

ここひろ
通



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

ここひろは
(来い方ゆく来)

田中さんと祝う記念日

実は2月22日は弊社の創立記念日でした。西暦2000年に私の妻や母親、そして友人とのわず
か4人ぼっちでスタートしたわが社も今年で19歳となり、総スタッフ数100名を超えるまでに
成長できました。ここまで成長できたのは弊社に関わるすべての人のおかげ。本当に感謝します。

例年あまり大々的なイベントはせず、肅々とその日をやり過ごしてきたのですが、今年の記念日
はスタッフの心遣いでとてもうれしい出来事がありました。

あるスタッフから「社長お話が…」と、こうくれば大体問題発生 of 合図、あー何を言われるの
だろうとドキドキして待っていると、ケーキを持った複数名のスタッフと15年来のお付き合いの
ある田中さんがお誕生日おめでどうとお祝いのセレモニーを開いてくれたのです。サプライズで祝
ってくれたこともうれしかったのですが、田中さんが来てくれたことが何よりの喜びです。という
のも、田中さんは中途の障がい者で現在はほとんど自宅での生活。僕は田中さんに昔から「もっと
外に出るべき!」と強く言い続けてきました。家の中だけでテレビとにらめっこしていたらメディ
アの中だけでしか生きられなくなってしまう。もっと現実目向けるためにも外へ出よ! とい
う想いからです。

正直このようなやり取りの中で彼とは昔からよくケンカをしました。15年も前の僕はまだ30
代半ば、想い優先の介護福祉士。生きづらさを抱える人の気持ちを理解するどころか、介護福祉士
としての信念を貫くことの方が重要だった私。しかし田中さんはこの国でいうところの障がい者。
障がいを持つということは「本人にしかわからない生きづらさ」を持つということ。きっとあの頃
の僕にうんざりしながらも人の手を借りなくては生きてゆけない現実のなかで苦しかったのでは
ないかと思います。

そんな田中さんが、心のひろばの誕生日にスタッフに車いすを押されわざわざ出向いてくれた。
多くはない外出の機会を私たちの誕生日にあててくれた。そしてその機会をコーディネートし支援
したスタッフ達。ひとつのケーキを囲んで生まれた笑顔に垣根はないなあと、幸福感でいっぱい
の19歳の誕生日でした。そしてもう今年は20周年に向けた特別なイヤー! 人間でいえば成人だ、
田中さんお互いやばいですね。

井上信太郎

高齢者のかかりやすい感染症

高齢者がかかりやすい感染症には、インフルエンザ・ノロウイルス感染症・尿路感染症などが挙げられます。感染症は早く対処しないと細菌による、全身炎症反応である敗血症になって死亡に至る確率も高くなります。目に見えない小さな細菌やウィルスなどにより全身状態の悪化を引き起こす感染症は、高齢者介護の現場で最も恐ろしいものの1つです。

しかし予防策を習慣化しておくことや、何よりもご本人が十分な睡眠をとり、運動をしてバランスの良い食事をとって、体力をつけて楽しく過ごして免疫機能を高めておくことが大切です。そうすれば完全でなくとも、感染症は防ぐことができるでしょう。主な予防方法は、休養（睡眠）をとる。栄養をとる。規則正しい生活を送る。禁煙。うがい、手洗い、マスクをすることです。うがいは喉の奥だけでなく、口の中でしっかりゆすぎます。手洗いは手のすみずみまで洗うことが、外の菌を持ち込まないポイントです。

ご本人の予防はもちろん、介護人も健康管理に気をつけ、自分が患者にならないこと・感染源にならないことが大切です。

インフルエンザ	ノロウイルス（感染症胃腸炎）	尿路感染症
インフルエンザウィルスに感染することで発症。 38度以上の高熱や関節痛が起こる。高齢者はあまり高熱がでないことがある	かきなどの貝類に含まれる病原体の一つ。 加熱不足や接触により感染。激しい嘔吐と下痢を引き起こす。 感染力が強い。	尿路（膀胱、尿道、腎臓、尿管など尿の通り道）に感染を起こす。 多くは尿道口から菌が侵入し尿が濁る。高齢者は頻尿症状だけのあることがある。



福ら笑勤務：斉藤千春

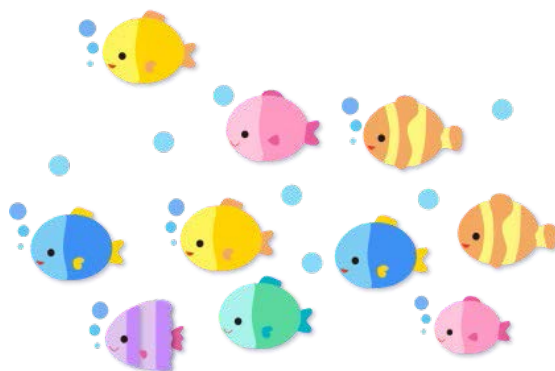
こんにちは斉藤千春です。

最近私が観た映画で良かったなと思ったのは、「アリー・スター誕生」という、レディー・ガガが出演している映画で主人公が歌手を夢見て成長していく話です。人に見出されて努力し、スターへの階段を駆け上がっていく姿に感動を覚え、グッときて泣きました。

