

ここひろ通

令和元年11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 菜(き)考(く)め(め)菜(さい)

街を冒険(徘徊)する

私は街を徘徊する。例えば上野のアメヤ横丁に行くと、まずはあてもなくうろつき始める。独特な発声で客を呼び込む魚屋さんや、一体どうすればこのような価格になるのか、価格崩壊?ともいえるスポーツ用品店などを横目に、時には立ち止まって気になる店舗をのぞき込む。しかし目的は行きつけの洋服屋に寄ること。そこでは顔見知りの店員さんと新商品について談義をする。生地生産地や製造過程について説明を聞いたり、ブランドやデザイナーのこだわりについて話を聞くのだが、どれも魅力的なものばかりで、あれもこれも欲しくなってしまう。気に入ったものをすべて買うわけにはいかないため厳選しなくてはならない。この苦渋の決断をするにあたり、店員さんに対してなのか、ブランドに対してなのか、あるいはコストに対してなのか、よくわからないリスクと戦っているかのような感覚がある。そうこうして私の手に収められる至極の一品なのだが、いつも妙な心持ちで街を後にすることとなる。戦いの後の安ど感?なのか、あるいは自分の判断に対しての後悔?なのか、胸を張って満足げに歩いているが、なぜか足を引きずっているような。この感覚はまさに冒険!の後のよう。日テレの人気番組で「はじめてのおつかい」というものがある。幼児が街へはじめての一步を踏み出すという感動ものの冒険番組である。意気揚々と小さな歩幅でスーパーへ歩もうとする子供の姿。もちろん道中は山あり谷ありで予想もつかないトラブルが立ちはだかり、見ているこちらはハラハラドキドキの連続である。

人は冒険をする生き物なのだと思う。子供であれ大人であれ、リスクのない冒険など存在しない。「はじめてのおつかい」の様に最善の安全対策が取られた番組であったとしても、視聴者は子供の一人歩きにはハラハラするのだ。“街”の中にはたくさんの乗り越えるべき課題がある。それは時に人命にかかわる重大なものもある。小さな歩幅でつかんだ大きな幸せに、私たちは涙し感動せざるを得ないのだ。

そう、街には人間が人間らしく生きていける健康で文化的な生活を送ることができる幸せで感動的な居場所がたくさんあるんだ。それぞれの人にとって大切な、誰からも奪うことのできない“私の街”。この街を、高齢者であれ障がい者であれ、あるいは認知症を持ったとしても、いつまでも冒険(徘徊)することができるようにしなくてはいけないなあと思う。誰もが我が事としてとらえ、地域で丸ごと考えることができれば、きっとそんな当たり前のことは不可能ではないはず。(※厚生労働省「我が事・丸ごと」地域共生社会の実現に向けて、などもググってみてね)

さて、いろいろと言いつつおじさんの上野の一人歩き、皆さんに感動を届けることはできただろうか。あるのはやはり妻の冷ややかな目だけ... (笑) 井上 信太郎

国際福祉用具機器店(HCR)2019 最新の福祉用具

毎年この時期(今年は9月25～26)、国際福祉機器展(H.C.R.)が開催されています。H.C.R.は、自助具から最先端技術を活用した介護ロボット・IT・福祉車両まで世界の福祉機器を一堂に集めたアジア最大規模の国際展示会です。40年以上にわたって、高齢者と障害者の自立と参加を支えることを目的に毎年開催し、最新の保健福祉・介護・リハビリに関する役立つ情報を発信している場でもあります。

特に最近、人工知能(AI)やIoTテクノロジーを駆使した物が多く展示されています。

福祉用具は年々改良されて、機能はもちろんデザイン性も求められており、最近ではカラフルな色合いの物も出てきています。利用者様により必要なもの、求められているものは違います。ニーズに合った適切なものの提供や今世の中にはこういった福祉用具があるのか。そういったことを皆様にお伝えするのが『福祉用具専門相談員』であります。ここひろ青梅では、今後も世の為人の為に役立つものをご案内して行きますので今後ともよろしくお願いたします。

ここひろ青梅 錦織



福わ家勤務: 吉野ゆかい

こんにちは。今年の4月より福わ家で働かせていただいている、吉野ゆかりと申します。今日は私の「お気に入りの場所」について

お話させていただきます。

5～6年くらい前からでしょうか。ある時『これ可愛い!』と気に入って買ったことがきっかけで、気がついたら我が家の玄関にできたコーナー。この子(カエルくんたち)によって色々な表情と趣があり、その数はどんどん増えていき、プレゼントされた子も含め、私の癒しのスペースとなりました。

さすがにもう増えていませんが、時々レイアウトを変えて楽しんでいます。みなさまにも小さくても、自分のお気に入りのスペースがあるといいですね。

スタッフ紹介
ゆめきもち

ここひろ青梅勤務: 山岸康子



毎日お疲れ様です。ここひろ青梅で在宅ヘルパーをしている山岸康子です。

あっという間に6年が経ちました。夜になるとジムで水泳とヨガ、時には編み物をして忙しい毎日を過ごしています。それが私の元気印です。体を動かすということは、とても楽しく達成感を味わえます。汗びっしょりで疲れますが、幸せな気持ちで明日を迎えられるのが不思議です。これから残りの人生はプラス思考でいこうと思います。

