

# Green Days

Nov.2021 Vol.110

社会福祉法人一誠会 広報誌『グリーン・デイズ』

特集

## 園芸活動を通して 心身ともに健康に！

～ご利用者の心に様々なプラス感情をもたらすために～



### 一誠会で働く スタッフ 募集

#### 求める 職種

- 介護職員 (特別養護老人ホーム 看護小規模多機能型居宅介護)
- 看護職員 (特別養護老人ホーム 訪問看護)
- 訪問介護 (登録ヘルパー)

未経験者から有資格者まで、  
年齢層も幅広く働いています。  
有資格者優遇、  
各種資格取得支援制度もあり。

詳細は、ホームページをご覧ください  
下記に、お問い合わせください！  
**☎042-691-2830**

### 職員紹介～注目の人～

ここでは、一誠会の中で注目すべき職員を紹介していきます。今回は、同じ中学校出身の職員を紹介します。

偕楽園ホーム  
介護課 介護職員

#### 小室博英

八王子市立第四中学校の卒業生です。四中の思い出は、校庭の隅に百葉箱があり、長年気象観測が行われていました。そのデータの蓄積から、現在の八王子市役所に観測施設が設置されることになったのを誇らしく思っています。



偕楽園ホーム  
介護課 介護職員

#### 山口政志

小室さんとは期が違うため、在籍中一緒することはありませんでしたが、後から入職された方が同中の在籍時の先輩だと知り驚きました。また同校の出身者が他にもおり、部署は違いますがそれぞれ活躍していることを嬉しく思っています。



**Event** イベントスケジュール  
(12月・1月の一誠会からのお知らせ)

#### ◆行事の開催予定

令和3年12月25日(土) クリスマス会

令和4年1月4日、5日 新年会/デイサービス

令和4年1月15日(土) 餅つき会

※各事業所から、別途、詳細をご案内いたします。

#### ◆地域交流会(万講座)の開催◆

日時	令和3年12月11日(土)	令和4年1月8日(土)
内容	「介護アロマ」～香りに癒されながら ハンドマッサージを体験しませんか～	地域包括支援センターの 役割と介護保険制度について
講師	介護アロマコーディネーター 森野ひふ美氏	高齢者安心相談センター大和田 社会福祉士 佐藤浩一
場所	偕楽園ホーム	偕楽園ホーム
時間	14時00分～15時30分	14時00分～15時30分

本会主催の行事や講座については、新型コロナウイルスの影響拡大に鑑み、開催を延期や中止させていただくことがあります。また、お申込みいただいた皆様には、延期後日程が決定次第、別途ご案内させていただきます。なお、感染症予防対策としてご来訪の皆様には検温などご協力いただくこともご了承ください。

社会福祉法人一誠会  
http://www.kairakuenhome.or.jp/

ISO9001 認証取得



一誠会では、次のSNSでも情報を知ることができます。

◎ Facebook (フェイスブック)

◎ Twitter (ツイッター)

◎ Instagram (インスタグラム)

◎ Ameba ブログ (アメブロ)

ホームページからリンクもしていますのでご覧ください。

#### 一誠会からのお知らせ

新型コロナウイルス感染予防のためにご利用者へのご面会は、お熱の測定、健康チェックリストの記入、手洗いうがい手指にご協力ください。また、面会の際には、ご飲食はお控えくださいますようお願いいたします。なお、面会時間は15分程度にとどめていただき、パネル越しの会話で距離を保ちながらの面会にご協力ください。



園芸活動を通して心身ともに健康に！

ご利用者の心に様々なプラス感情をもたらすために

今、草花を育てるガーデニングが体に良い影響をもたらすとして注目され、高齢者の認知症予防、さらには脳梗塞やうつ病、糖尿病などの生活習慣病予防にも効果が期待されています。



園芸作業には食べる意欲を引き出す力もあり、食欲が低下している方でもご自分で育てた野菜は進んで完食する場合も多く見られます

園芸に力を入れていきます

第二階楽園ホームの地域密着型特別養護老人ホームでは、昨年度から園芸活動に力を入れ、この時期は白菜やキャベツ、ブロッコリーなどの冬野菜を育て、収穫を楽しんでいます。

