

オリーブ便り

主な内容

- ウエリスオリーブから近況のご報告
- ご入居者様の一日のお過ごし方
- 第5回 オリーブ展 ●介護予防塾 ●活き意気(いきいき)アクティビティ
- 支配人紹介(町田中町) ●オリーブボックスのご紹介
- オリーブ談話室：健康情報(新小岩) ●訪問サービスのご紹介
- 花火を觀賞できる「ウエリスオリーブ」のご紹介



屋外で体を動かそう!

「ご入居者様4名とスタッフ3名で、スタッフ発案のガーデニングを実施。参加されたご入居者様はその後定期的な花の様子を見て成長を楽しんでいます。今後はトウモロコシやジャガイモなど、野菜にも挑戦予定です」(ウエリスオリーブ鶴沼松が岡・杉崎支配人)

まちライブラリー

本のテーマで人と人がつながる

「外出自粛生活で、時代小説200冊以上を読破されたご入居者様の期待に沿うべく、さらなる本の寄贈を呼び掛けました。結果、100冊を超える本が集まり、嬉しい悲鳴!ほかのまちライブラリーからも蔵書の貸出を受け、さらに時代小説のレパトリーを増やしております。ご入居者様の日常を彩るかけがえのない存在になりえるよう、スタッフ一同、日々知恵を絞っております!!」(ウエリスオリーブ東村山富土見町・まちライブラリースタッフ)

ガーデニング倶楽部で花祭り開催



「昨年6月に発足したガーデニング倶楽部は、今月にも2回、花壇のメンテナンスを中心に活動中です。ご参加の皆様は日頃から水遣りや花がら摘みを自主的に行っています。4月23日(土)には、分譲マンションの居住者様にもお声掛けし、「春のガーデニング祭り」を実施。27名の参加者をご案内しました」(ウエリスオリーブ成城学園前・まちライブラリー 磯井さん)



ウエリスオリーブでは、ご入居者様の快適な暮らしをサポートいたします。

寿司イベント

「昨年10月に寿司職人さん2人による握り寿司イベントを開催。マグロ、ブリ、マダイ、イクラはお替りが多く好評でした。イクラの重籠巻きは、食べ易いよう海苔の代わりに薄焼き卵。どのネタも色艶良く新鮮で、ネタも大きく食べ応え十分でした。紅葉仕立てのお吸い物、銀杏入り茶碗蒸しは「秋を感じる」と好評でした。中には「酒が飲みたくなった」と仰る方も。この日は、皆様程やかに休みになられたようです」(ウエリスオリーブ東村山富土見町・大上支配人)

移動スーパー

「毎週月・木は移動販売の日。皆様、食品や日用品をじっくり眺め、手に取り、お買い物を楽しんでいます」(ウエリスオリーブ新小岩・小川支配人)

スイーツバイキング

「5月23日(月)に、17名の参加者をお迎えしておやつバイキングを実施しました。いつものおやつを遠慮される方も、おかわりをされたおしる所に召し上がっていました。「またやってほしい」とのご感想もいただきました」(ウエリスオリーブ鶴沼松が岡・杉崎支配人)

塗り絵サークル

「毎週水曜日午後1階つなぐカフェオリーブで活動中!」

塗り絵サークル

毎週水曜日午後1階つなぐカフェオリーブで活動中!



「ボランティアスタッフとご入居者様で「塗り絵サークル」を結成。50色の色鉛筆を使用しています。何かと自粛を求められ、交流もままならないコロナ禍において、満を持してのスタートです。コロナ禍の希望です!!」(ウエリスオリーブ東村山富土見町) 作品は中面「オリーブ展」でご紹介しています。

支配人がご案内!「オリーブボックス」紹介コーナー

個性的な「オリーブボックス」大集合!

ウエリスオリーブのプラチナルームとケアレジデンスのお部屋には、表札と展示箱が一体の「オリーブボックス」を設置しています。このコーナーでは、ご入居者様が思い思いに装飾されている「オリーブボックス」をご紹介します。

ご入居者様に楽しんでお使いいただけたらと思ひご提案しております!

