成した作品が展示されます。完成した作品をご自分の目で確かめに行きましょう。

さて、今月のうたは「たき火」です。寒くなってくると、じんわり心に沁みるうたですね。

ホームでの暮らしのご意見、ご要望があれば、生活相談課の濱村・荒井・松浦・福島までご相談ください。できる限りご希望に添いたいと職員一同考えております。また、利用者の皆様は、人生の先輩として、私たちの相談にも乗ってくださいね。

かんなづき 神無月

「神無月（かんなづき）」

十月は、全国の神々が出雲に集まるため、各地の神様が不在になってしまうことから「神無月」となったようです。逆に出雲では、神様が集まってくるので「神有月」と呼ぶそうです。



「読書の秋」

秋と言えば、食欲の秋、スポーツの秋、それに続いて「読書の秋」と言いますね。食欲の秋は気候的に収穫が豊かで食材がほうふだから。スポーツの秋は運動に適した気候だから・・・と、それぞれ理由があります。では「読書の秋」はどういう理由でしょうか？　夜が長いから？　それとも寒くて家の中にいる時間が長いから？　それもあると思いますが、正解は、昔の中国の詩人が「秋は月明りで本を読むのが好き」と言った言葉を夏目漱石が小説「三四郎」で紹介したことから全国に広まったそうです。

「紅葉」

秋の行楽の一番の楽しみは、何と言っても紅葉でしょう。日光、箱根、この辺だと奥多摩や秩父でしょうか。紅葉を期待してお出かけしてみても、まだ色が薄かったりかったり、思っていたより紅葉していたり・・・と所々で違う顔を見せるのも紅葉の魅力ではないでしょうか。

この色付きには科学的根拠がありまして、それは「気温が８度より低いか」そして「昼夜の寒暖差が大きいか」です。名所といわれる所はどこもこの条件が揃っているようです。



たきび

1.　かきねの　かきねの　まがりかど
　　たき火だ　たき火だ　おちばたき
　　あたろうか　あたろうよ
　　きたかぜ　ぴいぷう　ふいている

2.　さざんか　さざんか　さいたみち
　　たき火だ　たき火だ　おちばたき
　　あたろうか　あたろうよ
　　しもやけおててが　もうかゆい





敬老会

がありました！





ファミリーマイホームのご利用者様たちに敬意と感謝を込めて、施設長から挨拶です。



百寿を迎えた方々には内閣総理大臣から表彰状が届きました。



本日の催しは、こちらの二人組、「ヤス＆ヨシ」です。昭和歌謡、踊り、漫談、何でもござれです。



懐かしの 70 年代ヒット曲メドレーでは、世代ドンピシャの麻里子さんが大喜び！



歌って踊って何でもできる君子さん。会場を盛り上げてくれますねー。



みなさんの元気な歌声が会場に轟きます。
毎度おなじみの盛り上げ役のお二人。



敬老のお祝いの方も、そうでない方も、みなさんがいっしょに楽しめました。



やっぱりコンサートは喜んでいただけますね。



盛り上げグッズを手に、みんなで歌ったあの曲この曲。



普段は物静かな方たちも、いっしょに盛り上げてくれて楽しかったです。



来年も再来年も、ずっと元気で長生きしてまたお祝いをさせて下さい！



来年もみんなで歌って踊って盛り上げましょう！楽しみに待っていて下さい。



百寿を迎えたさよ子さん。
優しい笑顔でみんなを癒してくれます。



百寿を迎えたヨシさん。
明るくて元気をもらえます。



百寿を迎えたクラさん。
穏やかで安心感をあたえてくれます。



百寿を迎えた要子さん。
物知りで色々なことを教えてくれます。



白寿を迎えた久良子さん。
いつも笑顔で元気を与えてくれます。



白寿を迎えた信男さん。
お話が楽しくて元気をもらえます。


百寿
おめでとうございます!