コミュニケーションの活性化にも

園芸には、生活不活発病（体を動かさない状態が持続）

心に様々なプラス感情をもたらす

園芸活動によって、「自分

くことで心身の機能が低下する病気」を防ぐ効果もあるといわれ、園芸療法として認知症予防や介護予防にも利用されています。また、ご利用者もご家族や介護者も、植物の成長にワクワクしたり共感することで、互いに言葉数や笑顔が増え、コミュニケーションの活性化にもつながります。



水やりは園芸で最も大切な仕事のひとつ。両手をしっかりと使って握力を維持すれば、認知症予防にもつながるそうです

「実がなった」という達成感や満足感が得られるなど、心に様々なプラス感情をもたらします。今後もご利用者が四季の移ろいに呼応して、その時々々に花開き実る旬の植物を育てることによって、心身ともに健康になることを目指したいと思います。

今後も八王子市の救急業務の充実・発展に協力できれば

速報！

八王子消防署長より「救急感謝状」の授与！

去る9月13日(月)、偕楽園ホームが東京消防庁八王子消防署長より、「救急感謝状」をいただきました。東京消防庁では毎年、救急医療週間（令和3年9月5日から9月11日まで）にあたり、円滑な救急業務の推進に寄与している医療従事者や、救命講習を継続

的に実施している事業所に対し、感謝状を贈られています。一誠会は、救命講習受講優良証の交付をいただいている事業所として、また、この度の受賞に恥じないよう、今後も八王子市の救急業務の充実・発展に協力していきたいと思っています。



当日は、鈴木理事長の代役として、水野常務理事(写真右)が感謝状を受け取りました



新型コロナウイルス感染予防のため、贈呈式は消防署内ではなく、偕楽園ホームで行いました



園芸療法によって“生きる喜び”“できる喜び”を感じることで、認知症予防、認知機能の維持・向上が期待できます

園芸療法とは

園芸療法とは、花や緑の“癒し”効果によってストレスを緩和し、人の心身の健康を図ろうとする療法です。また、草花や野菜などの園芸植物や、身の回りにある自然との関りを通して、心や体の健康、社会生活における健康の回復を図る療法ともいえます。

現在も介護分野では、認知症予防・進行抑制、対応困難行動やうつ症状緩和、日常生活機能や生活の質の維持・向上などを目的に行われています。

## ケアマネジャー向け ZOOM 勉強会を開催！

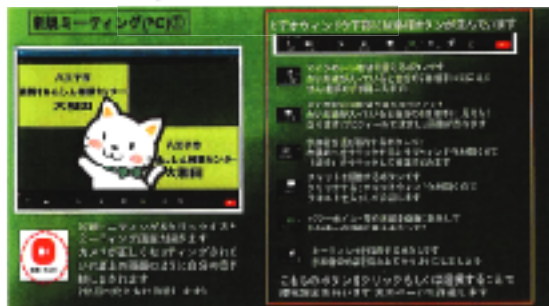
**高** 齢者あんしん相談センター大和田では、去る9月24日(金)に、圏域のケアマネジャーを対象とした「ZOOMを使ったオンラインミーティング」(ZOOM勉強会)を開催しました。

コロナ禍でケアマネジャーの仕事も変容を余儀なくされ、withコロナの時代はICT(情報通信技術)を活用した業務が必須となってきたと言えます。介護保険制度改定では、各種会議などもオンラインが可能となるなど、使用頻度が高まっています。

今後も高齢者あんしん相談センター大和田では、継続的に地域の居宅介護支援事業所での活用が進み、オンラインを用いたサピス担当者会議など、ケアマネジャーにとって業務の幅を広げられるような機会を設けていきたいと思っています。



ZOOM勉強会の方々の様子。7名のケアマネジャーが参加されました



対面で訪問することが、望ましいですが感染症対策にひとつになればと思います



## ケアの時、2秒見つめて、声かけて



社会福祉法人一誠会  
第二偕楽園ホーム 副施設長  
**後藤智子**

第二偕楽園ホームも開設から3年が経過しました。ここまで事業を継続することが出来たのも地域の方々の支えのおかげと感謝しております。3年経過した今、これからのケアの質が問われていると身を引締めるところです。「ケアの時、2秒見つめて、声かけて」と以前標語を作りましたが、ケアを行うときは、相手をみつけて、話し掛けて、相手に信頼してもらってから、ケアを行う。1対1の対面サービスを意識して一呼吸置くことが重要です。

