

### 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  
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

先日第29回東京都認知症対策推進会議に参加しました。私は東京都地域密着型サービス協議会の副代表なので事業者の代表ということでの出席です。東京都は行政の立場から様々な施策に取り組んでいます。例えば、認知症疾患センターの設置に関することや、認知症とともに地域で暮らす地域づくりのために、区市町村に対して補助を行ったりしています。

私がこの会議に参加するのは今回で3度目、毎回なにか胸のつかえを抱えたまま会議を終えていたのですが、今回意を決して次のような意見を述べました。簡単に言うと、「認知症の人を地域で見守るための大切な会議に、当事者である本人が会議に出席していないのはおかしい。当事者がこの施策を見たときに、どのような気持ちになったのか、また、どのようなことを支えてほしいと思っているのか、本人の思いや考えを聞くべきだ」というような内容のことです。本人にその気持ちを聴かずして認知症を持たない私たちがわかったような顔をして話をするのはおかしいと思うのです。




欧米では“認知症の人”という言い方をせず、“認知症を経験している人”という言い方をします。介護保険制度の目的は尊厳の保持と自立支援です。向かうべき方向性の答えを持っているのは経験者である本人に他なりません。

井上信太郎



## テープ止め紙オムツ・リハビリパンツの違いと選び方ー福祉用具よー

オムツと一言で言っても、いざ購入しようと思うと種類の多さにびっくりします。パンツタイプのもの、テープで止めるもの、それらと併用して使うパッドなど、オムツ購入の際の選び方のポイントをまとめました。

	テープ止め紙オムツ	リハビリパンツ
身体状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寝て過ごす時間が多い</li> <li>・介助があれば起きることができる</li> <li>・長時間、下着交換ができない</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご自身でトイレへ行ける</li> <li>・ご自身で下着の脱ぎ履きができる</li> </ul> 
特徴	・寝た状態で交換するタイプ	・下着のようにはくタイプ
	・尿を2～4回吸収するものが多い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・尿を1～2回吸収する、うす型タイプ</li> <li>・尿を4～5回吸収する、厚型タイプ</li> </ul> ※寝たままだと尿モレをしてしまう場合あり
<p>※サイズはSS～3Lと様々です。まずは日頃の洋服や下着と同じサイズを基準に選びましょう。</p> <p>※内側にパッドを併用すると、吸収力を補うことができ活動しやすくなったり交換も簡単になります。一番大切なのは、使用される方の使い心地です！</p> 		



福わ家勤務：糸井優子

福わ家で事務や利用者様方と料理をしたり、日常生活をともに過ごしている中で学びや楽しみを感じている、糸井優子です。

新しい年になったということで今年は何か新しいことに挑戦したいと考えています。私の周りでも資格を取ったりする人が多く、みんないつ勉強しているの？と驚くことばかり！私はつい、面倒くさいからいいや～、とってしまうので自分の好きなことや気になっていることで、新しく一歩を踏み出せたらいいな、と思います。

思うことは簡単なので有言実行できるように頑張りたいです。もしまた次回スタッフ紹介を書くことがあったら、そのときは挑戦したことを書けたらな、と思います。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。

スタッフ紹介  
ゆめきもち



ここひろ青梅勤務：田崎政子

ここひろ青梅で平成30年7月より在宅ヘルパーをしています、田崎政子です。

昭和の終わりに近い頃より、平成が終わろうとしている現在も高齢者の皆様と泣く日笑う日、ともに過ごしてきました。老人ホームでも数えきれないほどの皆様の出逢いに、多くを学び感謝の気持ちです。

私は「笑顔」「笑い」が大好きです。笑っていると心身ともに元気になります。歌、踊りが大好きだった私も年齢とともに足腰の痛みには勝てず、夫を亡くしてからは無趣味になりましたが好きなこの仕事が残っていました。まだ若いし元気なことから頑張ろうと、バイクに乗ってお宅を訪問する日々です。

いつも心に気は長く、口つつしんで、心は丸く、腹をたてずに「ありがとう」と言われる人でいよう、と前を向いて頑張っています。どうぞこれからもよろしくお願いいたします。75歳です。

【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

鬼は外！ふくわ～うち

## 新年会を開催しました

皆さん、インフルエンザが大流行していますが、体調は大丈夫ですか？  
行事が延期になるくらい大変な学校もあったようです。しっかり休み、  
よく食べ、そして外出時にはマスクを着用し帰宅後には手洗い・うがい、  
そして、こまめに水分補給して予防していきましょう。

年末は忘年会…年始は新年会…。ということで、福わ家でも、今年も  
頑張るぞー！という気合を入れるため、スタッフの新年会を行いました。  
いつもスタッフの催しは、事業所内で行われるのですが、なんと今年は  
初めて宴会場を借りて行いました。

二人羽織で大爆笑したり、スタッフの特技の上手さに驚いたり、とても  
楽しいひと時でした。たまには、外でやるのもいいものですね。

1月は誕生日の方も多いのではないのでしょうか。グループホームでも  
1月生まれの利用者様がいらっしゃり、その方のために誕生日ケーキを  
みんなで作り、一緒にお祝いをしました。

お誕生日おめでとございます！



【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

## お正月の過ごし方

皆さんこんにちは。毎日空気がからからで風邪など引きやすくなって  
いますが、体調崩されないよう気を付けて行きましょう!!

