社会福祉法人 親の家
2026年1月
№2　無料

高齢者の高齢者による
高齢者のための情報紙

Brand New INFO Senior

日向ぼっこと木漏れ日
午後のひと時・お話ひとつ
　特別養護老人ホームの暮らし

小さな小さなベスト5
　お正月といえば何を思い浮かべますか？

私の好きなレクリエーション
　香りを楽しむ会

アイムソーハッピー
　家族と過ごす日常が
　かけがえのない心の支え

高齢者福祉施設　AtoZ
　デイサービスセンターと
　特別養護老人ホーム

日向ぼっこと木漏れ日
午後のひと時・お話ひとつ

親の家の特別養護老人ホームとデイサービスセンターの
何気ないひと時の何気ないお話をご紹介します。
お昼ごはんやおやつ、体操や音楽のレクリエーション、
食器洗いや洗濯物の整理、散歩や読書など、
日々の暮らしは、笑顔があふれています。

今回は特別養護老人ホームの仲良し3人組の
親の家の暮らしについての午後のひと時・お話ひとつです。

聞き手：森本奈緒美（認知症サポーター）

Photos:親の家公式インスタグラムより

特別養護老人ホームの暮らし

★親の家での暮らしは何年ですか？
幸子　10年ぐらいかな。
千佳　そんなにいない。私は3年です。
友里　私はわからない。
幸子　私は車イスから離れられないから
　　お家に帰れないの。
　　主人は一人でお留守番。
　　ここにいるのは主人のおかげ。
　　私が帰ると面倒をかけるから帰れないの。
　　本当に申し訳ない。

★朝は何時頃に起きるんですか？
幸子　朝は6時頃に起きて、歯を磨いて、
　　顔を洗って、ここまで車イスで来るの。
千佳　私は洗わない。蒸しタオルで拭いる。
幸子　起きると朝ごはんができているの。
千佳　ありがたい、ありがたい。
幸子　掃除も洗濯もぜ～んぶやってくれるのよ。
　　たまに洗濯物をたたんだりするけどね。
千佳　悪いけど何もしなくていいの。
友里　お任せ人生です。
千佳　朝ごはんは10分ぐらいで食べちゃう。

★好きな食べ物、嫌いな食べ物を教えてください。
幸子　肉よりお魚が好き。
友里　肉が好き、焼肉が好き、
　　カルビでもなんでも好き。
千佳　私は何でも食べる。
幸子　今日の朝は何を食べたか覚えてる。
友里　忘れちゃった。
千佳　私も忘れた。
幸子　パンだったでしょう。
千佳　パンは嫌い。ごはんが好き。
幸子　親の家はお魚が多いね。
千佳　そうかしら。
幸子　そうですよ。

★料理は得意ですか？
幸子　子供の頃に親の支度をみて覚えた。
千佳　偉いね。私はやらない。
幸子　なんでやらないの。
千佳　妹が料理が好きだから
　　ぜ～んぶやってくれたの。
幸子　いいご身分だわね。
千佳　そうよ。私は何もやらない。
　　やる気ないからやらない。
　　ここでもなにもしない。
幸子　よく言うわよ。
千佳　洗濯はやるわよ
友里　お昼ごはんは11時半頃ね。
　　そのあとにおやつが出るのよね。
千佳　毎日あったけ。
幸子　毎日あるよ。
千佳　あらごめんなさい。

★甘い物はお好きですか？
幸子　ロールケーキでしょう、羊羹でしょう、
　　小豆を煮たおやつが出ると、
　　今日はいい日だな～って思うの。
千佳　私は甘い物はなんでも好き。
幸子　自分で作ったことある？
千佳　ない。

★晩ごはんまでの過ごし方を教えてください。
幸子　おやつを食べたら、私は運動する。
千佳　私はボーっとする。
幸子　ぬり絵をしたり、お習字をしたり。
友里　私は何もしない。
千佳　夕食を食べたら8時半頃に寝るね。
　　自分の部屋に行くの。
友里　お習字をしたいわ。
　　昔は子供達に教えていたの。
千佳　偉いわね。
幸子　もうすぐおやつの時間だわ。

※仮名で表記しています

特別養護老人ホーム

親の家は4つの入居ユニットを備え、各ユニットに、リビング、居室、キッチン、トイレなどの生活に必要な設備を整えています。利用者の皆さんは、リビングで食事や談話を楽しみ、自ら食器を洗ったり、米研ぎの手伝いをしたり、家庭に近い環境で過ごしています。

