

愛の家中野上高田 季刊紙

# STG's

Ainaka  
quarterly magazine  
vol. 1

令和7年(2025年)

# 4.1

年4回 発行



P2…私の推し！/この春おすすめのアート展

P3…グループホームって？

P4…愛媛旅行記/感謝に関する3つの話

P5…小規模多機能居宅介護って？

P6…オススメ映画1選/彼岸について

P7…都市型軽費老人ホームって？

**愛の家**  
中野上高田

グループホーム  
小規模多機能型居宅介護  
都市型軽費老人ホーム

認知症を超える。

# 私の推し！



## 私が思う＝LOVEの魅力

私が今回紹介するのは「＝LOVE」というアイドルグループ。＝LOVEは指原莉乃プロデュースのアイドルで10名のメンバーで構成されています。

グループ名には「アイドルとはファンに愛されなければならぬ。そしてアイドルという仕事も自分が愛さなければならぬ」という想いが詰まっています。



### ①女性に刺さる楽曲

楽曲は指原Pが作詞しており、王道アイドルソングからダークな世界を唄うものまで多岐に渡っています。その多くが女性から共感を得ています。

### ②高いパフォーマンス

ライブは生歌で披露され、日々成長していくステージパフォーマンスも魅力の一つです。また、衣装にもこだわっており、メンバー一人一人に合わせた素敵なものが製作されています。

### ③個性豊かなメンバー

10人のメンバー全員共通して可愛いですが、趣味や性格は千差万別でフルマラソンを走るメンバーやアニオタのメンバー、ボートレースが趣味のメンバーなど個性豊かなメンバーが揃っています。



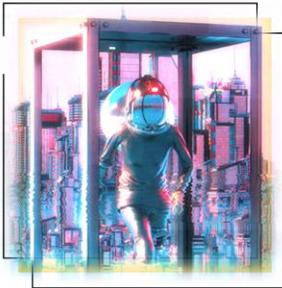
公式Youtubeチャンネル



公式サイト **＝LOVE**

## この春おすすめのアート展

### マシン・ラブ



【期間】  
2/13～6/8

【場所】  
森美術館

【見所】  
AI、VR、生成AIなどのテクノロジーを採用した現代アート

### ラーメンどんぶり展



【期間】  
3/7～6/15

【場所】  
21\_21 DESIGN SIGHT  
ギャラリー1&2

【見所】  
アーティストらがデザインする「ラーメンどんぶり」に新作10点を加えた、ラーメン丼を展示

### 宇宙猫の秘密の島



【期間】  
3/1～8/31

【場所】  
ハイパーミュージアム飯能

【見所】  
あのヤノベケンジの宇宙猫が飯能に到来。宮沢湖に浮かぶ秘密の島からヤノベさんが作家デビューしてからの約35年間を振り返ります。

# 【グループホーム】とは？



グループホームとは地域密着型サービスの一つで、認知症の高齢者を対象に少人数で共同生活をする施設です。

食事やお風呂の介助だけでなく、調理や洗濯、掃除などの「日常の生活」をお手伝いします。認知症ケアのプロである介護スタッフがいるので「安心できる場所」となり、自立した生活が「自分の家」と同じよう送れます。



起床時間も特に決めていません。みなさんが自分の意志で、のびやかに過ごしていただけるよう配慮する、自由に、気ままな生活が実現できるようお手伝いしています。

グループホームでは「出来ること」はなるべくご自身でおこなっていただきます。掃除や洗濯などもご自身でできる範囲で行い、一人では難しい箇所のサポートを行います。



## 【グループホーム】



お馬の会



### 「競馬に行きたい」という願いは叶うのか？

グループホームに入ると、年をとると…好きなことができなくなってしまうのでしょうか？そんなことはありません。いつまでも好きなことを続けていくのがその人らしさではないでしょうか。愛の家グループホーム中野上高田では競馬が好きな方のために、昨年度は3回大井競馬場へ遊びに行く事ができました。いつまでも好きなことを…。これが大切ですね！

# 愛媛旅行記

## 松山城



こんにちは！小規模スタッフの太田です。  
今年の2月に2日間お休みをいただいて、  
愛媛へ旅行に行ってきました。

お天気良さそうに見えますが、  
ちょうど寒気の影響で雪もちらつき  
大変寒かったのを覚えています。  
電車も止まり、予定していた移動は  
できませんでした。が、  
松山市内では、お城、温泉、食事と  
のんびり観光ができ、

