

よりよいこれからの生き方をお考えの方に

ゆかり通信

Vol.104

新年号

2020年1月15日

この冊子はエデンの園ゆかり会
会員の方に年4回お届けしています。

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 高齢者公益事業部 **エデンの園**「ゆかり会」情報誌

特集

油壺エデンの園

interview

人 石立 喬さん(入居者)

食 エデンの食卓

住 エデンの暮らし

2020年
新年のご挨拶



油壺エデンの園 園長と喫茶にて

2020年 新年のご挨拶

令和最初の新しい年を迎えて

高齢者公益事業部
運営管理部長兼入居者募集センター長 **渡辺 敬章**

あけましておめでとうございます。

ゆかり会員の皆さまには「令和」最初の新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

既にご案内しております浜名湖エデンの園1・2号館の耐震対策建替工事も本年5月には完了いたします。工事期間中にはご入居者の皆さまには大変ご不自由をおかけしましたが、新しくなった浜名湖エデンの園で大いに生活を楽しんでいただければと存じます。また、新規ご入居予定の皆さまも新生活の開始に向けてしっかりとご準備いただくために、我々職員一同しっかりとお手伝いさせていただきます。

「良い人生最後の時間を迎えるためにはどうしたらよいか。それは残された人生を自分が最後までどのように生きるかということが大事。」との話を聞いたことがあります。エデンの園の使命は皆さまをご支援し、それに応えることであると私は確信しました。今までに築いてきたエデンの園の精神を職員一同で継続し、新たな事に挑戦してきたいと思っております。

多くの会員の皆さまにご来園いただき、お会い出来ることを楽しみにしております。本年もよろしくお祈り申し上げます。



新しい年を迎えて

聖隷福祉事業団 理事・常務執行役員
高齢者公益事業部長 **平川 健二**

あけましておめでとうございます。

ゆかり会の皆さまには、お健やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、吉野彰先生のノーベル化学賞受賞や「にわかファン」急増のラグビーワールドカップで大いに盛り上がりました。今年は東京オリンピック・パラリンピック開催で、世界と共にスポーツの祭典で盛り上がることでしょう。

一方で、もう異常気象とは言えない台風や大雨により昨年も多くの方々被災されました。今年もきっと起こりうるだろうとの考えで、それぞれのエデンの園では防災対策に取り組んでおります。

ご入居者の安心と安全を確保することは私たちにとって最も大切なことであり、未来永劫このことは守り続けてまいります。

是非ゆかり会の皆さまにはエデンの園に足をお運びいただき、生活の安心と安全の場としての園の役割をご確認いただければ幸いです。皆さまにとりまして本年が素晴らしい年となりますことをお祈り申し上げます。



油壺エデンの園 園長 笹ヶ瀬 慶造



あけましておめでとうございます。
「NHK海が見える老人ホーム」でのメディア紹介以来、多くの入居検討の方にお越しいただき感謝申し上げます。

昨年は、大災害とは縁遠かった三浦の地に二つの台風が直撃いたしました。幸いにして人的被害はなく、大事にはいたりませんでした。今後もこのような自然災害にも十分に備え、入居者の皆さまがこころよくお暮しいただける施設となるよう努力してまいります。

本年も皆さまにとって素晴らしい一年となりますよう、お祈り申し上げます。

松山エデンの園 園長 栗田 昌宏



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

松山エデンの園は、『明るく楽しく共に輝いて生きる』を理念に掲げて、本年6月で開設40周年を迎えます。歴史と文化の薫るこの街で、引き続きご入居者の皆さまの笑顔あるご生活のために職員一丸となって取り組んでまいります。

ゆかり会の皆さまのこの一年のご多幸とご健勝をお祈り申し上げますと共に、松山エデンの園への皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

宝塚エデンの園 園長 中安 章人



ゆかり会の皆さま、あけましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、お健やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年、宝塚エデンの園は「開設40周年」となる節目の年を迎えることができました。この長き歴史を築き上げて来られた大勢の先人達を敬いながら、これからも素晴らしいご入居者と共に新たな歴史を刻んで行きたいと思っております。

皆さまにとりまして幸多き年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

浜名湖エデンの園 園長 溝口 壱



あけましておめでとうございます。
今年の5月には新1・2号館建替工事が完了し、待望の新しく生まれ変わった浜名湖エデンの園が誕生します。新1・2号館の1階はホール・ラウンジ・食堂・フロント等の共用部が入り、6階には展望室・展望デッキもできます。

ゆかり会の皆さま、是非新たな浜名湖エデンの園をご覧いただけたらと思います。

本年が皆さまにとりまして幸多き一年となりますよう、お祈り申し上げます。

藤沢エデンの園 総園長 山田 敬一



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

わたしたち藤沢エデンの園は、おかげさまで本年4月には開設10年目を迎えます。これまでの皆さまからの多大なるご支援ご協力に感謝申し上げます。これからも、施設理念の「笑顔あふれる幸せの街づくり」を基に、更なる安心・安全な藤沢エデンの園を、職員一丸となって創り上げていく所存です。