介護の仕事でも人との繋がりを大切にし、他の職員とコミュニケーションを大切にしていきたいと思います。

今後の展望は、アロマティラピーを取り入れたハンドマッサージを学んでいきたいと思っています。私のハンドマッサージで利用者さんの不安を取り除くことができたらいいなと思うからです。

スタッフ紹介
(ゆめきもち)



【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

節分の豆まき

皆様こんにちは。世間ではインフルエンザが猛威をふるっておりますがいかがお過ごしでしょうか？

2月3日の節分の日に、福わ家でも豆まきを行いました。
スタッフ2名が鬼に扮し小規模からグループホームへと歩き「鬼は外！福わ内！」と言いながら利用者様が鬼にむかい豆まきをしました。

笑顔で楽しそうに豆をまいている利用者様もいれば、鬼にむかって怒りだされる利用者様もいましたが、童心に戻っていただき楽しい時間を過ごしていただけたと思います。

また、豆まきには鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い一年間無病息災を願うという意味合いがありますので、利用者ならびにスタッフ共々、何事もなく元気に過ごす事ができればと思います。

豆まきをして1つご利用者様から指摘を受けました。豆をまいたらすぐに窓を開けそしてすぐ窓を閉める。それじゃないとせっかく出た鬼がまた入ってくるよ…。と来年はすぐ窓をしめ福を逃がさないようにします！！(=ω=)ノ

鬼は外！ふくわ～うち



鬼は～外～～！！



【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

食事の風景

福ら笑では利用者さんと職員と一緒に協力しながら毎日食事を作っています。

毎朝5時30分に起きて来られ、自ら進んで台所に立ってくれる方がいれば、「私はお客なんだからやんないよ」と言いながらも職員の手際の悪さに我慢できずに手を貸してくれる方もいます。

利用者さん1人1人得意なことや苦手なことがあります、お互いに協力し助け合いながら作業を進めていく姿に私たち職員は日々学ばされています。

時には焦げたギョーザや味の濃い切り干し大根、水加減を間違えたご飯が食卓に並ぶこともありますその辺はご勘弁！！

施設長 鈴木

笑う門には福きたる



高齢者が食べやすい調理方法と食事を作る時に注意していること ～福わ家の台所から

「折角作ったのに…うちのおじいちゃん食べてくれないの…」そんな経験はありませんか？！

うちの父もそうなんです(´▽`)

そこで父の好きな白和えを作ってみました。

ほうれん草はおひたしでは食べてもらえませんでした。白和えにすると食べてくれました。

「昔よく食べたなあ～」と…。

食べたいものや昔よく食べていたもの、得意料理等聞きながら料理を作っていますか？

作る側の都合に合わせ作っていませんか？

好きな味付けや、食べ親しんだものは舌が覚えています。一品でも、食べる人の嗜好が反映されていればきっと食べてもらえる食事になります。

噛みやすくする工夫も効果があります。

- 1、大きさ・切り方：肉・野菜・芋類はひと口大の大きさに切ります。
- 2、柔らかさ：肉は叩いたり、脂身は取り除きます。野菜などは時間をかけて加熱し、歯茎でつぶせるくらいの柔らかさ。また隠し包丁を入れるとイイです。

少し手間をかけるだけで、食べやすくできる工夫になります。

下のレシピは福わ家の人気NO.2のおやつレシピ大公開です！

ちなみにNO.1は、たらし餅です(*´艸`)

利用者様と作る福わ家のおやつ人気NO.2
レシピ：バナナケーキ

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
牛乳	140cc
バナナ	3本
溶かしバター	大さじ1

ボールに卵と牛乳、つぶしたバナナ1本と1/2を入れよく混ぜホットケーキミックスを加えダマがなくなるまでよく混ぜます。

炊飯器にバターを塗り、バナナ1と1/2本輪切りしはりつける。生地を流し入れスイッチON



調理風景

介護保険のお知らせ

か

介護認定の有効期間に注意！

介護保険サービスには、有効期間があります。自動的に更新されません。有効期間が過ぎる前に更新の手続きを行わないと、サービスの費用が全額自己負担になってしまいます。事前に必要書類が市から郵送されてきますので、忘れずに手続きを行いましょう。

桜は、その年の2月1日以降の最高気温の累計が600度を超えると開花するという法則があるそうです。