菜井要子様
百歳おめでとうございます
敬老の日にあたり都民を代表し
心からお祝いいたします
お体を大切にされ末永くご多幸
でありますようお祈り申し上げます
令和三年九月二十一日
東京都知事
あなたが百歳のご長寿を
達成されたことは誠に
慶賀にたえません
ご長寿をことほぐこの日に
当たりここに記念品を
贈りこれを祝します
令和八年九月十五日
内閣総理大臣
高市早苗
百寿



めいのひだまりコラム

『ハロウィンとかぼちゃのお話』

菊地めい

10 月 31 日は「ハロウィン」です。今では、仮装をしたり、お菓子を楽しむイベントとして親しまれていますが、ハロウィンにはどのような由来があるのでしょうか。

ハロウィンは、古代ヨーロッパの「ケルト」という民族が行っていたお祭りが起源です。そのお祭りでは、死後の世界との扉が開き、ご先祖様の霊が家族に会いに現世へ戻って来る日と考えられていました。しかし、ご先祖様だけでなく、悪霊や悪さをする精霊なども一緒に現世に来てしまい、子どもを攫ったり人の魂を取ったりするともいわれていました。
そこで人々は、仮面を被ったり化粧をしたり、魔除けの焚き火を焚いて、悪さをする悪霊や精霊を驚かせて追い払っていたとされています。この風習がもとになり、ハロウィンの日に仮装する文化が生まれました。

ハロウィンと聞いてまず思い浮かべるものといえば、かぼちゃをくり抜いて作るかぼちゃのランタン「ジャック・オー・ランタン」。
中にろうそくなどの明かりを入れて飾ることで、悪い霊を追い払うための魔除けとして使われてきました。また、ご先祖様たちの霊が、迷わず家に戻るための案内役でもあったとされています。

日本では、仮装や飾りつけ、お菓子を楽しむイベントとして広まったハロウィン。10 月 31 日には、かぼちゃを使った料理やお菓子を楽しむのもおすすめです。

今年のハロウィンのおやつには、かぼちゃプリンが登場します！
かぼちゃは、鮮やかな黄色やオレンジ色が秋らしく、やさしい甘みが楽しめる野菜です。また、β-カロテンや食物繊維などの栄養素も含まれています。

