

# ここひろ通

令和元年6月号



## ここひろ青梅

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



## ここひろは 「まはやくま」

最近鳥取の友人から、チームワーカー制度をうちでも始めることにしましたと報告を受けました。この制度は弊社独自の取り組みとして、まもなく10年が経とうとしています。その理念とは、

「スタッフ同士が、互いを認め合い、知識や技術を分かち合いながら、利用者さんが心地よいと感じる瞬間を、ひとつでも多く作り出していくこと。」

私が福祉の仕事から最も学んだことは、人は皆違うんだということ。言い方を変えれば、認めたり補い合えば違っててもなんてことない、ということです。私たちの事業所のモットーもこれとまったく同じで、技術や知識や経験をみんなで分かち合おうというものです。分かち合うことを忘れてしまった人は自分の能力に溺れ、他者に威圧的になり、弱い人や間違いの多い人を排除するようになります。このことが一番ダメなこと。認めあって補い合って絶対に排除者を出さないチーム、それが私の考える最強のチームなのです。

鳥取の友人も、人材不足やスタッフの人間関係のことで悩んでいました。スタッフのスキルレベルを維持する、そのために不出来なスタッフや、尖ったスタッフに対して熱血指導にて矯正を図る！ そんなことに力を注いできたそうです。一律同じことしかできない人なんてロボットのように、僕は逆に魅力を感じないのですがね(笑)。人が人を看るこの仕事、色んな人がいるからおもしろいのですよ。

ついでに。弊社スタッフにはこの付き合いは死ぬまで続きますよっ！ と話しています。働けるならばずっと働いてほしい、誰かの支えが必要になっても雇用契約から介護契約に変わるだけ(笑)と。

井上信太郎



エンドウ豆やそら豆がおいしい季節です。これから枝豆、きゅうり、ゴーヤ、つる紫、唐辛子類など夏野菜が出始めます。梅雨に入るこの時期、旬の野菜を食べて体調を整えておきましょう。

## 暑い夏がやって来ます！

5月というのに真夏のような暑さでしたね。そんな30度近くの炎天下の下で過ごしたのち、足がつってしまいました。熱中症だったんだと思います。室内でも・・・外出時でも・・・気を付けないといけない【熱中症】

そこで、夏本番前に知っておきたい熱中症予防や対策をご紹介します。

### ① 暑さの感じ方は、人それぞれ

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。体感だけで判断せず、気温に合わせて冷房を使用することが大切です。

### ② こまめに水分を補給する

喉の渇きを感じなくても、こまめに水分を補給してください。経口補水液など、塩分等も含んで補給しましょう。

経口補水液の味の感じ方で脱水症状になっているか否かがわかるって知っていますか？

《健康な人》 正直おいしく感じません。

「しょっぱい」「まずい」と感じます。

《脱水症状（熱中症）》 おいしく感じる。

「甘い」「スポーツドリンクみたい」と感じます。

熱中症には水分とミネラルの補給が大切

イオンドリンク  
22包 定価：525円

砂糖ゼロ！  
脂質ゼロ！！  
保存料・着色料  
ゼロ!!!



ただ今店頭で販売中！お気軽にお問い合わせてください。

ここひろ青梅  
安藤

500mlの水に溶かすだけ！  
使いやすいスティックタイプ



### 福ら笑勤務：須野昌幸

2018年1月より勤務しております須野昌幸です。福ら笑に就く半年前、叔母が脳梗塞を患い介護が必要な状態になり、家族身内だけでも手助けになればと思いこの世界に足を踏み入れました。最初は驚き、戸惑い、不安ばかりでしたがなんとか周りのスタッフの温かい励ましの中で続けることができます。

一方で、私は”Yuki”として音楽家をしています。ギター演奏のほか、作曲、編曲、ステージングや音響などもしています。今では中国の二胡と、ギターのユニット「エリユー」でステージに出演したり、ギター講師などのお仕事をもらったりしています。こんな特技を生かし福ら笑でもギターを演奏し、コーラス会をします。ご利用者の皆さんは歌うことが好きですのでとてもやりがいを感じます。

皆さん笑顔で分け隔てなく、心から楽しんで歌っている瞬間はとても清々しい、平和な時間が流れます。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：八島明子

ヘルパー、ここかし、福わ家でお世話になっております、八島明子です。

介護の仕事はまだ浅く、日々先輩方にご指導を仰ぎながら勤務させていただいています。

家族は6人家族で、主人と、中学1年生の長男、小学4年生の次男、年長の長女と年少の次女の4人の子供がおります。

子供が成長していく中で、休日は子供たちと釣り、ドライブ、スキーなどに出かける機会が増えました。元々、内向的な性格だったわたしは子供を通じて世界が広がり、現在の介護の仕事へと繋がっていった気がします。

