



令和2年5月号



ここひろ青梅

東京都青梅市藤橋2-614-18

TEL: 0428-78-2455 (居宅・訪問) 順次開通予定

東京都青梅市東青梅4-17-42 柚木沢ビル1F

TEL: 0428-23-8220 (用具)

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

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

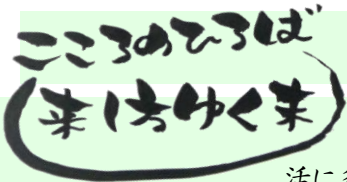
TEL: 0428-78-2100

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



「ウイルス」ニモマケズ

*1ウイルスは、「それ自身が十分な代謝系をもたないため、宿主細胞がなくては自立増殖することができない」ため、生物か非生物かについて主張が分かれている

新型コロナウイルスにより皆様の生活に多大な影響を及ぼしておられるのではないかと心配しております。

この影響により弊社サービスも一部自粛をさせていただいており、皆様のご協力に感謝いたします。一刻も早くコロナウイルスによる不安が取り除かれ、穏やかな日々が戻ってきますことを祈念しております。コロナ戦争とまで言われる世界規模の一大事ですが、いま私が感じていることを少しお話ししたいと思います。

この新型コロナウイルスは生物*1として非常に優秀で、それほど強い毒性を持たず知らず知らずのうちに人の体の中で増殖を繰り返し、世界中にあっていう間に広がることに成功したそうです。成功とは不謹慎な言い方ですが、この地球上に存在する何らかの生物と思えば優秀であることには間違いありません。地球には様々な生物が存在します、その頂点に立つ人間はあらゆる生物体系をコントロールしてきたため、なかなか思うようにコントロールできないコロナウイルスを憎き敵に仕立て、戦争をけしかけているかのようです。これまではずっとウイルスとは共存していたはずなのだけれど、いまだかつてない新型コロナウイルスという脅威に、悪い奴は消えてなくなれ！と、少しヒステリックになっているようにさえ思います。このような状況の中、私たちはしばしば、不安や不満なことばかりに目が行きがち。ウイルスと仲良しにはなれないけれど、共存していた時のことは忘れてしまい、憎き相手をこの世から排除することだけに目が行っているように思います。そんないま、僕はある本を思い出すのです。それは「顔ニモマケズ:水野敬也(著)」です。水野さんが、醜形恐怖という外見への執着に悩まされていた経験から、見た目に傷やアザなどの症状を持つ方たちにインタビューし、水野さんの問題をどのように克服していったのかをまとめたものです。登場人物の中島勅人さん(リンパ管腫)という左右非対称の顔面を持った方はこう述べられています。

『私はこの症状を完全に受け入れたわけではありません。今でも「どうして自分の顔は左右対称じゃないんだろう」と思うことはあります。でも、ベストコンディションではない状態で、それでも何とか前

に進んでいく。すると、いつの間にか進むことに夢中になっている、顔の問題が消えていることに気付くのです』

また、マラソンという夢中になれるものと出会えた中島さんは東京マラソンに参加した際、次のようにおっしゃられます。

『ベストコンディションではない状況を「与えられた環境」ととらえる。走り続けるために必要なことは、その時その時を受け入れるしか術がなく、どう受け入れようかを考える過程で夢中になってゆく。環境のせいにして、自分で負けたレースを積み重ねて気づいたこと。根性も、気合もいらない。素直に走るだけ』とあります。

人は見た目の印象が8割に及ぶとまで言われていて、見た目にインパクトのある中島さんは子供のころから自分は排除されていると感じたり、自分自身も周りとのコミュニケーションを避けるなど、いろいろなものを遠ざけ、遠ざけられながらの人生を歩んでこられました。しかし、マラソンという夢中になれるものと出会ったことにより、根性も気合もいらない、自分自身の人生をただひたむきに歩む術を見つけれられたようです。

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が下された今、まさにベストとは言えないコンディションではあるけれど、見えない相手(コロナウイルス)に敵意をもって、いろいろなことに不満を持ったり傷つくよりも、いまは粛々と社会的距離(ソーシャル・ディスタンス)を確保しながらの生活を送りつつ、あの明石家さんまさんが言ったように「生きているだけでまるもうけ！」のような精神と、可能ならば「夢中」になれる何かをもってこの苦境を乗り越えていくのも一つの手ではないかなと思うのです。

医療介護業界において、緊迫した状況が報じられております。弊社スタッフも大きな動揺の中にありますが、目の前の利用者のために逃げずに真摯に向き合っている姿が見られます。一人一人のスタッフが地域生活支援の担い手であるということへの自覚が芽生えているようで、とても心強いです。また、ご家族並びに関係者の皆様より数々のねぎらいを頂戴し深く感謝いたします。

