

ここひろば  
通い

令和元年5月号



#### ここひろば

東京都青梅市東青梅4-17-42 袖木沢ビル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



ここひろば  
来い方ゆへ来

ゴールデンウィークも私達の支援の手は止まりません！

国民の休日が連続して訪れるゴールデンウィーク、季節も良くて大切な人とのお出かけなどは欠かせない楽しみです。

だけど私達は連休だと言って喜んでもらえません。たとえ休日でも、夜間であったとしても、生きることに休みはありませんもの。そんなときは大切な利用者さんと、一步外の世界へ踏み出して、清々しい春の空気を体に入れ、ともに国民の休日を楽しみたいものです。

介護だけで人を見ない、生命(介護・医療)、生活(暮らし)、人生(在り方)を楽しみながら生きることを応援したい、そんな心のひろばで在りたいと思っています。

井上信太郎



30年前の平成元年4月、消費税がスタート。消費税率3%が導入されました。

## おすすめの1冊

新緑の季節なので、本の紹介など・・・

「奇跡の脳ー脳科学者の脳が壊れたときー」

著：シル・ポルト・テイラー

訳：竹内薫

新潮文庫

1959 年生まれのアメリカの女性の脳科学者が、37 歳で経験した、左脳の脳出血。一人暮らしでの発作の状況から回復の過程までをたどった本です。脳の重大な損傷からの復活を、本人の詳細な記述で読めるってすごいことです。

一人暮らしでの発作から助けを呼び、病院へと着いたときの記述。「わたしは、こう伝えたかった。(そんなに大声でさげばれても、なにを言ってるかわかんないの！ こわがらないで。もっとそばに来て。やさしくして。もっとゆっくり話して。もっとハッキリはつおんして。もういっかい、おねがい、

もういっかいはなして。もっと、ゆーっくり。やさしく。わたしをまもって。わかってる？ わたしはバカな生きものじゃなくて、傷ついたどうぶつなの。きずつきやすくて、こんらんしてるの。わたしが何歳だろうと、かたがきがなんだろうと、こっちにきて。バカにしないで。ここにいるから。さがしにきてほしいの。)」

認知機能の障害が起きたとき、こういう感じなのか、と認知症の人の気持ちにも触れられる記述があったり。

それから、左脳と右脳の違いについて、まるで2人の違う人格の人が一つの脳に共存しているようです。右脳マインドと左脳マインドの詳細な記述が性格診断なのです。性格と言っても要は脳。性格の問題、と思うより脳の違い、と思った方が気が楽になったり。認知症も脳の障害ですから、こんな本も助けになるかもしれません。

奥山



福わ家勤務：和田和也

福わ家で介護員として1月から働いております、和田和也です。叔母が福わ家でお世話になり、両親が福祉用具でお世話になっていました。

昨年、消防設備業の仕事を退職したのをきっかけに、全く未知の介護職の世界に足を踏み入れました。若い頃は絵や美術が好きで印刷会社でデザイン企画のできる営業マンとして働き、その後 栃木県益子で陶芸作家の元で修業。その後生まれ故郷の福岡で就業独立しましたがバブルの影響で止む無く東京へ戻りました。

大好きな物は美しい物、自然、人工物何でも好きです。若い頃からキリスト教会に通っていることもありハンドベルもやっています。利用者の皆さんとは毎日楽しく笑顔で過ごしたいです。自分の得意な美術や音楽を活かしていければ良いなと思い、現在、芸術療法や音楽療法を勉強しています。

スタッフ紹介  
ゆめきもち



ここひろ青梅勤務：鳥谷部真弓

ここひろ青梅で福祉用具とここかじ（自費サービス）のご案内係をしています、鳥谷部真弓です。

夏生まれのアウトドア好き！これからの季節はウズウズします。子供たちが成人し自分の時間も多くなり、何をやろうかなあ！と企んでいる今日この頃です。いつも皆さんのところへ行き、福祉用具を選んだり提案したりするために沢山のお話を伺っていますが、実は私がいろいろなことを教えてもらっているんだなあと感じます。その教えてもらったことを活かして、また皆さんへ「恩返し」ができるように頑張っていきたいと思っています。“トリの恩返し”(\*^\_^\*)

これからもどうぞよろしくお願ひします！



## チューリップ畑でのんびり

利用者様の送迎中の車の中での会話から

「今年の桜は、えらく長かったなー」

「ほんとだね。長くみられたよね」

「いろんな花が咲いて綺麗ねー」

「そういえば羽村のチューリップ畑もチューリップ咲いているんですって」

「羽村？そんなところあるんだ？」

とのやりとりから、羽村のチューリップ畑へチューリップ  
を見にでかけました。

「うわー、すごく広い。羽村にこんなところあったんだね」

「いやー、このチューリップ花びらが面白いね」

「この色いいなあ」

など、色とりどりのチューリップに癒されたひと時でした。

先日、お天気もよかったので、外で昼ごはんを食べませんか？と誘ったところ普段あまり部屋からでない方が、夕方まで「気持ちが良いすぎる」といい外にいました。お日様のパワーってスゴイ(^\_^) 日差しも強くなかったので、お昼ご飯を食べた後も、午後ものんびり外で過ごしました。

重藤



## プレゼントは手作りで

こんにちは。4月になり福ら笑も新体制となりましたので簡単ではありますが新しいリーダーをご紹介します。

小規模多機能ホーム：主任 志賀澄斗／副主任 新井つね子

グループホーム：主任 武藤ゆかり／副主任 村山成美

皆さまにはご不便お掛けすることがあるかも知れませんが、今後ともよろしくお願い致します。

4月は外出や子供達との交流が多く作れたひと月となりました。ほぼ毎日の様に桜やチューリップを見に出かけています。時には送迎の途中に寄り道してそのままお花見なんてこともありました。