- ご自身の お部屋の目印に
- 個性や趣味の 表現の場に
- 思い出の品などを飾る インテリアスペースに
- ご入居者様同士やスタッフとの会話のきっかけづくりに

ウエリスオリーブ 武蔵野関町 松本 稔治様 松本 稔子様

ご夫婦でご入居されており、こちらはご主人のお部屋のもので、仕事で東ドイツに駐在中の約10年間、あちこち旅行されていたそうで、スイスの人形とイギリスの猫の置物を飾られています。

ご案内役 ウエリスオリーブ 武蔵野関町 榎原 支配人

紙面上での交流サロン オリーブ談話室

ウエリスオリーブ新小岩にお住まいのお二人に、この数年で始められた、健康的な生活習慣のお話を伺いました。わくわくする内容をご紹介します!

- 「新型コロナウイルスのため、乗り物での移動が難しくなってしまう...でも、足を動かしたい!」 一人で歩いていたところ、同じ住まいでウォーキング仲間を発見し、それから二人で歩くことが増えました」
- 「お話ししながら歩くと、2時間くらい本当にあっという間!」 川の付近を歩く気持ち良さを知ったり、かわいい喫茶店を見つけたり、江戸川や奥戸方面も訪れて、新たな発見を楽しんでいます」

「写真を撮るのもとても楽しい!」

藤岡さん 「前から万歩計を持って歩くようにしており、外出した日は2000~3000歩くらいでした。夕方の1時間~1時間半のウォーキングでは、平均7000~8000歩。電車やバスで移動できるようになったら、行った先でのウォーキングや散策をしたいと思います」

首藤さん 「一人で歩いていた頃より、はるかに楽しい! 藤岡さんが色々調べたり、情報を集めたりしてくださって、ついて行くのが好きな私と良い組み合わせだと思っています。東京には小さな美術館などもあるので、少しずつ訪れたいです」

おすすめのレジャーや健康法、写真や川柳などをぜひお気軽にご投稿ください!

【投稿方法】ご入居者様は各ウエリスオリーブのサービスカウンターでご投稿いただけます。コンシェルジュスタッフにお問い合わせください。また、「オリーブ便り」をご覧の皆様は、封書やハガキなどでの投稿も可能です。郵送物は下記の宛先へお送りください。本文に、①ご投稿の内容 ②お名前(またはペンネーム) ③ご連絡先の記載をお願いします。本紙掲載前に内容をご確認いただけるよう、編集室からご連絡申し上げます。【宛先】〒101-0021 東京都千代田区外神田4-14-1 秋葉原UDX 11階 NTT都市開発株式会社 住宅事業本部 「オリーブ便り」編集室 ※差出人のお名前、ご住所を忘れずにご記入ください。

走る! 支配人!!

ウエリスオリーブ 町田中町

三輪 支配人

本年より「ウエリスオリーブ町田中町」の支配人に着任した三輪と申します。医療系のさまざまな業務に携わっていましたが、老い行く両親を支えたいと介護の世界へ。これまでに、訪問介護員、ケアマネジャーとヘルパーの連携・調整をコーディネートするサービス提供責任者、高齢者住宅の施設長など、介護業界での経験を積んでまいりました。大病

が見付かってから、あっという間に他界してしまった父の最期に寄り添うことができ、転職の決心は間違いないでなかったと感じています。

団体競技から学んだこと

両親は体操競技経験者で、体育会系の家庭で育ちました。幼少期は4人兄弟姉妹の皆で、全国大会もあるスパードッジボールのチームでプレー。鍛え上げられた強肩は、後に水泳競技で大活躍しました。中高ではバレーボール部で部長も経験し、団体競技を通じて仲間の大切さを学びました。誰か一人のファインプレーではなく、お互いを支え合わなければ結果は出せません。だからこそ勝敗は大事で、そこへ至る道筋、結果の理由を皆で理解することで、次へ

つなげることが出来ます。どんな仕事も連携プレーの結実です。職務を超えて情報を共有し、お互いを思い合い、同じ気持ちで目標に向かうことで、目的を果たせるのだと思います。その中でも私の責務は、ここを自分の親に住んでもらいたい場所にするのだと認識しています。温かい笑顔とサービスで、ご入居者様の気持ちに寄り添い、スタッフの皆でサポートしてまいります。

娘さんとの時間を大事にしたいと、二人で料理教室に通い始めてもう4年。写真のロスビーの授業がある月は、同じレッスンを受けるため2-3回通います。外食でも楽しい時間を共有できるけれども、一緒に料理するという「連携プレー」で関係の深まりを実感!