リフレッシュすることができました(\*^-^\*)  
みなさんもぜひ、足を運んでみては？

松山城は江戸時代までに  
建造された天守を持つ城で、  
1602年から築城を開始し、  
約四半世紀かけて完成しました

## 宇和島鯛めし



卵黄を加えたタレを鯛に  
絡めてご飯の上にのせた、  
郷土料理の宇和島鯛めしです

## 道後温泉本館



約3000年の歴史を誇り、  
日本最古といわれる  
道後温泉のシンボルです。

## 坊っちゃんとマドンナ像



小説「坊っちゃん」の  
舞台となった松山市を  
PRするために、民間団体  
から寄贈された像です。



## 【回数について】

あなたは、一日に何回  
感謝の言葉を口にしていますか？  
ネスレ日本の調査結果では、  
日本人は1日に7.5回の「ありがとう」を  
表現してるそうです。

自分は？と考えると、  
果たしてどのくらいなのでしょう？



## 【反語について】

「ありがとう」の反対の言葉は？  
なぞなぞじゃありませんよ。  
少し立ち止まって考えてみてください。

正解は「あたりまえ」だそうです。  
やってくれて当たり前・・・なんて考えの  
中では「ありがとう」の言葉なんて生まれ  
ませんよね。



## 【私のエピソード】

ある日利用者様と出かけた際、街路樹の椿がきれいに咲いており  
足を止め眺めてらっしゃいました。そこで利用者様は「こんなに寒いのに  
頑張ってきれいにさいてくれてありがとうね」とぼつり。  
そしてまた歩き出す姿を見て私は感動しました。  
私にとって毎年咲いている何気ない街路樹に対して  
利用者様は寒いのに咲いていることを気に留める着眼点や、  
咲いてくれた事に感謝する心の穏やかさにとても心が温くなりました。

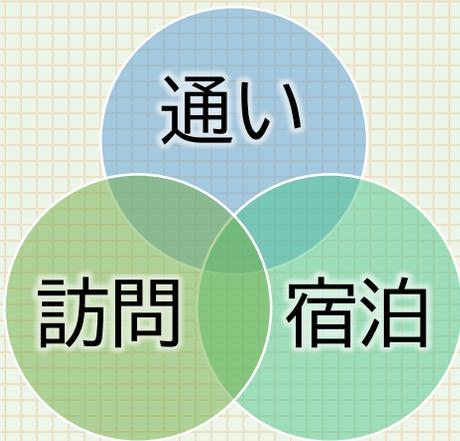


## 感謝に関する 3つの話

# 【小規模多機能型居宅介護】とは？



「介護が必要になっても、自宅で暮らしたい」方にぴったり。訪問介護や通所介護を組み合わせる利用ができるのが小規模多機能型居宅介護。1つの事業所で「通い・訪問・泊り」の3つのサービスを柔軟に組み合わせ、ご利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう支援するサービスです。



3つのサービスを施設同様「同じスタッフ」がお手伝いします。

- ▶通い: デイサービスに来ていただく  
健康管理や食事・入浴など日常の介助  
生活機能向上のための機能訓練・レク  
★「午前中だけ」「お風呂だけ」でもOK
- ▶訪問: 家に伺ってお手伝いする  
送迎時の送り出し、散歩の付き添い  
安否確認や服薬補助、昼食の買い出し  
★安否確認や服薬補助などは何度でもOK
- ▶宿泊: 泊まれるから安心できる  
一人一人にあたりリラックスできる時間  
就寝した夜間の見回りと見守り  
★体位の変更や排泄の介助なども行います。



## 【小規模多機能型居宅介護】



### 春の行事

#### 多角的なケアと春の行事

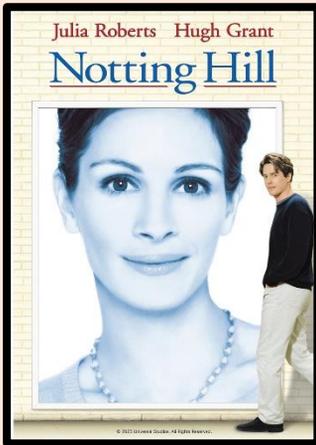
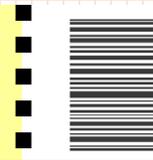
私たち職員は年齢の幅も広く職歴も様々な方たちが揃っております。そのためあらゆる角度から認知症介護と向き合い、意見を出し合い挑戦をし、ご利用者様のより良い生活環境の場と健やかな日々を努めております。最近ではひな祭り行事や一足早い桜を見に行き、お誕生日会も行いました。そして4月は春の遠足です、1日掛けて全員で少し遠出に出発します。どこへ行ったか、お話の内容は乞うご期待！