井上 信太郎

【青梅市東青梅】地域ケアサポートステーション
ここひろ青梅



ひろっぴー
からの手紙

いよいよ 移転します！

移転日 令和2年5月15日（金）

移転先 青梅市藤橋 2-614-18

（地域ケアサポート館 福わ家・小規模多機能ホーム 2F）

新電話番号 0428-78-2455

※コロナの影響で工事日が未定となっております。当面の間は **0428-78-2100** へご連絡をお願いします。

新FAX 0428-78-2101

受付時間 9:00~17:00

※居宅については上記時間外も受付しております

ここひろショップ（福祉用具・販売）につきましては現時点では移動はございません。東青梅で販売しておりますので今まで通りご利用ください。

ここひろ青梅 錦織

西武バス河辺より
入間市駅行き
（藤橋下車
徒歩5分）



西東京バス小作より
河辺駅 北口行
（藤橋小下車
徒歩8分）

スタッフ紹介

ゆめきもち



ここひろ青梅勤務:
渡邊 香与子

ここひろ青梅でヘルパーをしています、渡邊香与子です。お仕事を始めたころ、ベッドから車いすへ移乗が上手にできずに悩んでいました。全体会のとき、たまたま井上さんから「介護に正解はありません。みなさん一人一人のやり方が正解です。」というお話がありました。それから16年が経ちました。昨年、5人目と6人目の孫が産まれました。双子ちゃんです。とても早く、とても小さく産まれて、いっぱい心配しましたが、のんびり成長しています。今は二人でコロコロ寝返りをしていて、とても可愛いです。9歳、5歳、3歳、2歳、0歳の双子ちゃん、全員揃うと大騒ぎ！！でもそんな時間に幸せを感じています。孫たちと一緒にお酒を飲める日まで、バーバ元気で頑張ります。

福わ家勤務:
福田 美幸



福わ家に勤務しています、福田美幸と申します。福わ家で働き始めて今年10年目に突入しました。私は青梅生まれ、青梅育ちの地元っ子です。今は10歳、7歳、4歳の男の子の母親です。日々子育てで奮闘中。子供は自分が思うようにはいかない！とつくづく実感しています。いろいろと悩むこともありますが自分なりに楽しんで子育てしています。私は小学校1年生から高校3年生までバレーボール一筋。引退から今日にかけてはビーチボールバレーをしています。生きがいといっても過言ではないくらいビーチボールバレーにハマっています。運動バカで脳みそ筋肉！？って言われることもしばしば・・・他休みの日は買い物行ったり、飲みに行ったりと全力で時間を使っています。そんな私は強面に見え、話しかけづらいオーラがあると言われるそうですがそんなことないんですよ？なので見かけたら話かけてください。これからもよろしくお願いします。

リニューアルした福わ家にて

3月のお話になりますが、、まだ寒さが残る中、3月はひな人形をご利用者さまがせっせと飾って下さいました。

「お内裏様はこっちだね」「お雛様もキレイだね」と話しながら。

”お母さんとのひな祭りの思い出♡話”を面会に来られた方に聞かせて頂きました。

「庭でひしもちに使うお餅をついたんですよ！それが大変でした・・・
(´▽`*)」

「お赤飯やちらし寿司でお祝いしてもらったんです」など

このお話を参考に3月3日のお昼ご飯はお祝いメニューになりました。

そして、午後には美女達による踊りがあり、ご利用の皆様に笑顔の花が咲きました。

半年かけ改修工事をしていた小規模多機能ホームが
2月末に完成し3月よりリニューアルオープンして
おります。

福わ家 関谷



自粛中でも皆さん元気です！

今だ新型コロナウイルスの収束が見えない中、皆様におかれましては
日々不安を抱えながら過ごしていらっしゃることと思います。

福ら笑でも3密に該当するような場所への外出は避けながらも、外出の
機会を作るために、敷地内の畑の手入れや近所の川崎公園へ散歩、車内か
らのお花見など今できることを考えながら過ごしています。

そんな中において、福ら笑では男性陣が大活躍！！

皆と歌を歌ったり世間話をしたりすることは今いち苦手…

でも誰かの役に立っていると実感できるようなことであれば、積極的に
取り組んでくれているように感じます。

皆さんに得意なことがあり苦手なことがあります。

利用者さん同士が協力し合い、苦手なことを補い合って
生活していけるように私たちがそっとサポートしていけると
良いんだろうなと改めて感じさせられます。

福ら笑 鈴木



折るだけ！ハンカチとヘアゴムで作るマスク

咳エチケットに使えそうです

“ハンカチマスクの作り方”を紹介します。縫う必要はなく、折りたたむだけで作れます。

用意する物 ハンカチとゴムを用意します

ハンカチは50センチ四方の大きさがいいですね。

装着してみたところ、口周りはしっかりフィットしていて、咳やくしゃみをして唾を飛ばさない効果はありそうな印象を受けました。

ちなみに太く短いヘアゴムでは耳に届かなかったの
で、少し長めのゴムがオススメです。

用意する物



ヘアゴム・ハンカチ

1、ハンカチを折る。

図のように三角折りにして、上からジャバラ折りにする。



2、輪っかのヘアゴムをハンカチに通します。両端を折りたたみます。三分の一より少し大きめの位置で折るとちょうどいいのですが、ゴムの長さや自分の顔に合わせた調整が必要です。片方の折り端を、もう片方に差し入れておきましょう。



3、顔に装着します。まずハンカチを口に当て、ゴムを耳にかけます。鼻とあごを覆うように上下を伸ばします。



「高橋ホイコ、ねとらぼ」を参考にしました。

ここひろ青梅 矢萩

介護保険のあれこれ



コロナでサービスはどうなるの？

緊急事態宣言が出され、デイはやってるの？ ヘルパーさんは来てくれるの？ という質問を受けることがあります。厚生労働省の基本方針は、「介護サービスは、利用者や家族の生活を継続するために、十分な感染症対策をして継続してほしい」となっています。感染予防のため、自主的にデイをお休みしたり、デイ自体が休業しているところもありますが、それもOK。休業中も、デイのスタッフが電話で健康状態を確認したり訪問してサービス提供するなど、形をかえたサービスも可能ですよ、と厚労省は言っています。外出自粛の日々をどう過ごしていくか、いろいろ工夫をして考えて、自宅で自分らしい生活を続けていけるようがんばりましょう。生き延びましょう！

ここひろ青梅 奥山