The Top 5 Tiny Things

親の家
小さな小さなベスト5

デイサービスセンター
利用者14人に聞きました！

お正月といえば何を思い浮かべますか？

対象者：男性80歳代1人、90歳代3人、女性70歳代1人、80歳代3人、90歳代6人

〇〇〇〇〇 5人 ← 問題です。第1位に輝いたのは何でしょう？

ヒントです。「祝い肴」「口取り」「焼き物」「酢の物」「煮しめ」の5つのカテゴリーで構成され、それぞれに意味が込められた、家族の健康や繁栄を願う、縁起のよい伝統料理です。（正解は6頁をご覧ください）

餅つき 3人

餅つきは、蒸したもち米を臼と杵でついて、餅を作る日本の伝統行事です。正月などのハレの日に、豊作や健康を祈願し、家族や地域で協力して行うことで、連帯感を高めることができます。

羽根つき 2人

羽根つきは、羽のついたムクロジの種子を羽子板で打ち合う正月遊びです。邪気をはね除け、子どもの無病息災を願う意味があり、室町時代に中国から伝わりました。

※ムクロジは温帯域に分布する落葉高木で、日本では寺社や公園などに植栽されています

雑煮 2人

雑煮は、餅を主役にした日本の伝統的な汁物料理です。神様への供え物の餅と食材を一緒に煮ていただく、神人共食（しんじんきょうしょく）が起源で、豊作祈願や家内安全を願う意味が込められています。

書初め 1人 お年玉 1人

書初めは、新年の初めに毛筆で、その年の抱負や目標を書く伝統行事です。平安時代の宮中行事が起源で、1月2日に行われるのが一般的です。

お年玉は、新年に目上の人から目下の人へ贈られる金品で、元々は年神様が宿った鏡餅を分け与える習慣に由来します。高度経済成長期以降に現金が主流になりました。

My favorite fragrance

私の好きなレクリエーション 香りを楽しむ会

堀江ナツさん
特別養護老人ホーム

親の家では様々なリレクリエーションを行っています。昨年新しくスタートした「香を楽しむ会」もその一つです。三種類のアロマオイルの香り当てクイズに挑戦をして、お気に入りの香り楽しめるアロマボックスをボランティアの笠原さんの指導を受けながら作ります。この日は特別老人ホームの堀江ナツさんが、レクリエーションに参加しました。

堀江さんは、ラベンダー、ゆず、マジョラムスイートからラベンダーを選んで、アロマボックスを作りました。円い型紙に丸い穴を開け、リボンをつけて、マスキングテープで飾り付け。そしてラベンダーオイルを浸み込ませたガーゼを型紙に入れて出来上がり。「ラベンダーはいい香りですね。私大好き。枕元に置いて楽しむわね」と満面の笑みを見せてくれました。

家族と過ごす日常がかけがえのない心の支え

三竹美穂子さん（93歳）
武蔵野市在住
デイサービスセンター通所2年

聞き手：森本奈緒美（認知症サポーター）

I'm so happy Mihoko Mitake

この間、ひ孫ちゃんのプレゼントを買いに行ってきたのよ」と笑顔で話す三竹美穂子さんは、二年程前からデイサービスセンター親の家を利用しています。当初は週に一日でしたが、今では週に四日間通所しています。

今年の夏も暑かったでしょう。だから夏は六日間も親の家にお世話になったのよ。お食事をいただけるから息子も安心でしょう」。

愛媛県生まれの三竹さんは、高校時代は水泳部に所属し、大学でデザインを学び、結婚後は、ご主人の転勤に伴い、広島、小倉（現北九州市）、淡路島、東京で暮らし、広島で長男を、小倉で次男を授かりました。今現在、長男は東京近郊に、次男はハワイで暮らしています。

長男は、週に一回は来てくれて、一緒に買い物をしたり、お惣菜を持ってきてくれたり、この間は、ひ孫ちゃんの姉妹のプレゼントを一緒に買いに行ったのよ。一人に一つずつおもちゃをね。息子たちもそうだったわ。ケンカしないように同じものを一つずつ買ったのよ」。

ハワイに住む次男は、二日に一回の電話を欠かさず、頻繁に帰国をしているそうです。

次男は、ハワイ大学を卒業して頑張っているのよ。帰国の度に一緒に暮らしてくれるの。この前は、一カ月も一緒にいてくれたのよ」。

ご主人を亡くし独り暮らしの三竹さんが、デイサービスの利用をはじめたきっかけは、体調を崩し、手術を受けて一カ月間の入院、筋力回復のリハビリの後のことです。市役所に相談をして、数か所の施設を訪れ、息子さんの薦めもあって、親の家の利用を決めました。