暮らしをサポート! 訪問サービスあれこれ

file.1 訪問診療

訪問診療とは、お一人では通院が困難な方の元に、医師が定期的にお伺いして、計画的に治療・看護・健康管理などを行うものです。

診療前 診療後

ファミリークリニックの田中院長と看護師、前原グリーン薬局の薬剤師がチームとなり、月2回ご訪問。ウエリスオリーブ津田沼の看護師と緊密に連絡を取り、情報共有がなされています。

一度の訪問で、4~5人のご入居者様を診療。最後にさまざまな情報を共有・整理し、医師が処方箋を発行。薬剤師が処方薬をお届けすると同時に、療養生活の質の向上のための指導も行っています。

info ウエリスオリーブ津田沼 提携医療機関 ファミリークリニック (田中院長) FAMILY CLINIC ※訪問診療サービスを受けるためには、別途契約が必要です。

花火を觀賞できる「ウエリスオリーブ」をご紹介します!

屋上やお部屋などから花火大会を楽しめる「ウエリスオリーブ」もあります。花火大会の開催は今年も中止や未定となっていますが、コロナ禍前はご家族もご参加いただけるイベントを開催していました。

- ウエリスオリーブ新小岩 7月 隅田川花火大会
- ウエリスオリーブ 鶴沼松が岡 10月 ぶじわ江の島花火大会
- 8月 江戸島 納涼花火大会
- ウエリスオリーブ 成城学園前 10月 映画のまち 調布花火

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、2022年の開催は中止もしくは未定となります。※過去開催のイベント写真を掲載しています。

私の一日の過ごし方

お一人おひとりに合ったサービスで、安心・安全な住まいをご提供する「ウエリスオリーブ」で、皆様はどのようにお過ごしなのでしょう。朗らかな人柄で、周囲の皆様から慕われている米井美恵子さんの、ある一日をご紹介します。

起床

洗顔と着替えの後に、部屋の掃除で一日をスタート。

目覚めるのは4時半頃。すぐに起き出さず、テレビを眺めながらベッドでゆっくりしているわ。

ニュースのほかに演歌の歌番組や国会中継などもよくご覧になるそう。

朝食

スタッフさんの声掛けで食堂ラウンジへと移動。同じフロアの方々とお食事をいただきます。



「部屋にこもりがちの方は特に気に掛け、お食事の時間にはお声掛けをしています」
ケアスタッフ・コンシェルジュ

デイサービス

併設のデイサービスを週に二回、利用しています。

デイサービスのスタッフさんがロビーまで迎えに来てくれるのよ。



ゆっくり歩いて2分弱で到着！
デイサービスのスタッフがロビーまでお迎えに上がります。屋根の下のフラットな道のりで、移動も安全です。



ウエリスオリーブ鶴沼松が岡プラチナルームご入居
米井 美恵子さん
人生を捧げた商売を息子さんにバトンタッチされた後、安心して安全、自由な余生を楽しむため、自宅から程近いウエリスオリーブ鶴沼松が岡へ。運動不足解消のため併設のデイサービスを週2回利用中です。ほかのご入居者様やデイサービスご利用者様との交流が日々の楽しみ。

看護師

「ここはお住まいですので、『行ってらっしゃい』『お帰りなさい』。安心して暮らしていただきたいので、笑顔で話し掛けています」



看護師さんが身近にいてくれるから、色々安心。

送迎

デイサービスが終わる頃合いに、看護師さんが迎えに来てくれます。



1Fロビー
ミニ図書館「まちライブラリー」が館内のあちこちにあり。ロビーの書棚も充実！
ロビーでは誰かしらと顔を合わせるわね。会話も元気の素！

くつろぎタイム

デイサービスから戻ったら、夕食までまだ時間があるし、ロビーでちょっと休憩。



「ご入居者様・ご来館者様の窓口対応は、お問い合わせやご様子など、さまざまなお話を伺える大切な役割と心掛けています」
杉崎支配人



「このコロナ禍で不自由、不慣れた生活が続いているため、せめて食事イベントで、ご入居者様に喜んでもらいたいと思っています」

夕食

自室に戻ってから食堂ラウンジへ。副菜も充実したお食事で、満足しています。



春の食事例(ちらし寿司)
夏の食事例(五目そうめん)

「念には念を入れて清掃しています。『ありがとう』のお言葉が、励みになっています」
クリーンスタッフ

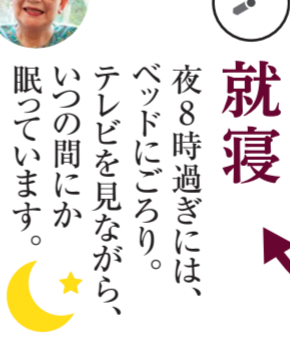


ウエリスオリーブ鶴沼松が岡では、朝と夕方各職務スタッフが集まり、定例ミーティングを開いています。ご入居者様に関することや、看護師・夜勤スタッフからの申し送りなどの情報を共有しています。ケアスタッフではなくても、ご入居者様のご様子やご予約などが頭に入っており、業務にあたりながら見守りもしています。