4月14日川崎西町内会のお祭りがあり、今年も子供たちがお神輿を担ぎに福ら笑まで来てくれました。この日に向けて利用者さんと職員でプレゼントを用意することに。巾着を40個作りその中に駄菓子をを入れて子供たちにプレゼント。事業所の日々の活動の中でも裁縫を行うことはあるのですが、その時はあまり乗り気でない利用者さんが子供たちへのプレゼントとなると率先して取り組む。明確な目的があるか無いかでその方の意欲は大きく変わるんですよ。今回も学ばせて頂きました。

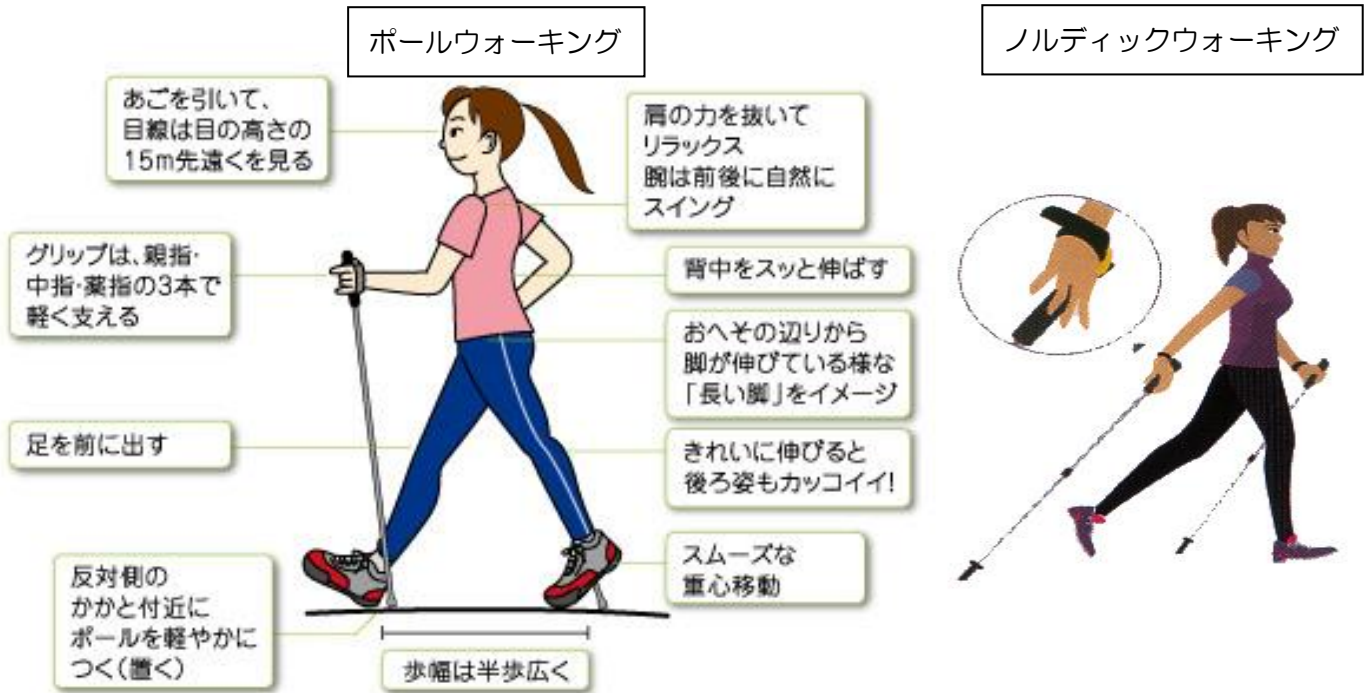
施設長 鈴木

# 『ポールウォーキング』みなさんご存知ですか？

ポールウォーキングは、日本の整形外科医が提唱した歩行運動です。

運動機能の回復訓練(リハビリ)として活用されています。専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。

上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効率もアップ！さらに上半身と下半身がねじれあう回旋運動により、体脂肪燃焼とインナーマッスルが強化され、しなやかボディメイクも可能にした効率的な新しいウォーキングスタイルです。年齢を問わず誰でも楽しみながらできます。



一方、ノルディックウォーキングというのもあります。

ポールウォーキングとの違いは、歩くときに腕を振ってポールを後ろに押し出して推進力を付けるという役割を果たします。またポールの先端のゴムの形状も違います。

ここひろ青梅では、ポールウォーキング認定指導員がいます。今後定期的に体験教室や講習会などを開催予定しております。その際にはご案内させていただきますので是非ご参加してみてください！よろしくお願いします♪

ここひろ青梅：錦織

## 介護保険のいろいろ

# に

## 日常生活圏域 とは？

日本は物凄いスピードで少子高齢化が進んでおります。一昔前は病院や施設で老いを迎える人が多くおられました。しかし急速な高齢化に伴い在宅で暮らす、つまり住み慣れた地域の中で最後まで自分らしく生活できるように、介護保険制度の枠にとどまらず、医療保険制度や地域資源も含め、包括的な支援・サービス提供体制を作ることが求められています。その体制を地域包括ケアシステムと呼んでいます。

このシステムにおける住み慣れた地域の広さとは、おおむね30分以内に必要なサービスが提供される区域のことで「日常生活圏域」と呼び、具体的には中学校区を指しています。

それぞれの地域の実情に合った住まい、医療、介護、予防、生活支援を一体的に提供できる体制が求められています。