仕事で毎日人生の先輩方にお会いし、日々得るものがたくさんあります。感謝の気持ちを忘れず、私を待っている人がいる限り頑張ろうと思っています。これからも末長くどうぞよろしくお願いいたします。ここひろ青梅の皆さん頑張りましょう。井上さんご指導ください。

【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

秋の味覚を味わいたい

秋も深まり利用者様となにげない会話の中に、”秋はやっぱり運動会だよな””運動会ではお弁当を作って隣の人と「これ食べなよ」「これもどうぞ、食べて～」”というような昔の思い出話を聞くことができました。そこで旬の食材を使い秋の味覚を堪能することに🍂

今年は雨が多く肌寒い日が続いていました。予定日の天気も気になっていましたがなんとこの日は秋晴れ☀️(*^▽^*) 外での食事は色々な五感が刺激され食欲UP！会話も弾み笑顔もたくさん♡気持ちがいいから一句…と”秋晴れや 誘い合わせて30人 大ご馳走の福わ家” よんで頂きました(^_^)



【食事中に意識した五感の刺激】

味覚：多くの旬の食材 聴覚：食事中や食後の語りかけ

嗅覚：素材を活かした風味 視覚：3色以上の食材

触覚：心地よい舌ざわり

五感を刺激することでリラックス効果や生活を広げる

ことに繋がります。皆さんも五感を意識してみてください

(^)/



【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

お寺de・カフェ(第二回)

第二回お寺de・カフェを10月23日(水)14時から開催致しました！
今年は宗禅寺さんの禅センターをお借りしてのカフェです。

看板メニューは手作りババロアと南瓜まんじゅう。カフェ当日地域の民生委員さんが南瓜まんじゅう作りのお手伝いに来てくれたんです。ありがたいことです。カフェの飲み物はコーヒー、緑茶、オレンジジュース、アップルジュース等々。

福ら笑の利用者さん、この日ばかりはウエイトレス、ウエイターに変身です。注文を取り飲み物やデザートをお出しします。間違えたらご愛嬌ということで・・・スタッフの助け舟が入ります。皆さん慣れていない事ですが生き生きと仕事をされていました。そして来店された方との話に花が咲いていました。

私が入ったテーブルでは自己紹介をしていると5人中4人が青梅人と判明。もう話が止まりません…

私たちはこのカフェが「誰もが気軽に足を運べる場所」「また行きたいと思える場所」そんな場所になれることを望んでいます！！

福ら笑 武藤



Webメディアを通して観る～認知症～

今月もスキルアップの為に事業所の仲間と休みを利用して出かけてきました。

1つ目は、7日に開催された朝日新聞社なかまある編集部主催”なかまあるショートフィルムコンテスト第一回”に行ってきました。ここでは認知症をテーマにしノミネートされた作品を、合わせて4本見してきました。この作品はなかまあるWEBサイトに公開されていますのでぜひご覧ください。

また、サイト内の”お悩み相談室”では当法人代表の井上も一部お悩みに答えさせて頂いております。ちなみに、”なかまある”とは・・・認知症に関わる本人や家族の生活に役立つ情報を紹介するサイトです。早期発見、早期絶望という言葉があります。多くの方が「認知症と診断されたら人生の終わりだ」と思い込んでいます。身近な人が認知症になった人は「これからどうしよう」と途方に暮れ、まだ認知症になっていない人は「絶対認知症になりたくない」と恐れています。でも（認知症の初期）と診断されている60代に男性はこう言います。「困ることはあるかもしれないけど、決して恐れる必要はないのです。それを皆さんに知ってほしい。

認知症になったとしてもその人がその人でなくなるわけではありません。だから、明日もその先も自ら工夫をしたり、誰かの助けを得たりしながらその人の「私」は続きます。なかまあるはそれぞれの「私」が自分らしく生きていく為の情報をお届けします。このWEBメディアを通して私たちは、今、認知症と共に生きる人も、いつか認知症になるかもしれないと感じる人も、誰もがこんな風に思える日が来ることを目指しています。私が認知症になってもあなたが認知症になってもだいじょうぶ。という想いのもと作られたサイトです。

2つ目は15日に開催されていた、東京都地域密着型協議会主催の”プロフェッショナルに聞こう”で最先端を走っている方々の話を聞いて学んできました。

他の事業所の取り組みと、その方を知っているからできていること、また知る姿勢はとても学びになりました。この学びをどう活かしていくかを考え現場に戻ります。”その人に”ではなく、”その人と”を目指しまた”その人が”につなげていけるような支援を考え続けていきたいと思えます。

福わ家 神山

なかまある



介護保険のお話

よ

要介護認定

介護サービスを受ける際に、どの程度の介護を必要としているかを判断する基準となるもので、要支援1～2、要介護1～5の7段階に分類されます。介護度に応じて支給限度額が決められ、サービス給付額に直接関係するため、要介護認定の判断基準は全国一律に定められています。

福わ家 大極