就寝

夜8時過ぎには、ベッドにごろり。テレビを見ながら、いつの間にか眠っています。

デイサービスの日は心地よい疲れで、ぐっすりよ。



「ケアを必要とされない方も見守っています。普段と少しでも違うところに気付いたら、お声掛けしています。お気軽にご相談いただきたいです」
サービス提供責任者・ケアスタッフ

息子さんが続いた店



丸焼きたこせんべいの「あさひ本店」は、毎日行列ができる有名店です。インターネット、FAXでご注文いただけます。
<https://www.murasaki-imo.com/>

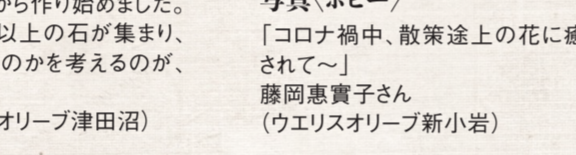
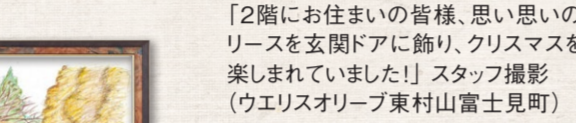
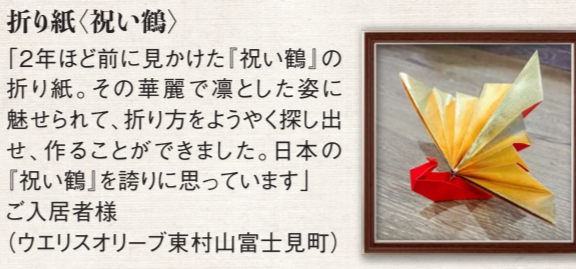


無性にお寿司を食べたくなったら、江の島の家の近くへ出かけることも。江の島つ子だから魚好きなの。



オリーブ展

ウエリスオリーブにご入居の皆様方よりご投稿いただきました作品を「華」とご紹介！趣味の作品や手作りされた物など、たくさんのご投稿をありがとうございました。

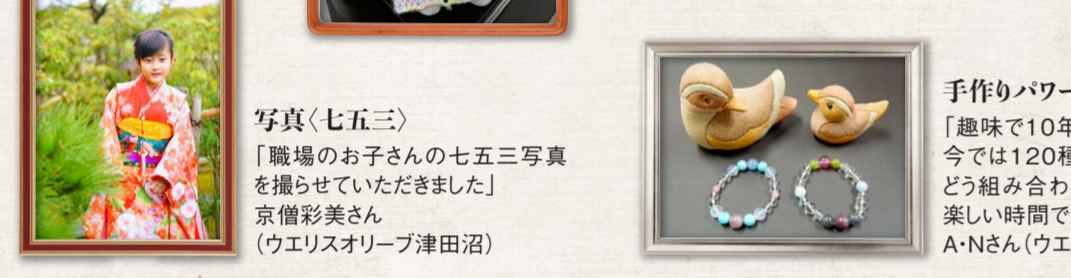
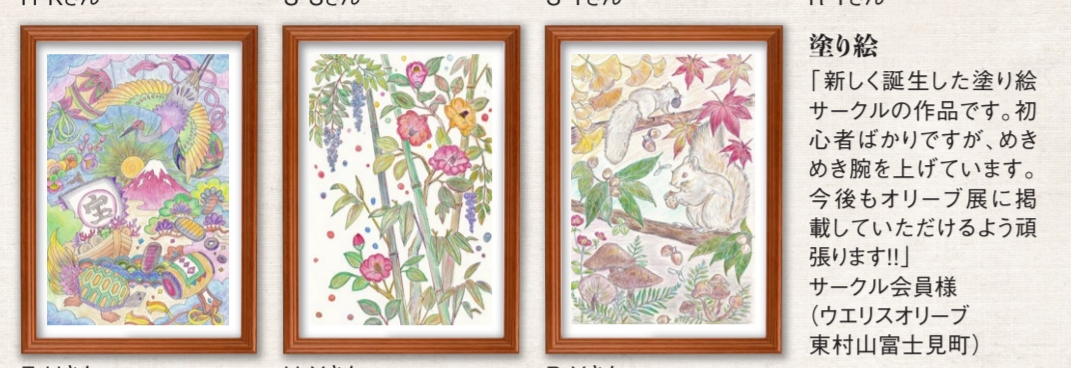


