

# こころのひろば 通い

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：0428-78-2100  
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

心のひろば 本部  
東京都青梅市河辺町1-816-10  
TEL：0428-78-3461

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・定期巡回)  
東京都青梅市河辺町1-816-10  
TEL：0428-23-8220 (用具)

maru.+BEANS CAFE  
(マルドット プラスビーンズカフェ)  
東京都青梅市駒木町1-843  
TEL：0428-84-0260

令和6年7月号

## やさしさシリーズ

48年いろいろお店やったから、  
「美味しい！」って喜んでもらえ  
ると、作り甲斐があんのよ。

病気の影響で、震えて細かいことは難しいけど、下ごしらえしてもらえると、みんなの為に作り続けることができる。



【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



今年も奥多摩へ  
梅もぎに出かけてきました。さて、今年は何んな梅干しが出来上がるでしょう。

暑いからビールがうまいなあ。

福わ家の畑も野菜を収穫しました！

毎月このコミックを読むのが楽しかったのよ〜



【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 福 う門には 来たる



\*畑の雑草取り。すぐ生えてきちゃいます。



\*暑いねー！アイス食べに行こうと瑞穂のジェラート屋さんへ。

お知らせ 登録ヘルパーさん募集中！ 一緒に働きませんか？♪  
週1から、1日1時間からでもOKです。 70代も元気に活躍しています♪  
お気軽にお問い合わせください。 TEL 0428-78-2455 担当 重藤







Q & A 定期巡回ってどんな人が利用しているの？

入院中、自宅での一人暮らしは難しいと施設入所の話がでましたが、ご本人の自宅に帰りたいという強い気持ちがあり…。しかし、自宅に帰るには、病気の再発予防のため1日2回の薬の服用が必要。どうしたら自宅に帰っても確実に薬が服用できるかということで、デイサービス、訪問看護に加え、わたしたち定期巡回があらたにチームに加わりました。

最初の頃は「なんで毎日くるんだ」と知らない顔の私たちのことを不信がられていましたが、毎日訪問することで少しずつ顔なじみの関係に。外で転ばれることもありますが、ご自分のペースで生活されています。なんと、退院時茶色く枯れ始めていた観葉植物が、2ヶ月ちょっとで花を咲かせるほどに…観葉植物も一緒に過ごすことができ喜んでいようです。



「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」

今年からこの法律が施行されたのだが、実は僕はこの法律に対して複雑な思いを抱いている。この法律の目的には、「認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（以下「共生社会」という。）の実現を推進する」とあり、この目的自体には共感できるのだけど、根本的な問題は、なぜ私たちの社会がこのような法律を必要とするに至ったのかという点にある。

困っている人が身近にいたなら、みんなで助け合う、なんてことは保育園に通う私の孫でも知っている。だけど、なぜ私たち大人はこの法律を必要とするような不寛容な社会を作り上げてしまったのか。そして今、法律の力を借りて寛容さを取り戻そうとしているのか、うーむ。根本的な社会の価値観の転換が求められているのかもしれない。

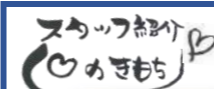
実は以前から東京都認知症施策推進会議の委員を務めていることもあり、今年は本会議の委員に加えて施策の土台を作るためのワーキンググループにも声がかかりました。

責任の重い仕事です。

というわけで、複雑な思いの中には、これまで認知症の人が置かれた歴史に触れた一人の実践者としての複雑な想いがあることに加えて、難しく責任重大な仕事が舞い込んできたという怯えもあるのです。なんとちっちゃい人間なのでしょう（笑）

これを機に、私たち一人ひとりが支え合いの心を持ち、本当の共生社会の実現に向けてみなさんと歩みを進めることができそうです。ぜひご協力ください。

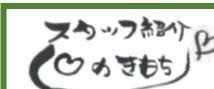
代表取締役 井上信太郎



福わ家勤務 福田 美幸



福わ家に勤務しています福田です。  
心のひろばにお世話になって14年…経ってみれば早いものですね。  
入社当初1歳だった長男が中学3年生…受験生です。一日一日凄まじい速さで経過していくことに恐怖さえ覚えます(笑)  
私の休日の楽しみは息子たちのサッカー観戦です🏆頑張っている姿、一生懸命な姿を見ると私も頑張ろう！！という気持ちになります。息子たちの頑張りに背中を押されながら、初心の気持ち、自分らしさを忘れずにこれからも頑張っていきます。



福ら笑勤務 山下 寛史

福ら笑のGHに勤務している山下です。  
介護は、従来型特養・ユニット型特養等々の経験を経て、ここひろに入社しました。  
"現状維持"が嫌いで、いつもせわしなく動いていましたが、最近は変わらないことも"まあいっぺ"と思うようになりました。考え方が変わったのか、ただ歳をとっただけなのか…はて。自分の変化に気づきづらく体調を壊しやすく、周りに迷惑をかけてばかりなので、今年は自分と向き合う年にしようと思っています。変化と言えば、ここ1年で10kgも太ってしまったので、色々な意味で自分と向き合う1年になりそうです…。こんな自分ですが、これからもよろしくお願いします。



※愛犬の  
"こちょ"です。  
表情豊かで  
かわいいです👉



【青梅市駒木町】  
maru.+BEANS CAFÉ  
マルトットプラスビーンズカフェ

ジメジメ、ムシムシ🦟そんな暑い季節にぴったり！  
昨年もお好評いただいた、7月8月限定の冷製ジェノベーゼ  
パスタと珈琲あんみつが帰ってきました！

この季節にぴったりの冷たいパスタ、デザートとなっております！  
期間限定ですので是非この機会にお召し上がりください♪



和菓子×珈琲  
の期間限定メニュー  
珈琲あんみつ  
¥550(税込)



暑い時期の過ごし方

看護師のあいうえお

高齢の方は、暑さを我慢するというよりは、暑さを感じにくくなっていることが原因で熱中症にかかってしまうケースが多いようです。またトイレを気にして水分を控えてしまう事もあります。食品自体に水分が含まれている、果物や野菜から摂取すると、無理がないです。  
熱中症を予防するためには、水分だけではなく塩分を適度に摂取することが大切といわれます。汗をたくさんかいた日は、少し意識するといいと思います。調理の時に味噌や醤油、塩こうじなどの発行調味料をうまく活用して味付けをしてあげると、塩分も摂りすぎず、身体にもやさしい料理になると思います。朝の早い時間や、夕方少し涼しくなってから散歩するなど、体力維持にも努めて暑い夏を元気に過ごしましょう！