映画好きによる皆に観てほしい

# オススメ映画1選



今回、私が紹介したい映画は『ノッティングヒルの恋人』(1999)です。冴えない書店主とハリウッド女優の恋愛を描くラブコメ。主演のジュリアロバーツはもちろん、脇役に至るまで魅力的なキャラクター達ばかりで、心を奪われること必至。OPとEDにかかるエルヴィス・コステロの『She』。この曲を聞いただけで涙腺が崩壊しそうになります。『ローマの休日』や古き良きラブロマンス系の映画がお好きな方に特におすすめです。20年以上前に見て以来、通算で10回以上は見ているのではなかろうかと。疲れている時や悩み事がある時につい見たくなくなってしまいう心の栄養剤のような1本です。

## 彼岸の由来

彼岸は「春(秋)分の日」を中心に3日ずつ計7日間あります。彼岸には悟りの世界、極楽浄土、死後の世界などの意味があります。

春分の日と秋分の日は1年の中で昼夜がほぼ同じ長さの日です。その為、浄土への距離がもっとも近づき、想いが通じやすくなると考えられました。

彼岸ってなんだろう？

## 食べ物

お彼岸に食べるものといえば、「おはぎ」と「ぼたもち」です。どちらも同じものですが、なぜ季節によって名前が変わるのでしょうか。

それはその季節に咲く花が違うからです。春は牡丹で「ぼたもち」。秋は萩で「おはぎ」。

知ってましたか？



## 【都市型軽費老人ホーム】とは？



60歳以上で、身体機能の低下等により一人暮らしを続けることが不安な方が対象です。困った時に支援が受けられます。東京都の補助を受け、運営しています。原則、普段の生活は自立の方で、散歩、買い物、通院、知人と会食等へ出かけたりしています。



食事や入浴の準備、片付け等はスタッフが行います。施設から年中行事や体操、レクリエーションの機会の提供をしています。入所者様個人的には自室で趣味（TV・DVD・音楽の鑑賞、読書、和歌、ゲーム、縫物等）を楽しまれています。

## 🏠【都市型軽費老人ホーム】🏠



月に1回、利用者様のお好きな映画DVDをレンタルし、フロアを暗くし、さながら映画館のような空間で鑑賞会を行っております。

青春時代に観た映画を観ることで、懐かしさを満喫しています。『男はつらいよシリーズ』や『君の名は』などが人気です



# 挑戦状のこたえ

001



こたえ:そめいよしの

002

リ	イ	チ	カ	ギ
蛭螂	馴鹿	甘蔗	海星	牛酪
ア	ユ	ツ	ー	ブ
鵓	乾酪	紅鶴	人鳥	蝙蝠



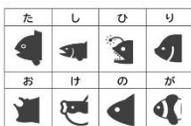
こたえ:チューリップ

003



こたえ:いちごがり

004



こたえ:しおひがり

005



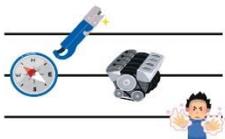
こたえ:たけのこ

006



こたえ:うぐいす

007



こたえ:パンジー

008



こたえ:はちみつ

## BLOG の log

愛の家中野上高田では  
普段の生活や季節の行事やイベント、  
暮らしの様子などをブログに記しています。



ST



幸せと健やかな日々を願って・・・



お花見とお散歩について

TK



【研修】応急救護講習



もしもの時のために・・・。

GH



【お誕生日会】居酒屋へ



ホームにいても居酒屋に行こう

### 【HPの紹介】

GH



ST



TK



【ADD】  
東京都中野区上高田1-2-45

【TEL】  
03-5332-5670(GH)  
03-5332-5681(ST)  
03-5332-5682(TK)

【FAX】  
03-5332-5671