折り紙(祝い鶴)
「2年ほど前に見かけた「祝い鶴」の折り紙。その華麗で凛とした姿に魅せられて、折り方をようやく探し出せ、作ることができました。日本の「祝い鶴」を誇りに思っています」
ご入居者様
(ウエリスオリーブ東村山富士見町)

クリスマスリース
「2階にお住まいの皆様、思い思いのリースを玄関ドアに飾り、クリスマスを楽しまれました!!」 スタッフ撮影
(ウエリスオリーブ東村山富士見町)

手作りパワーストーンブレスレット
「趣味で10年前から作り始めました。今では120種類以上の石が集まり、どう組み合わせるのかを考えるのが、楽しい時間です」
A・Nさん (ウエリスオリーブ津田沼)

写真(ポピー)
「コロナ禍中、散策途上の花に癒されて～」
藤岡恵實子さん
(ウエリスオリーブ新小岩)



塗り絵
「新しく誕生した塗り絵サークルの作品です。初心者ばかりですが、めきめき腕を上げています。今後もオリーブ展に掲載していただけるよう頑張ります!!」
サークル会員様
(ウエリスオリーブ東村山富士見町)

大人の塗り絵(色鉛筆)
「絵は苦手な私が、まずは〈塗り絵〉をと思って始めてみました…」
梶山美智子さん
(ウエリスオリーブ新小岩)

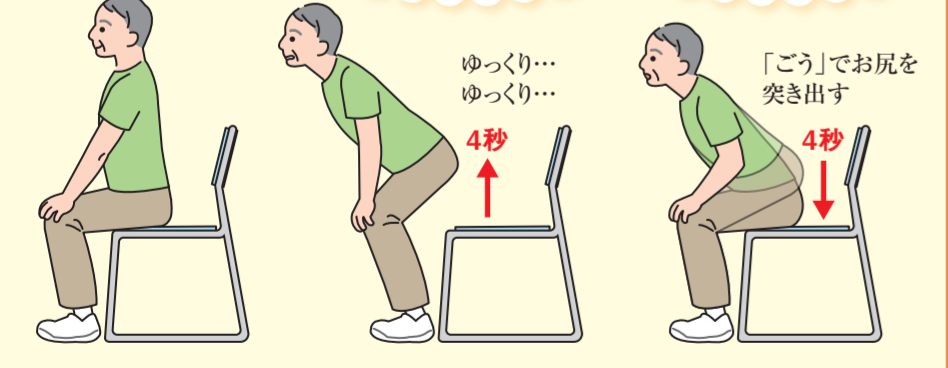
編み物
「お人形の洋服作りや塗り絵も楽しんでいます」
吉村弘子さん
(ウエリスオリーブ武蔵野関町)

写真(七五三)
「職場のお子さんの七五三写真を撮らせていただきました」
京僧彩美さん
(ウエリスオリーブ津田沼)

しっかり運動! しっかり予防! 介護予防塾

立ち座りが楽に!
太ももの前と裏全体の筋肉を鍛えることで、立ち座り動作がスムーズに! 腰痛の予防や緩和にもつながります。

- ① 基本姿勢をつくる
- ② 立ち上がる
- ③ 腰を落とす



- POINT
・足の裏をしっかり床につける
・かかとを椅子に近づける
- POINT
・立ち上がった時に膝を伸ばし切らない
- POINT
・ドスンと一瞬で座らない
・お尻をぐっと突き出した姿勢から座ると効果UP!

参考 / 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所(東京都老人総合研究所)

心と体を元気に! 生き意気アクティビティ

健康的な日々をお過ごしいただくために、ウエリスオリーブではさまざまなアクティビティを企画・実施しています。その一例をご紹介します。



「介護型居室のケアレジデンスの各フロアで、毎日おやつの前後にテレビを見ながら体操を行っています」
(ウエリスオリーブ武蔵野関町)

特別開催



「認知症予防セミナーとして、脳トレやパラリンピック種目であるポッチャの体験機会をご用意。続けて受講された方には修了証を進呈しました。真剣に取り組みつつ、笑いありで、有意義な時間をお過ごしただけようです」
(ウエリスオリーブ成城学園前)

参考 / 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所(東京都老人総合研究所)