

### ここひろ青梅

東京都青梅市東青梅4-17-42 柚木沢ビル1F  
TEL: 0428-23-8220

### 地域ケアサポート館 福わ家・小規模多機能ホーム

東京都青梅市藤橋2-614-18  
TEL: 0428-30-0512

### 地域ケアサポート館 福わ家・グループホーム

(認知症対応型共同生活介護)  
東京都青梅市藤橋2-614-6  
TEL: 0428-78-2100

### 地域ケアサポート館 福ら笑(ふらわー)

小規模多機能ホーム・グループホーム  
東京都羽村市川崎1-7-8  
TEL: 042-555-6678

11月26、27日と、全国小規模多機能型居宅介護事業者連絡会の全国大会が石川県金沢市で行われました。私はこの事業者団体の関東地区代表として理事を務めています。この大会の目玉企画でもある実践発表会に、当社からも地域ケアサポート館福わ家から大極光枝が登壇しました。

発表テーマは「勤続18年今私が福わ家でケアマネジャーとして働く理由」です。

当初ヘルパーとして入社、この仕事の楽しさを活かし介護支援専門員となった大極。10年間の居宅ケアマネを経験し、去年から小規模多機能福わ家のケアマネとして新たな発見や驚いたこと、そしてこれからの自分について発表しました。当日は堂々とした語り、笑いと充実した内容で私のみならず会場の感動を得ていました。この発表会では40事業所4分科会に分かれて行われ、A分科会7番目の発表となったが、なんとA会場でたった1名、全体でも4名だけがその権利を得られるアンコール発表に選ばれました。後半のアンコール発表ではコーディネーターやコメンテーターからも学びと共感の声もあり、質問に対しても適切に応答していました。

昨年の福わ家重藤の発表の時から、事業所の取り組みだけに注目するのではなく実践者である自身の立場から事業所を客観視し、介護職としての自分の気持ちを発表するという発表形式を取り入れています。自分の気持ちを述べるなど、ある意味専門職集団の発表会では場違いな雰囲気もある中で、重藤も大極も、各事業場への誇りとこの仕事の意味を全国の実践者に向けて発表してくれました。この連続した2年間の取り組みが、今回アンコール発表で選出される結果となったのではないかと考えています。

私たちサービス提供者も人です。人が人を支援するうえで大切なことは個々の気持ちです。心を持った人として、その専門性を向上させながらこれからの介護社会を育んでいきたいものです。

井上信太郎

## ここひろヘルパーの介護保険外自費サービスを紹介します。

日常生活の中で誰かのサポートが必要でも公的な介護保険サービスや障がい福祉サービスが利用できないことがあります。

「今まで1人で病院へ行っていただけで不安だわ、子供にお願いしたいけど仕事で忙しいし」「草むしりしたいけど足が痛くてしゃがめない」「孫たちが遊びに来るから大掃除してほしい」など。

公的なサービス以外の幅広いご要望に応えるのが保険外自費サービスです。いつもの介護保険を使った訪問介護サービスの前後につなげて、保険外自費サービスを提供する場合、30分→810円、60分→1620円～になります。いつものヘルパーさんのお掃除のあと、コタツを出して設置してほしい、という場合にも自費サービスで対応しています。

また、お知りあいの方で困っている方はいらっしゃいませんか？

訪問介護サービスを利用されていない方でも、保険外自費サービスが利用できます。

60分→2700円、90分→3672円、120分→4644円～

「いつもは娘が通院と一緒に来てくれるけど仕事で行かなくて不安」とか、施設入所の方の外出同行なども対応しています。

日常生活でちょっとしたお困りことがあればお気軽にご相談下さい！



スタッフ紹介  
ゆかきもち

福わ家勤務：  
日高達也

福わ家に勤務しています日高達也と申します。今の容姿からは、想像できないと思いますが（知らない人もいらっしゃると思いますが）小さい頃からずっと野球をやっていて、甲子園に出場しプロ野球選手になるのが夢でした。しかし、両方とも夢のまた夢で叶うことはありませんでした。

その後、30歳後半まで草野球にサッカー、そしてフットサルをやってきました。40歳を過ぎると急に体が動かなくなり、時々小学4年生の息子が、サッカーやろうよと声をかけてきますが、動けず恥ずかしい姿を見せるだけ。昔の自分なら平気で出来たのに「パパかっこいい！」と言ってもらえず残念。このままだとダメな父親になってしまうので、これからは健康のためにも、少しずつ体を動かしていきたいと思っています。



ここひろ青梅勤務：  
堤利恵子

はじめまして、ここひろ青梅で事務をしております堤と申します。

早いもので勤務年数は10年を過ぎました。机がところ狭しと並んでいた野上町の事務所や、現住所への引越しも懐かしいですね。

さて、私は空を見るのが好きなのですが、歩きながら空を眺めていると街路樹のクモの巣や、飛んできたワタムシに気付かずビックリすることもあります。更に数年前からは飛蚊症もあり、無垢な空を見られなくなってしまったことは少し残念です。とはいえ季節の変化を感じたり、ホッとできたりする大切な時間です。そして心にゆとりを持って対応ができるように、と思っていますがまだまだですね。



好きな画家の  
東山魁夷さんの絵画です↑

【青梅市藤橋】地域ケアサポート館・福わ家  
小規模多機能ホーム/グループホーム

## 11月の福わ家:日帰りバス旅行へ行ってきました!

11月14日(水)福わ家ファミリーバス旅行は墨田区ソラマチへ出かけました。雨女+雨男 < 晴れ女+晴れ男! 晴れのパワーが強かったのか? 雨の心配もなく雨具の用意もせずすみません。お楽しみのお昼ご飯は、31階、地上150メートルの、ソラマチにあるレストランでスカイツリーを目の前に絶景ランチ! ランチの後は、スカイツリーのもと、都会のオアシスすみだ水族館の散策など、ペンギンやクラゲ、チンアナゴに癒されて来ました。