嫌がることは無理強いしない。人として相手を尊重し、丁寧にこれから提供しようとしているサービスの内容を説明してから、ケアを行う。これは介護だけでなく、人と人のかかわりあいの中で必須事項とも言え、人間として当たり前のことかもしれません。これからも地域の皆様からの貴重なご意見・ご批判を真摯に受け止め、反省すべき事項は深く深く反省し、改善につなげていきたいと考えておりますのでこれからもどうぞよろしくお願いいたします。

### Column 1 彼岸法要



暑さ寒さも彼岸までといいますが、日が短くなり、涼しくなっていくことをご利用者と共に感じました

**去** る、9月23日(木)に一誠会では、戸吹町にある天台宗 無量寺にて彼岸法要を行いました。昭和62年3月に建基したこのホーム共同墓地は、様々な事情をお持ちのご利用者の方が納骨されており、こうして定期的に供養させていただいています。

### Column 2 芋煮会開催



芋煮汁を召し上がり笑顔の川幅さん

**去** る、11月5日(金)に第二偕楽園ホームでは、地域の方々にもご協力いただき、新型コロナウイルス感染症の予防対策を講じつつ、芋煮会を清々しい秋晴れの下、開催しました。コロナ禍でご利用者の生活に楽しみが減っている中、参加した皆が笑顔になったイベントでした。

## Contents

### 02 特集

園芸活動を通して心身ともに健康に!  
~ご利用者の心に様々なプラス感情をもたらすために~

### 03 速報

八王子消防署長より  
「救急感謝状」の授与!

### 04 トップリレー

社会福祉法人一誠会  
第二偕楽園ホーム 副施設長  
**後藤智子**

### 05 from 高齢者あんしん相談センター大和田 05 Column ①・②

### 偕楽園ホーム

### 06 from 特別養護老人ホーム 07 from 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

### 初音の杜

### 08 from デイサービス 09 from グループホーム

### 第二偕楽園ホーム

### 10 from 短期入所生活介護事業所 地域密着型特別養護老人ホーム 11 from サービス付き高齢者向け住宅 12 from 企業主導型保育所かいらくえん

### 13 地域公益活動/苦情の窓/ロコの部屋

### 14 ご寄付・ボランティアの紹介 私のボランティア活動 理学療法士の健康豆知識

### 15 介護の相談箱 編集後記

### 16 職員紹介 ~注目の人~ イベントスケジュール 一誠会からのお知らせ

発行/社会福祉法人一誠会  
〒192-0005 東京都八王子市宮下町983番地  
TEL: (偕楽園ホーム) 042-691-2830  
(初音の杜) 042-691-8283  
(第二偕楽園ホーム) 042-691-0913  
(高齢者あんしん相談センター大和田) 042-649-3280

# ハロウィンイベントを開催しました

仮装など、いつもとちよつと違った雰囲気  
非日常を楽しんでいただきました



ハロウィンの飾りつけの前で魔女が二人微笑んでいます。ご利用者も104年の人生の中で初めての仮装に笑顔もこぼれました

10月31日(日)、借楽園ホームではハロウィンの催しものがありました。

昨今、毎年ハロウィンイベントを開催している介護施設も多く、遅ればせながら当ホームも参戦です。

ハロウィンはキリスト教のお祭りとい誤解されていますが、その発祥は古代ケルト人の年越しの祭りにあるそうです。日本でハロウィンの催し

が盛んになったのはここ20年ぐ



ご利用者も被り物で笑顔で写真撮影です

らいでしょうか。そのため、ご利用者、特に年齢の高い方には馴染みの薄いものかもしれませぬ。

しかし、最近では新型コロナウィルスの流行下で外部との交流なども縮小せざるを得ず、変化のない日々が続きがちな中、顔見知りの職員の仮装にいつもと違った雰囲気を楽しんでいただければと開催したものです。