さて、12月末・1月の福ら笑ですが、皆さんお正月気分を満喫する  
ことが出来ました。初詣、書初め・カルタ・コマ回し、地域行事の餅つき大  
会など様々な過ごし方をされていました。

私たち職員の中には、「お正月ぐらいは家事をしないで利用者さんにゆ  
っくり過ごしてほしい」という気持ちがあったので、三が日は掃除や食後  
の片づけを職員でやろうと思っていたのですが、逆にその事が一部の利用  
者さんには苦痛だったみたいです…

職員としては「ゆっくり過ごしてほしい」という気持ちからの発言や行  
動でも、利用者さんからしてみれば「やることがなくなる」「他に何をす  
ればいいのか分からない」「自分は必要とされていない」などの気持ちに  
なってしまったのかも知れません。私たちの思いが余計なお世話になっ  
てしまうことってよくあるんですね。

「お正月だからって女はのんびりしてられないのよ!!」と口にしていた  
利用者さんの言葉が印象的で今でも私の耳に残っています。

施設長 鈴木



餅つき大会



コマ回し



書初め



# 大泉洋主演「こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話」 話題の映画をみんなで観て、好き勝手言ってみました！



## <映画解説>

監督：前田哲

渡辺一史の著書「こんな夜更けにバナナかよ 筋ジス・鹿野靖明とボランティアたち」を映画化。

幼いころから難病で車いす生活だった主人公が、大勢のボランティアの支えと共に自宅でくらす、涙と笑いの日々を映し出すお話です。



ここひろ有志で映画鑑賞をして、お茶を飲みながらお話ししました。たまには事務所の外でおしゃべりするのもいいものです。映画もおもしろくて、おすすめです。

■:おもしろかった。主人公があれだけ自由にできてうらやましいなあ。

▲:すごく特殊な例なのかな。仕事で関わるならしり込みするかも。責任取れないって思う。

◎:何十人もボランティア（以下、ボラ）が来ているとか、主人公は若くてバイタリティーがあるからできるけど、高齢者は無理かな。

■:そうねえ、本人がいいと言っても家族が黙ってないとか、ボラだからって責任逃れはできないし、そのへん、どうしているんだろう。

◎:タイミングとか、時代とか、お母さんも理解してできたんだろうね。

▲:映画が始まって最初は、すごく自分勝手だなー、何様？ って感じた。でもだんだん気持ちがわかってきて引き込まれていった。

■:あの人、わがママは言うけど人は責めないね。

★:自分をさらけ出して生活しているから共感できる。

▲:自分で同じことができるかと思ったら絶対できない。あきらめてしまって、病院からも出られない。

■:すごくいいなあと思ったのは、大勢集まっていて、本人そっちのけでボラが楽しんでいる。障がいがあるかわいそうと思わない、ボラはボラで楽しんでいる。なかなかできない。

■:町の中がバリアフリーになって車いすですどこでも行けるようになれば、もう障がい者ではない、と言う人もいる。全人格が障がい者ではなくて、少しできないことがあるだけ。年を取るとあっちもこっちもがたが来て実感するわよ。

▲:映画では、命がけのわがママだと言ってたけど、私たちが夜中にバナナを食べることもアメリカに行くことも、わがママではない。でも、それを叶えるために主人公はたくさんの手が必要で、すごく気を使って生きている。もう、お母さんを思ってわざと冷たくするところとか、涙が…。

■:年がら年中ありがとうって言うのって、たぶんすごく疲れるよね。

▲:寝返りうつだけで人手がいるって…。でも、今はハイテクベッドがしてくれるのかな。

◎:小学生で見に行った子がいて、感想を聞いてみたら、女の子がめっちゃエロジジイだったーって言うておもしろかった。むしろ子どものほうがくもりなく見ている感じ。

▲:お母さんが綾戸千絵っていうのがすごくよかったー。

★:医学生の三浦春馬との対比がすごい。彼はものすごく恵まれた人生なのに何を悩んでいるんだ？ むしろ車いすの主人公に励まされていて。

◎:子どもの学校に目の見えない人が来たことがあって、そのあと町で困っている人をぱっと助けに行ったことがあって、体験ってすごいなと思った。

■:このあいだ、小学生に荷物もちましようかって言われた（笑い）。でもその子は勇気出したのかも。

▲:私たちが子供に声かけると不審者と言われるから（笑い）

## 介護保険のいろいろ

# か

## 介護保険負担割合証ってなんですか？

要支援、要介護認定を受けた方全員に自己負担の割合（1割～3割）が記載された介護保険負担割合証が、7月頃市役所から郵送されてきます。適用期間は8月から翌年の7月末までの1年間ですので、送られてきましたら利用されている介護サービス事業所へ提出することが必要です。負担割合の判定は、ご本人の世帯構成や収入等で判定されています。介護保険負担割合証も大切なものですから、介護保険証と一緒に保管してくださいね。