ハロウィンに思いを馳せながら、秋の味覚「かぼちゃ」を使ったプリンをぜひお楽しみください♪

🎃 Happy Halloween！







秋のバスハイク①に行ってきました！

河口湖音楽と森の美術館





秋の長雨で天気が悪い日が続いていましたが、この日はつかの間の快晴でした。



河口湖町の天気も最高でした！（富士山は雲の中でしたが・・・）



音楽と森の美術館はずっと前のバスハイクでも行きました。こんな感じだったっけな～



庭園を歩いていると、まるで海外旅行に来たような感じになりますね。



「ヨーロッパに行ってきました」とみんなに自慢しましょう！　はいチーズ！



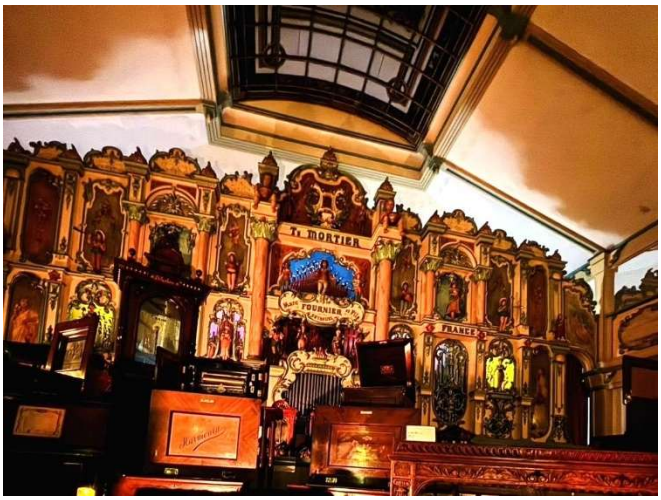
こちらはコンサートホールです。ローマの休日の一コマではありません。



ワンちゃんを連れてきた豊子さん。とっても嬉しそう。



ホールに置いてある大きな楽器を見て思わずビックリ！の和子さん。どんな音がなるのでしょうか。



壁一面のパイプオルガン？　オルゴール？は圧巻でした。



こちらも味のある蓄音機です。



コンサートを楽しんだ後はお楽しみのお食事タイムです。



綾子さんはひつまぶしをお召しあがりました。う～ん美味しそう！



かき揚げ丼が美味しいと評判でした。松子さんはお米一粒残さず召し上がりました。



お見事な食べっぷりの豊子さん。よほど美味しかったのでしょう。



山梨出身の富士子さんは富士吉田うどんを召しあがりました。



和子さんはかき揚げソバとうな丼セットです。美味しそうに召し上がっていました。



食後は噴水のショーを見て一休み。リズミカルに動く噴水がキレイでした。

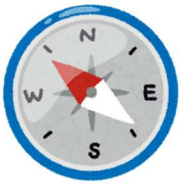


ハットが似合う英国紳士な練一さん。楽しんで頂けたでしょうか。また今度もいきましょうね！　　♪　See you～



中堅施設長が夢を語る！

～　非常発電設備の設置工事　～



この度、令和 8 年 9 月 28 日(月)より、2 階・3 階の複数の利用者様がインフルエンザウイルスに感染していることが判明いたしました。(令和 8 年 9 月 30 日現在で 6 名)　陽性が判明した利用者様は、配置医の指示のもと、抗インフルエンザ薬の内服投与治療が開始され症状は緩和してきておりますが、今後も感染が拡大する時可能性もあり、一時的に館内での面会を制限させていただいております。皆様におかれましては、ご心配ご迷惑をおかけして誠に申し訳ございませんが、ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

令和 8 年 7 月 28 日(火)16 時 27 分に発生した熊本県地震から 2 ヶ月が経過しましたが、いまだ 1,500 人程度の方々が避難生活を余儀なくされております。また、ファミリーマイホームのような高齢者福祉施設の 900 か所近い施設が被災されながらの運営をしているとの報道もございます。
真夏の震災ということもあり、ライフラインが停止しエアコンが稼働しない中、利用者様だけでなく介護する職員の熱中症対策にも留意しながらの対応は想像を絶するものがあります。地域差があったようですが、3 日程度は電気がない状況での生活を余儀なくされたようです。





話は変わり、令和 8 年 8 月 13 日から 14 日にかけて、千葉県では線状降水帯に伴う記録的な豪雨が発生し、各地で浸水被害が発生しました。ファミリーマイホームがある東京都多摩地方にも線状降水帯直前予測の発表があり、正面玄関と地下搬入口に土のうを設置し、雨水槽が満水になることでの施設内の内水氾濫を予防するための非常用ポンプを準備する緊急対応をさせていただきました。ファミリーマイホームは特段被害はございませんでしたが、千葉県では気象庁が同年 5 月に実施した防災気象情報（警戒レベル）運用見直し後に、初の「レベル 5」の大雨特別警報と「レベル 5」の土砂災害特別警報の発表があり、テレビでも特別警報のアラームが鳴り続け、尋常ではないことが起きていることがすぐに想像できました。
私ごとですが、長女夫婦が金沢旅行の帰りが 8 月 13 日でしたので、自宅がある千葉県の状況を伝え、帰りの新幹線を埼玉県の JR 大宮駅で降りてもらい八王子の私の住む家に避難させ翌日に帰宅してもらったことを鮮明に記憶しております。
その後も令和 8 年 9 月 22 日に台風 25 号が関東地方を通過した影響による大雨や土砂崩れで高齢者福祉施設が一時孤立状態になるなど、全国各地でさまざまな自然災害が頻発しており、決して他人ごとではなく、そのための対策を講じる必要性を強く感じております。







そのための対応として、長年準備してきた「非常発電設備」をファミリーマイホームの屋上に設置する工事を今秋から開始することが正式に決定しましたので、ご報告申し上げます
現在のファミリーマイホームの設備では、自然災害でライフラインの供給が停止してしまうと、1 時間程度しか非常発電による電力が確保されておりません。その後は、電気・ガス・水道がない状態でライフラインが復旧するまで、今まで備蓄していた可搬型の蓄電池や LED 照明で最低限の照明と電力を確保し、非常食・ミネラルウォーターで食事の提供、限られた排泄用品や非常用トイレの活用などで耐え忍ばなければなりません。

そこで、ライフラインが停止した状態でも、最低 72 時間(3 日間)程度の施設内の電力を補うことができる自家発電設備を設置しているか否かで、被災時の避難生活に大きな差が生まれます。通常時の電力をすべて補うことはできませんが、各フロアのエアコンや照明の一部が稼動している、エレベーターや調理器具、医療機器が使用できる電源が確保されている状況を維持できるだけでも、生活の質は飛躍的に向上しますし、そのような状況下で業務を行う職員の負担感や作業効率にも大きく影響があります。