ご利用者の方自身にも簡単な仮装をしていただき、手作りのゲームやお菓子を楽しんでいただきました。

はじめての行事ということもあり、準備は大変でしたが、ご利用者の方々だけではなく、職員も大いに楽しんだハロウィンイベントでした。

## 自立支援の実践

利用者の意欲を引き出すアポカドリハビリ

利用者個々に応じて意欲を引き出すケア

介護保険制度で最も大切な基本理念が自立支援。

訪問介護でも同様、ご利用者様が自宅で生活を継続できるように、ご本人の能力に応じ、できる事はできる

だけ行っていただくのが基本です。

一つの自立支援の実践例として、あるご利用者から「アポカドが食べたい」とのご要望がありました。

早速アポカドを購入し、調理をヘルパーと共に行うことで、リハビリの一環になるようにとご自身で行っていたいただきました。

写真①つぶしてもらおう  
②レモンを入れる ③食べ



アポカド美味しく食べたい。自分でつぶして食べる。最後はマグロアポカド

る④「えーい、マグロも入れちゃえ。」  
つぶす動作ができること、味が覚がしつかりある事も確認でき、楽しく無理のないリハビリにな

りました。

ご利用者の歩く動作や、排泄できているかなどを常に観察し、以前と違う事は無いが、危険な場所は無いかを注意しています。

ヘルパーの観察力によるご利用者の意欲を引き出す支援が大切です。

今後も、お一人おひとりに応じた支援によって、在宅生活の継続を目指していきたいと思ひます。



ご利用者の川上様と安部課長。信頼関係が重要です

## 【借楽園ホーム定期巡回・随時対応型訪問介護看護】利用者募集中!

1カ月のたり定額で利用できるサービスです。介護職や看護師などによる定期的な訪問と随時の訪問を組み合わせ、24時間在宅で生活できることを支援するために必要なサービスを提供します。

◎訪問範囲：包括圏域の左入、石川、大和、川口、中野まで伺います

◎対象となる方：要介護1以上

◎社会福祉法人一誠会 借楽園ホーム

〒192-0005 八王子市宮下町983番地

TEL 042-659-3366 FAX 042-691-8288 担当：安部、遠藤

### ご利用料金(1カ月単位の定額制です)

定期巡回・訪問介護費(1割負担の場合)

要介護度	介護保険費用	利用者負担
要介護1	92,952円	6,295円
要介護2	112,357円	11,236円
要介護3	136,558円	18,656円
要介護4	235,995円	23,600円
要介護5	235,411円	28,541円

※自己負担割合は、所得に応じて1~3割と異なります。

## 家事活動で役割を持ちいきいきと過ごす

一誠会では、様々な認知症ケアの取り組みを行っています。  
ここでは、初音の杜のグループホーム（以下GH）が行っている取り組みを紹介します。



料理を作ることが脳の前頭前野の働きを活性化することも明らかになっています

**料理活動とは**  
グループホームでは、認知症ケアの一環として家事活動を取り入れています。  
その中で、「料理活動」は、完成品が目に見えるため、達成感が得られやすく、何より食べる楽しみがあります。高齢者にとっては、これまでの生活の中でも繰り返されてきたなじみのある作業であることから認知症の予防に最適と言えます。



長年主婦をされていた女性ご利用者は活躍の場が変わります

**認知症予防と生活の質の向上につながる**  
料理活動は、メニューの立案から材料の入手、調理、配膳、片付けまでの一連の流れを指しますが、すべての工程を一人で行うことを目的とするものではありません。  
職員が付き添い野菜を切ることやお米を研ぐことなど、部分的にでもご利用の方が行えることを、職員で見極め、さりげ



認知症があってもできることを引き出していくことが重要です

**料理活動を介して生活の質の向上を図る**  
長年行ってきたことは、忘れずに動作に取り組みすることも多く、初音の杜では今後も料理活動を介して生活の質の向上につながっていくことを目指し、こうした活動を積極的に取り入れていきたいと思えます。  
ないサポートの下で取り組んでいただくことが重要なことなのです。

## デイサービスの機能訓練



訓練のメニューは理学療法士の監修のもとプログラム化されます

**デ**イサービスでは、機能訓練を実施しています。  
「機能訓練」は、日常生活の中で生じる基本的な動作を改善したり、維持したりするための訓練です。  
また、当センターでは、機能訓練指導員を配置し、運動を中心に体を動かしながら、認知機能の維持にも資する訓練も取り入れながら、在宅での生活ができる限り継続できるように取り組んでいます。