ゆかり会の皆さまにおかれましては、素敵な一年となりますよう、お祈り申し上げます。

横浜エデンの園 園長 北野 彰子



あけましておめでとうございます。
ゆかり会の皆さまにおかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。2020年は東京で2回目のオリンピックが開催される記念の年です。オリンピック開催を心待ちにされている方も多いのではないのでしょうか？

横浜エデンの園も、開設10周年という節目を迎えます。また、この年は「子年」にあたり、再び新しい十二支のサイクルがスタートする年でもあります。職員一同、新たな気持ちで多くの方々の「笑顔」にお会いできるよう、邁進してまいります。皆さまにとりまして、幸多き年となりますよう、お祈り申し上げます。

浦安エデンの園 園長 安達 美由紀



あけましておめでとうございます。
ゆかり会会員の皆さまにとって幸多き年となりますようお祈り申し上げます。

浦安エデンの園では、『ご入居者を真ん中においた生活の創造』を理念に掲げ、ご入居者にとって安心・安全に、そして楽しく暮らせる施設づくりのため、職員一同更なる努力を続けていきます。見学会などの企画も充実させていただきますので、ぜひお気軽にお越しくださいませ。皆さまのご来園を心よりお待ちしております。



「健康寿命を延ばすのはもちろんですが、気の合う仲間がたくさんできたのが良かった。同じ体力、同じ趣味を持ち、過去の肩書は一切関係なく、まさに裸の付き合い」と仲間の大切さを強く説く。見学や体験入居の時、入居者同士がすれ違うと必ず挨拶する姿を見て「きっと仲良く暮らしているのだろうな」



先を選ぶ必要があると思います。油壺エデンの園には、温かな気候に負けないほどの、スタッフの温かさがあります。今はインターネットのおかげで、都会から離れてゆったりと安心した生活を送りながら、最新の情報にも触れ、世界中に情報発信でき、

その間に介護が必要になっても、園へ引越すことができるという安心を得ながら、油壺の土地に慣れ親しむ期間となった。

「幸い認知も衰えず健康体で引越すことができ、保険は使わずに済みました。保険は損することが幸せですよ」と笑う顔に、エデンの園での生活に対する満足感がにじみ出ている。

気心の知れた仲間と充実した健康サポート

大学在職中に始めたウェブサイト「Visual C++の勉強部屋」の更新や、プログラム言語、人工知能AIに関する情報発信が生き甲斐という石立さん。入居してから著書「C#画像処理 数値プログラミング ミングー Visual C# 2017対応」を執筆し、長い時は1日3時間ほどパソコンに向かう。だからこそ毎日の運動は欠かせないと、園が提供する介護予防プログラムの「筋肉運動セラピー」や「ぶらっとウォーキング」、クラブ活動の「卓球」「グラウンドゴルフ」に参加している。

と直感したのは間違いではなかった。「体調が悪くなった時には、園内を歩いて数分のところに附属診療所があり、手厚く対応してくれる。部屋には緊急連絡装置や生活リズムセンサーがあり、安心して毎日を送ることができます。安心の健康サポート体制と温かい人との触れ合いが、活動的な園での生活を支えている。」

入居検討中の方へメッセージ

遠方に出掛ける際の交通の便に多少の不自由は感じつつも、その分恵まれた自然環境の中で暮らせる今の生活に満足しているという石立さん。入居検討中の方へのメッセージをいただいた。

「入居者数が多いこと、歴史があることは重要です。目に見えないノウハウの蓄積の大小で入居

interview
エデンで暮らす

海、太陽、緑、温かい人に囲まれ 心身共に健康な日々を送る充実感

油壺エデンの園 入居者

いし だて たかし
石立 喬さん

都心から60km圏内ながら、温暖な気候と豊かな自然に恵まれ、別荘地としても名高い神奈川県三浦半島の油壺。1986年開設の介護付有料老人ホーム「油壺エデンの園」を終の棲家を選び、間もなく米寿を迎える今もなお、活動的に充実したシニアライフを送る、石立喬さん(87歳)に話を聞いた。

決め手は自然に囲まれた開放感と施設や運営母体の歴史

現役時代は電機メーカーでコンピュータの研究開発、退職後は大学教員として活躍し、東京のマンションで妻と二人暮らしをしていた石立さんが、終の棲家探しを始めたのは70歳代半ばの頃。そんな時に出会ったのが油壺エデンの園だった。

「海のそばで、自然に囲まれた開放感が素晴らしい。希望する部屋が空いていたのもラッキーでした」と振り返る。それでも住み慣れた東京を離れる決断は容易ではない。それを後押ししたのは、入居者数の多さと、運営する聖隷福祉事業団の積み重ねた歴史だった。「色々なタイプの人がいれば自分に合う仲間に出会えるでしょ。それに、年老いていく多くの事例を施設が経験しているので、豊富なノウハウを保有していると考えました」。医療福祉で全国に158施設を展開する事業規模、居室数424室で500人近くが暮らす安心感が決め手となった。

