



こころひろ青梅

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  
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

謹賀新年

昨年とは格別のご厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。  
本年も社員一同、皆様にご満足いただけるサービスを心掛ける所存でございますので、なにとぞ昨年同様のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

最近スタッフに読み聞かせている絵本があります。ヨシタケシンスケさんの『みえるとかみえないとか』です。一社会人に対して絵本の読み聞かせとはなんとも大人げないようですが、絵本からはそのビジュアルが伝えてくるメッセージ、また言葉少なに表現されている文章を読み解く技術が養われ、コミュニケーションを主たる業務としている私たちにとってはとても勉強になるのです。

この絵本では、「人それぞれの違いを受け入れる、柔軟な心」の大切さを教えてくれます。私たちはいつのころからか「みんな同じじゃなきゃいけない」という教育を受け、違っている人は遠ざけられるような社会にあるような気がしています。人はそもそも違ってあたりまえ、違っていることをクスッと笑いあえるような寛容な社会を目指すべきだし、できれば高齢者とか障がい者という言葉自体がなくなればいいのになぁと夢見ています。そのヒントは笑いにあると思います！皆さん、いつか私と会ったときは、ぜひ皆さんと僕との違いを見つけて優しい笑顔で話しかけてください。僕もきっとあなたと僕の違いを受け入れおもしろがりますから。そうやって笑いあうことで自分の違いを受け入れ、他者の違いを受け入れることができ、互いがその存在を認め合えたこととなるでしょう。

井上信太郎



作者：ヨシタケシンスケ、伊藤亜紗  
出版社：アリス出版

## これからの見守り支援－福祉用具の視点から－

「あれ？ いない！」「どこ？」…施設やご自宅から外に出てしまって、行方が分からなくなってしまう方がいらっしやいます。高齢者が行方知れずになったら時間との勝負です。とくにこの時期は寒く、暗くなるのも早いので、場合によっては命の危険を伴います。

福祉用具で対策をとるとしたら、まずはセンサー式のマットがあります。踏んだ重みや赤外線センサーの反応でシグナルが鳴って知らせます。それでも気づかず外に出てしまったら？ …防犯カメラがあれば時間をさかのぼって確認。どっちに行ったか？ 映っていればまずその方向を探す。と同時に警察や市へ連絡。市のメールや短波放送で情報を提供し地域の方の協力もあり無事に発見！ …となればいいのですが、それでも見つからないことがあるかもしれません。

最近、GPS を利用した機器があります。GPS (Global Positioning System) とは、人工衛星が発信する電波を利用し、自分が地球上のどこにいるのかを正確に割り出すシステムのこと。もし GPS 機能付き携帯電話を持参していれば電波を頼りに探すことができます。実際に携帯電話が鞆の中に入っていたことにより発見された方もいます。携帯電話ではなくGPSの小型機でも大丈夫。パソコンがあればすぐに居場所を特定できます。子どもが防犯用に持つキッズケータイでも大丈夫です。とはいえ、いつも携帯電話を持参しているとは限りません。むしろ手ぶらでふらっと出てしまうことの方が多いもの。そこで必ず身に着けるものとして「靴」につけるGPSもあります。ただ、出かけるときいつも同じ靴を履くとは限りませんし、玄関ではなく、勝手口や窓から出てしまうことだってあります。裸足で寝間着で出てしまう、なんてこともありますよね。…やはり人や地域のネットワークが大切かもしれません。

ここひろ青梅 錦織



福わ笑勤務：遠山久美子

福ら笑で勤務させて頂いております、遠山久美子と申します。

初めての介護職として、はやいもので1年5ヶ月が過ぎました。毎日があっという間でした。

体力には自身のあった私ですが、最近の悩みは、この職種によく聞く腰痛ではなく、腱鞘炎なのです。痛みが増しいよいよトイレで自分のお●りも拭けなくなる日々。病院に行くことにしました。レントゲン撮る際にも、触られただけで激痛が走りました。そして診察の際、先生から「すぐ治したいなら注射あるよ。ちょっと痛いけど」「注射お願いします」今まで生きてきた中で一番痛い注射でした。その後すぐに痛みは消え安心しましたが、数ヶ月するとあの痛みがやってきます。

3回目の注射も時間の問題です(笑) 痛みを耐え注射に負けず、頑張っていきたいとおもいます。

## スタッフ紹介 ゆめもち



ここひろ青梅勤務：渡部喜代江

はじめましてここひろ青梅で在宅のヘルパーをしております渡部喜代江です。

ここひろでお仕事をさせて頂き、かれこれ8年となりました。時間があるときは、自宅からわかさ公園あたりまで1時間くらいのウォーキング(?)をしています。あちらこちらの庭先の花々、今ならみかんやゆず、小さな木にこれでもか!と思うほどの実をつけたきんかん、などを眺めながらの散歩を楽しんでいます。