今回、厚生労働省や八王子市と「地域介護・福祉空間整備等施設整備交付金」の導入協議を重ね、八王子市内にあるファミリーマイホームと同法人のファミリーイン堀之内がその交付金を活用し、当該設備の新設をすることが決まりました。すでに工事の公募から一般入札、施工業者の確定まで完了しております。現在、工事開始に向け詰めの打ち合わせを進めており、10 月若しくは 11 月から工事着工、翌令和 9 年 1 月までには工事竣工となるよう準備しております。
非常発電機は稼動時に騒音が出ることが難点です。
そこで、隣接する近隣住宅にも配慮し、発電エネルギーは都市ガスと LP ガスのハイブリット方式とし設置場所は屋上を予定しております。
また、工事期間中は部分的ではありますが、来園者駐車場の利用制限、全館停電に伴う面会制限の日を設定させていただく予定です。



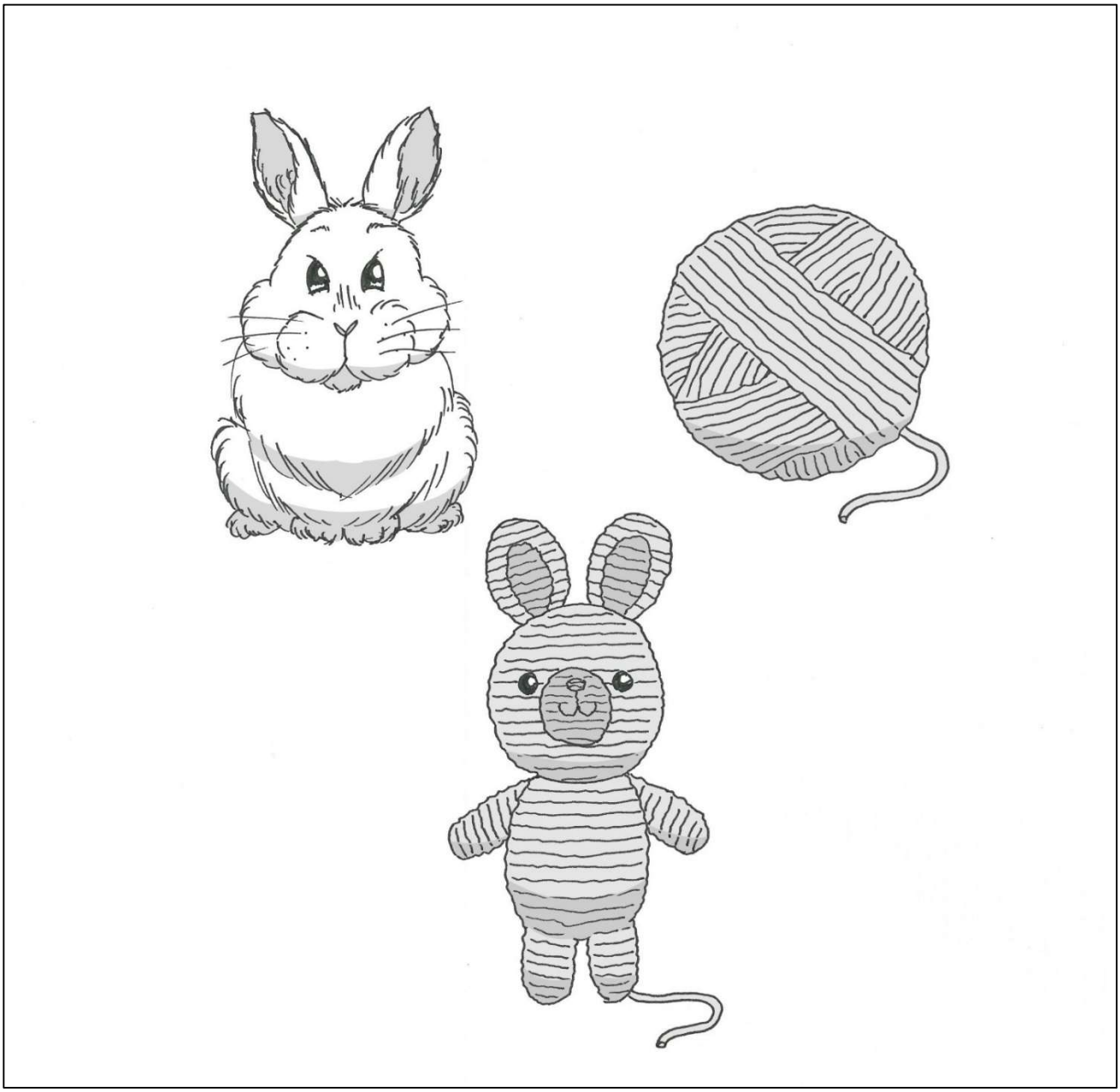
いつどこで発生するか予測しづらい自然災害に対処することは至難の業です。だからこそ、日ごろの備えや準備、訓練が大切になってきます。非常時には、施設の利用者様だけでなく、地域住民の皆様とも共に手を取り合い、助け合い支い合っていくためには、大変重要な設備工事となりますので、皆様のご理解ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