**契約時は自立が要件
早めの契約で手に入れた安心**

石立さんが入居契約をしたのは76歳の時だが、実際に定住したのは84歳。「契約時には自立が要件。80歳が近くなると、いつ倒れてもおかしくないでしょ。すぐに引越すつもりはありませんでしたが契約しました。保険のようなものです」。契約後、最初の8年間は別荘としてセカンド利用した。

欲しい書籍や品物を容易に入手することができます。このような暮らしこそが、現代のシニアライフと言えるのではないのでしょうか。日本のコンピュータの草分け的存在として、常に最先端を走ってきた石立さんは、自身の見据える現代のシニア層の暮らしを「油壺エデンの園」で叶えていく。



三方を海に囲まれた温暖な気候の地「三浦市三崎町」。
緩やかな時の流れを楽しむロケーションの数々。

油壺エデンの園 周辺散策 職員おすすめおでかけスポット

都心から程よい距離で、別荘地、観光地として有名な三崎町には、
風光明媚なスポットやグルメスポットがいっぱい。お一人はもちろん、
お友達やご家族との散策におすすめです。



1 小網代の森(こあじろのもり)

森の中央に流れる川の集水域として、森林、
湿地、干潟及び海まで、首都圏唯一の完結した
流域生態系を残す自然環境。散策路を歩きな
がら、希少種のアカテガニや
初夏にはホタルも楽しめます。

自然のまま、
素材が美しい！



施設員 小川

2 諸磯崎灯台(もろいそざきとうだい)

施設から徒歩約20分。園が開催する「ぶらっと
ウォーキング」の一番人気コース。細道を抜けると目
の前に広がる海は、夕焼けも美しい憧れのロケー
ションです。晴れた日には富士山を望むことができ
ます。

青い海と空に
心が洗われます



管理栄養士
佐々木



3 うらりマルシェ

三崎まぐろをはじめ魚介類や野菜などが
ずらりと並ぶ産直市場。施設から車で6分、園
バスが週2回運行し、自炊の方はこの魚を
毎週楽しみにしている人も。家族や友人が
来た時にも喜ばれる人気スポットです。

三崎まぐろは
絶品ですよ



介護福祉士
鈴木



4 レオーネ / 風工房

薪窯で焼き上げるナポリピッツァが人気の異国情緒
あふれるイタリアンレストラン。併設する風工房は陶芸
や染物を楽しみながら、時間
を忘れて1日ゆったり過ごせ
る場所。月に一度は必ず
訪れるご入居者もいます。

女性に人気。
憩いの場！



生活サービス
小宮



食 エデンの食卓

Eden's
table

夕食A
おでん



昼食A
刺身
びんとうまぐろ



夕食B
竜田揚げ
かじきまぐろ



昼食B
かにの卵とじ丼



【副菜】きのこの炒め物、さつま芋サラダ、ぬた、フルーツ

【副菜】青菜のナムル、わかめスープ、洋なしコンポート

油壺エデンの園では、地の利を生かした食事作りをこらわっています。直接仕入れる野菜や魚介類などの食材には地産産物のものが多く、地産地消に努めています。例えば三浦大根は軟らかく味がしみておでんにピッタリ、葉山の近海かじきは脂が乗っていて最高です。健康に配慮して塩分やカロリーは抑えながら、あくまで目指すのは美味しく楽しく楽しい食事です。人気企画の「当地料理」は、少しでも旅行気分を味わってもらおうと全国各地の特産品を使い、毎月初めの「季節の弁当」は、和洋中9名の調理師が月替わりで旬の食材に趣向を凝らします。美食家のご入居者が多いのでメニュー作りは真剣勝負。食材が重ならないこと、重すぎず、あっさりし過ぎないこと、安心感と目新しさ、全てにおいてバランスを大事にしています。最近「介護食士」の資格を持つ若手調理師を中心に、嚥下能力が低下した方にも楽しんでいただける「ソフト食」に力を入れ、「本物に近い味で、食べるとうわっと溶けて美味しい」と好評をいただいています。

住 エデンの暮らし

Life of
Eden



中高老年期運動指導士など
様々な資格を持つ職員が
やさしく指導

筋肉運動セラピーで
健康寿命を延伸
「歳を重ねると動くのが億劫になる。足腰が弱り、やる気が起きない」。ご入居者が生活不活発病とも言われる廃用症候群にならないよう、11年前にスタートした介護予防プログラムが「筋肉運動セラピー」です。筋肉を動かすための動的ストレッチに始まり、頭と体を同時に使うウォーミングアップから、タオルやペットボトルを使用した筋トレ、緑のマス目入りマットを利用した有酸素系の運動までみっちり1時間。大切なのは筋肉を正確に適切に動かす体と頭を保つことで、認知症予防にもつながる運動です。そして運動だけでなく、「できた」とハイタッチしたり、仲間同士でワイワイ楽しくやる事が大事。介護予防プログラムに参加することで、生活にハリと潤い！が目標です。口コミで評判が広がり、現在は毎週水曜日に4クラス、11年連続皆勤賞の方が2人います。毎年行う運動機能測定では、参加者の脚筋力と筋持久力の平均値が上がる結果も出ています。いつまでも元気でいる秘訣は「運動と触れあい」です。