早いもので今年もあと少し。年が明ければ私も60代半ば。足の衰えも気にしつつ、あとどのくらい頑張れるかなあ~と思いながら日が流れていきます。



【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

鬼は外！ふくわ～うち

## 餅つき大会を開催しました！

昨年12月8日（土）に餅つき大会を開催しました。

平成30年最後の行事なので利用者様、ご家族、地域の方、スタッフみ～んなで盛り上げ楽しんでいきましょう～と快晴の中スタートしました。かまどに薪をくべ、もち米を蒸す。今年のもち米は青梅産！青梅産のもち米はなめらか、臼と杵でついたお餅は格別でした（\*▽）かまどをみていると・・・

「あそこの中に芋入れたら美味しい焼き芋ができるね」と声があり、確かに…(^\_^)と思ったスタッフはアルミホイルで包んだ芋を持ち再びかまどへ・・・

もちつきに焼き芋もみんなでお楽しみました～

新たな年を迎え元号も変わる本年、  
気持ちも新たにがんばります！！  
いのししポーズ！？wで

はいチーズ！

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



【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

笑う門には福きたる

## 大掃除月間

皆さんこんにちは。

いま福ら笑の畑では、のらぼうと水菜を育てています。夏野菜の収穫も終わり、つい先日まで雑草がすごかったのですがきれいになりました！利用者さんや地域の皆さんのおかげで、毎度助かっています。

さて、12月の福ら笑ですが、1階・2階それぞれ大掃除月間でした。建物の中の窓や床、エアコンフィルターを念入りに掃除してくれる方、外からの見栄えが良くなるようにと外回りを中心に片付けてくれる方、それぞれが得意な分野に分かれ活躍してくれました。おかげさまでお正月をきれいな事業所で迎えることができそうです。

それからあおぞら保育園より餅つき大会の招待があったので参加してきました。餅つきをしている園児達のお父さんお母さんを「〇〇ちゃんのお父さん／お母さんがんばれー」とひと際大きな声で応援する利用者さん。だんだんその応援の仕方が園内全体に広がり、皆で応援し合うような雰囲気が出来上がっていました。何だか保育園の関係者とか福ら笑の関係者と言う境目がそこにはなく、とても心地よいひとときでした。

施設長 鈴木



室内もきれいにね



窓拭き



餅つき大会

# ヨシタケシンスケさんの本 手にとってみませんか？

ヨシタケシンスケさんの本、本屋さんに行くと絵本コーナーに平積みになっていますね。子どもへの読み聞かせでも、大人気の本です。『みえるとか みえないとか』（ヨシタケシンスケさく 伊藤亜紗そうだん 刊：アリス館）を表紙で紹介していますが、こんなぼよーんとしたかわいい絵なのに、なかなかどうして過激です。目の見えない人の、見えないことによる感覚や工夫、見えないからこそわかることを、自分とは違う、という視点でおもしろがるようとしているからです。

「じぶんと にているひとは、あんしんできる。／そののりものの いいところも わるいところも わかるから。」「じぶんたちと ちがうひとは、／やっぱり ちょっと きんちょうしちゃう。／じぶんと なにが ちがうかが、よく わからないから。／わからないのは こわいから。」／「でも、もし ぼくが「めずらしいひと」だったとしたら、／どんどん はなしかけて もらったほうが、／うれしいんじゃないかなあ っておもう。」



もうひとつ、『このあと どうしちやおう』（ヨシタケシンスケさく 刊：ブロンズ新社）も、↑↑↑過激でおもしろい本です。「こないだ おじいちゃんが しんじゃった。」で始まる絵本で、「このあと」とは、おじいちゃんが考えた「自分が死んだあとのこと」なのです。おもしろすぎる「自分が死んだあとのこと」は、ぜひ、絵本で見てほしいのですが、誰でも必ず死んじゃうんだ、ということと、やっぱり死んじゃうことはこわくてさみしいことなのだ、ということがじんわりと身に染みてくる本です。

どちらも、死ぬことや人とちがうことをおもしろがっている本ですが、ここでのおもしろがるって、共感する、興味を持つ、知ろうとする、想像する、相手のことを考える、みたいなことなんですかねー。はい。

## 介護保険のあれこれ

# か

## 介護保険証はお持ちですか？

介護保険のサービスを利用するときにまず必要なのが、「被保険者番号」と「要介護度」と「有効期間」です。この3つがないとサービスの利用はできませんが、それは水色の介護保険証にだけ書かれています。ですから、サービスを開始するときにまず確認するのが介護保険証なのです。介護保険のサービスは、65歳以上になればすぐに利用できるわけではありません。市に申請をして認定調査を受け、審議会を経て介護度が決まると水色の介護保険証が手元に届いてサービス利用できるのです。…というほど大切なものですが、いつも使うわけではないので保管してあれば大丈夫。うっかりなくしてしまうことがあります。市役所に行けば再発行ができますよ。



ここひろ通信は、ご利用者様が1枚1枚心を込めて手折りしています。