10月

10月生まれのご利用者様です！
11日にお誕生日会を行います。お楽しみに！



まぜまぜ



「うさぎ」×「毛糸」＝　？

編集後記

九月の長雨も落ち着き、ようやく秋空が広がりました。澄んだ空気と美しい景色。今すぐどこかに出かけたくなる気分です。ホームからの景色も秩父奥多摩方面がよく見えますし、目の前には滝山の紅葉はため息が出るほどキレイです。是非ご覧ください。

「　敬老会　」　：　今年はボランティアさんに出演依頼をせず、職員が企画と出演をしました。ボランティアさんの存在は、とってもありがたくいつもお世話になっていますが、お祭りイベント好きの職員がウズウズしていてもたってもいられなくなったみたいですね。とっても楽しい一日でした。

「　ひだまりコラム　」　：　入所者のみなさんはハロウィンに馴染みがない方が多いのではないでしょうか。簡単に言うと、西洋のお盆のような行事です。日本では今やクリスマスを凌ぐ大人気イベントとなってきました。ホームではハロウィン行事はありませんが、お食事やホーム内の装飾などでハロウィンを演出しますのでお楽しみにしていて下さい。

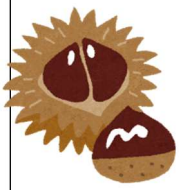
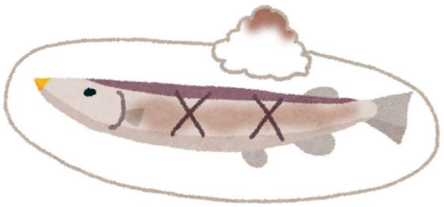
発行人	田代コーヤ	執筆者	田代コーヤ
アドバイザー	田代コーヤ		岡田ヨシハル
編集長	荒井ケイゴ	イラスト	マツ泰大
写真	コーヤ田代、荒井ケイゴ		





令和8年10月の予定



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
  				あきる台回診 1,3 階 am レク体操 居酒屋	できるかな クラブ	
4	5	6	7	8	9	10
利用者懇談会 華道クラブ	あきる台回 診３階 AM レク体操	高幡台歯科 診療所 am	高幡台歯科診 療所 am	あきる台回診 1,3 階 am レク体操	できるかな クラブ 秋のバスハ イク②	
11	12	13	14	15	16	17
左入町会 ハロウィン 来園 AM 誕生日会	あきる台回診 ３階 AM レク体操	高幡台歯科 診療所 am	高幡台歯科診 療所 am	あきる台回診 1,3 階 am レク体操	できるか なクラブ	
18	19	20	21	22	23	24
イオン 食事会	あきる台回 診３階 AM レク体操	高幡台歯科 診療所 am	高幡台歯科診 療所 am	あきる台回診 1,3 階 am レク体操 第三者評価 施設訪問調査	できるかな クラブ	第 10 回 八王子介 護フェア
25	26	27	28	29	30	31
外出の日 	あきる台回 診３階 AM レク体操	高幡台歯科 診療所 am	高幡台歯科 診療所 am	レク体操	できるかな クラブ	