今後も仕事と子育てを両立できるように、何事も真摯に取り組んでいきたいと思っています。



【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

## 端午の節句は子供たちと・・・

5月7日 福わ家に可愛らしいお客さんたちがやってきました。

かすみ台第一保育園の子供たちです。端午の節句ということで、福わ家に来て「はらぺこあおむし」の劇とお歌を披露してくれました。あおむしや蝶々に扮した姿、一生懸命に歌を歌う姿をみて、利用者様は「かわいいよー」「がんばれー」「うまいよ」などと応援されていました。劇と歌のお礼に、利用者様からスタッフのハンドベルの伴奏で「鯉のぼり」の歌のプレゼント。子供たちからのアンコールの拍手があり、利用者様は驚いていましたが、嬉しそうにアンコールにこたえていました。子供たちと利用者様と手作りのプレゼントの交換。子供たちを膝の上に乗せたり、嬉しそうにハイタッチをして触れ合う姿は何ともほっこりする光景でした。

5月12日 母の日。新しく入ったスタッフの一人がハンドベルをやっていて、ぜひ利用者様にも素敵なハンドベルの音色を聞いてもらいたいという意見があがり、ボランティアの方6名と一緒にハンドベル演奏会をひらきました。顔の大きさほどのハンドベルに利用者様もスタッフもビックリ！ハンドベルの音色はとても綺麗で、聞きなれた曲になると利用者様も一緒に口ずさみ会場が和やかに。ハンドベルというクリスマスイメージが強いですが、初夏に聞くハンドベルもとても素敵で、その音色に利用者様のスタッフもとても癒されたひと時でした。

福わ家 重松



【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

## 自分の足で出かけるために！

皆さんこんにちは

5月の福ら笑の活動の様子をお知らせします。

前にも一度来て頂いたことのあるハワイアンバンド「クウ・ホア」さんが再び演奏に来てくれました。前回大好評で、ぜひもう一度という声が多かった方々です。ハワイアンの心地よいリズムに体を揺らし口ずさむ方や、目を閉じこっくりこっくりされている方、様々な楽しみ方をされていました。

今月はその他にも瑞穂町にある喫茶店や秋留台公園のバラ園、近所の川崎公園に頻繁に行くなど、外出の機会がとても増えています。

ただ心配なことは、皆さん足腰が弱くなってきているなあと感じることです。福ら笑の中で過ごしている分には、あまり気づきませんし支障もないのですが、ひとたび外に出ると痛感します。

私たちは利用者さんの筋力が低下していくことを防ぐために何が出来るのかを考え、取り組んでいきますが、ぜひご家族の皆様にも一緒に向き合っただけたらと思っています。福ら笑に来られた際は、少しの距離でもいいのでご近所の散歩や、スタッフを交えて畑の手入れなど一緒に過ごす時間をつくってくださることを望んでいます！！

施設長 鈴木



ハワイアンバンド



喫茶店

# 地域密着型サービスとは？ ～福ら笑の場合～

地域ケアサポート館 福ら笑（ふらわー）で提供しているサービス「小規模多機能型居宅介護」と「認知症対応型共同生活介護」は、共に介護保険サービスの中の「地域密着型サービス」に位置づけられるものです。「地域密着型サービス」の主な特徴として、

- ① 利用はその地域、市区町村にお住まいの方が対象になります（原則は…）。
- ② 利用者は少人数で、家庭的な雰囲気を出している場所が多い。
- ③ 利用者に対して職員の配置が多く手厚い介護ができる。
- ④ 介護が必要になってもできる限り住み慣れた自宅、もしくはその地域の中で生活し続けることを支えるためのサービス。

こんな所があげられるかと思えます。

芋煮会



町内盆踊り



お寺で・カフェ

認知症の方は自分の周りの環境が変わっていくことに不安を感じ、心理的なダメージを受けやすくなると言われています。そのため、なるべく見慣れた環境の中で顔馴染みの利用者さんや職員と一緒に過ごせるような環境を整えていくことが必要になってきます。

そして、住み慣れた地域の中で生活を続けていくために、地域住民の協力や理解を深めていくことは重要で、そのために私たちは地域に出向く活動や地域の方が気軽に足を運べるような事業所を目指して来ました。私たちが地域に出ていくことはそれほど難しいことではないのですが、地域の方が気軽に足を運べる事業所となると容易ではないことを最近痛感しています。そこで今年度の福ら笑の取り組みとして、

- 1.ウエルカムボードの作成
- 2.地域の方が参加できるようなイベントを企画する（年3回）
- 3.長寿会の方々を事業所に招いてこの地域の歴史や特徴を教えてください。

こんなことを考えています。地味で小さな取り組みに思われるかもしれませんが、認知症の方が生活しやすい地域であるためには必要なことだと思っています。そしてこれらも地域密着型サービス事業所として取り組むべき大事なことなんですよ。

福ら笑 鈴木

## 介護保険のおいしめ

か

### 介護保険証がみつからないときは？

介護保険証を紛失した状態では介護保険によるサービスは受けられません。再交付手続きを行きましょう。

手続きは、各市町村の役所で行います。本人やそのご家族が窓口に出向いた場合は、その場で交付されますが、それ以外の方が手続きを行った場合は、郵送による受け取りになります。

再発行には必要な書類もあり手間がかかりますので、介護保険証は大切に保管してください。

福ら笑 太田