参加されたご家族、とくにご夫婦での参加者様は、排泄面での心配をされていた方が多かったようでしたが、「同性のスタッフが何度でも一緒に行って下さり安心して楽しむ事ができました。参加して良かった〜!」等たくさんの笑顔や喜びの声が聞け、帰宅時にはりんごのアンケート用紙でりんごの木をいっぱいにいただきました。

楽しい時間を一緒に過ごせたこと、素敵な思い出をたくさんつくることができたことに嬉しく感謝しております。ありがとうございました。

グループホーム 村山

旭は外! ふくわ~うち

スカイツリーの下で  
ハイチーゾー!



チンアナゴがたくさん!

【羽村市川崎】地域ケアサポート館・福ら笑  
小規模多機能ホーム/グループホーム

## 11月の福ら笑

皆さんこんにちは。ここ数日は急に寒さが厳しくなりこたえますね…  
お体崩さぬよう気をつけていきましょう。

さて、11月の福ら笑ですが色々なことがありました。

地域行事としては芋煮会(11/3)が行われ、今年はグループホームのご利用者さん中心で参加してきました。福ら笑はこの芋煮会に二通りの参加の仕方をしています。①芋煮を作る裏方としての参加 ②芋煮を食べに地域住民としての参加です。芋煮作りは川崎会館で行われ、福ら笑の利用者さんが到着すると「先生たちが来た!あとは任せましょう。」と地域の方から言葉を頂きます。「先生だなんて…たいしたこと出来ませんよ…」と初めは照れたような顔をしていましたが、一度包丁を握れば表情は一変とても生き生きしていました。

それから福ら笑主催のお寺 de・カフェ(11/22)も無事開催されました。地域住民19名・関係機関4名・利用者さん8名・計31名の参加となり、大変にぎやかなカフェとなりました。目玉商品のたい焼きは146個も売れました。(初めは失敗も沢山しました…)福ら笑の利用者さんは「たい焼きの売り子」「会場案内」「飲み物オーダー取り」などなど大忙しでした。

いつも協力して下さる地域の皆さんに感謝です!! 施設長 鈴木

笑う門には福きたる

芋煮会



お寺 de・カフェ



たい焼き失敗



# 心のひろば 全体会報告

## 「いつもと違う、に気づく感性を養いましょう」

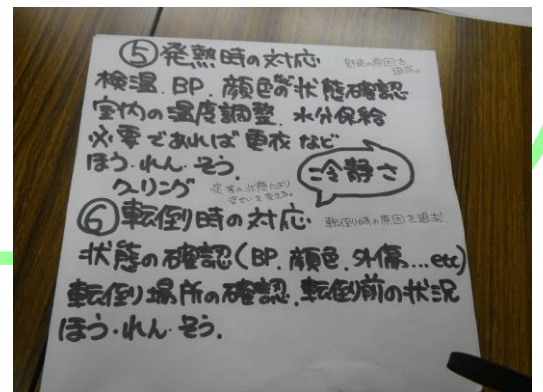


講師の訪問看護師：山際さん

今月は、「介護者としての視点」をテーマに、3事業所のスタッフが集合しての研修会を11月22日（金）に行ないました。講師は、訪問看護師の山際太美子さん（福生訪問看護ステーションこころ所長）。福わ家と福ら笑の看護師も協力しました。日々のケアの場面で大切にしなければならぬ視点について、グループワークや講義などからたくさん学ぶことができました。

いちばんベースになるのは、ひとの暮らしに大切な快眠、快便、快食ができていないかを探ること。この3つができていないと暮らしが気持ちよく感じられる。そのうえで、介護者として必要な視点をグループで考えました。とくに見落としがちな視点として、

- ① 服薬…病名、薬の内容、飲み方、副作用などについて情報収集をしておくことがすごく大切。
  - ② 入浴…洗身するとき、見えない場所をちゃんと洗う。皮膚状態の観察も忘れずに。すぐに消えない赤みは褥瘡の1度、と覚えること！
  - ③ 食事…口がちゃんとあいているかや、口の中も観察する。食器の選定も大切。そして姿勢。座った時に足の裏が床にちゃんとついてるかも見る。
  - ④ 排泄…皮膚は弱酸性で、排泄物は強酸性。肌に付着したままにするとすぐにただれてしまうので、拭くのではなく、洗うが基本。
  - ⑤ 発熱時…普段と違う様子に気づく力を養うこと。そのうえで対応マニュアルを活用する。
  - ⑥ 転倒時…頭を打っていないかの確認が大切。2週間くらいで意識レベルが下がって硬膜下血腫に気づくことがよくある。
- …なるほど、そうだった！と思うことがたくさんありました。日々の小さな気づきを大切にして、いろんな人の視点を持ち寄り、実践に生かしていきたいとしみじみ思った研修でした。



### 介護保険の新しいおち

## ち 地域密着型 って何ですか？

介護保険サービスは、居宅、施設、地域密着型の3つに分けられます。2006年に新設された地域密着型サービスは、住みなれた自宅や地域の小規模な施設で、地域住民と交流を持ちながら暮らし続けられるよう、地域ぐるみで支える仕組みです。居宅や施設のサービスではフォローできない小さなニーズにも柔軟に対応できるという利点があります。福わ家や福ら笑の小規模多機能やグループホームも地域密着型のサービスです。他には訪問看護ステーションのある小規模多機能や認知症対応型のデイサービス、18人以下のデイサービスなどもあります。