足が少しだけ不自由だから、広い場所で大きなテーブルをみなさんと囲むように座って過ごせるのがとても楽なの。送迎もあるし、お食事もいただけて、お友達もたくさんできたのよ。一番のお気に入りは、おやつがあることね（笑）」。

息子さんの母親への思いやり、母親の息子さんへの気遣い、そして、ひ孫ちゃんへの愛くるしい思い。家族と過ごす日常が、三竹さんのかけがえのない心の支えであることを感じたひと時でした。

広いデイルームで、専門スタッフによる機能訓練やレクリエーションなど多岐にわたる活動が行われています

自宅送迎
昼食 入浴
レクリエーション

心身機能の維持を
専門スタッフがサポート

デイサービスセンター 親の家

体験＆見学
随時開催中

ゆったりとした家庭的な雰囲気で
日常生活と生活向上の支援を日帰りで提供します

落ち着いた雰囲気の空間で、専門スタッフが、食事、入浴、排せつ等の生活機能と心身機能の維持と向上を目指して各種サポートを日帰りで提供しています。デイサービスに通うことで、家族の介護負担の軽減だけでなく、外出して人と触れ合うことでひきこもりと孤立の防止に効果があるといわれています。

社会参加とコミュニケーションの促進を目的に、季節の行事やフラチームなどの地元密着型のイベント、介護スタッフによるネイルケアなどの美容レクリエーションを多数行っています。活動を通じて、利用者が交流を深め、充実した日々を送れるよう心掛けています。

ゆったりと1日を過ごして生活リズムを整えます
午前に健康体操と口腔体操、午後に心身機能の維持、生活の質の向上、社会とのつながりを深める上で重要な運動系、脳トレ系、音楽系、創作系などのレクリエーション とイベントを実施しています。

求人募集

今日も楽しかった・ありがとうの声がやりがいに
笑顔あふれる毎日をサポート

デイサービスセンター親の家
職員募集

詳細は、公式ホームページをご覧ください。
お問合せ・ご応募は、公式ホームページ、または直接お電話ください。

親の家
公式ホームページ

小さな小さなベスト5　お正月といえば何を思い浮かべますか？の第1位は「おせち料理」でした。

アットホームな
少数制入居ユニット

住み慣れた武蔵野で
気ままな健やかライフ

見学＆相談
随時開催中

特別養護老人ホーム 親の家

人に感謝する心と優しさに満ちた誰でも受け入れていく温かい場
最期までその人らしく必要とされ
自立して生きていける生活の場を目指しています

親の家は「生活リハビリ」を基本とした定員45名規模の特別養護老人ホームです。家庭的な雰囲気でゆったりと暮らせる少人数制ユニットケアを採用しています。また短期入所介護（ショートステイ）は、定員3名での受け入れを行っています。

親の家のセカンドライフ
これまでの暮らしの延長こそが快適

4つの入居ユニットを備え「あけび荘」「かしわ荘」「さくら荘」「とちのき荘」と窓から見られるシンボルツリーの名前が付けられています。各ユニットにキッチンとトイレなどの生活に必要な設備を整え、食器を洗ったり、お米とぎの手伝いをしたり、家庭に近い環境で過ごしていただけます。個々の居室に使い慣れた家具や衣類などの家財を持ち込んでいただき、快適な生活空間を作っていただけます。

地域に開かれたケアの場
多種多様なリクレーションを開催

新年会、敬老会 クリスマスパーティーなど季節を楽しむレクリエーションを開催し、地域の方々にも参加をいただいています。武蔵野市民社会福祉協議会と連携し、多くのボランティアを受け入れ、地域と共に発展し、昨年25周年を迎えました。

社会福祉法人 親の家

〒180－0011
武蔵野市八幡町3-4-18
社会福祉法人 親の家
電話：0422-55-0507

公式
ホームページ

公式
インスタグラム

公式
フェイスブック

Brand New INFO Senior

2026年1月
№2　無料

企画・編集：はたせじゅん
取材：森本奈緒美（認知症サポーター）
発行：社会福祉法人 親の家
〒180-0011
東京都武蔵野市八幡町3-4-18
0422-55-0507

本紙掲載の写真・図版・記事を弊社の許可なく無断で複写・転載することを禁じます

表紙モデル：デイサービスセンター利用者 三竹美穂子さん

本紙では、一緒に記事を作っていただけるボランティアを募集しています。傾聴ボランティを通じて取材をしていただける方、企画や編集に興味のある方は、社会福祉法人親の家（担当：はた）までご連絡ください。