## 在宅生活を継続するための機能訓練



集団体操実施時は機能訓練指導員の聞き取りやすい元気な声掛けも好評です



自宅の環境に比べられるように、筋力の維持を目指した個別メニューの訓練内容です

**初**音の杜の機能訓練は、運動機能と認知機能の維持を目指しています。  
午前中と帰宅前には、機能訓練指導員による集団体操プログラムを行います。中でも、足踏みなど体を動かしながら画面に映る画像を視て、文字や文字の色などを読み上げるといったエクササイズが、ご利用者にも好評です。  
また、個別での運動も取り入れ、ご自宅での機能訓練では、段差を超える訓練を行うことで、ご自宅で生活するために必要な筋力の維持や空間認知の維持を目的に行っています。こうしたことは、在宅で安心して生活を継続するためにはとても重要なことです。  
是非、デイサービスをご利用の際、充実した機能訓練に取り組む初音の杜を活用ください。

## サービス付き高齢者向け住宅のサービスを 動画でわかりやすく伝える



上村様のリハビリの様子。真剣なまなざしがとても凛々しいです



PV撮影の一コマ。さすが元アナウンサー志望！堂に入ったものでした



毎日午前、午後のラジオ体操はサ高住の日課となっています

### YouTube 配信開始 を記念して

令和3年11月より、第二借楽園ホームサービス付き高齢者向け住宅（以下サ高住）のプロモーション動画を配信いたしました。

今回は、YouTube 配信開始を記念して、ご入居者の「生の声」をお届けしたいと思います。

### できることは自分の ために… 上村福子様

サ高住職員（以下サ）：まず

サ高住での生活はいかがですか？

上村様（以下上）：もう今年の12月で入居3年。最初は心細く島流しにあったような気持ちでした。以来「丈夫でいなければ」と健康には気を遣っています。

サ：リハビリ機材も積極的に活用されていますね。

上：定期的にエアロバイクを30分漕いだりしています。あと食事は薬だと思って残さないようにしています。

他の入居者にも好評ですよ。娘もこちらの法人はたくさんの方の事業を展開しているので安心だと話していました。これからもできることは自分のために、何でも自分でやっていきたいですね。



サ高住のYouTube動画です。ぜひご覧ください。

カメラをかざしてQRコードを読み取ってください。QRコードの読み取りには専用のアプリが必要です。

## 「大好きなペットと一緒にショートステイ」 ～だから寂しくない。変化をペットと一緒に受け入れる～



「この子は私が世話をしないと生きられないの！」と仲良くショートステイをご利用いただきました



新規利用の際に行うバイタル測定。不安そうにご利用者の隣の上から離れません

**高**齢になってお一人暮らしが難しくなってくる方も少なくありません。一方で「ショートステイを利用したいがペットの世話をしてくれる人がいない」「いつも一緒にペットと離れることができない」、だから介護サービスも利用できないという方もおられます。そんな声にこたえるために、一誠会ではペットと一緒にショートステイを利用することができ、今までもコザクラインコや猫、犬なども

の生き物たちを受入れてきた実績もあります。1日あたりの利用料金も設定しており、小型犬300円・中型犬400円・大型犬500円です（餌とシート・ゲージなど必要な物品はご用意ください）。高齢者の生活の質の向上を支える一つがペットとの暮らしで生まれる生活習慣です。ご自分の役割を果たしていく過程で元気になっていく方はたくさんいらっしゃいますのでどうぞご利用ください。

### 地域密着型 特別養護老人ホーム

## LIFE (科学的介護情報システム) を活用したサービスの実践

**科**学的介護とは、科学的裏付けに基づく介護のことで、令和3年度の介護保険制度改正の大きな柱の一つになっています。第二借楽園ホームでもLIFE (科学的介護情報システム) に前向きに取り組んでいます。その中でも要となるのが多職種連携会議。多職種が互いに情報を共有し課題を抽出し改善を図り、利用者主体のサービスの提供を検討するこの取り組みがあってこそ、PDCAサイクルの推進及びサービスの質の向上を図る取り組みとなっていきます。

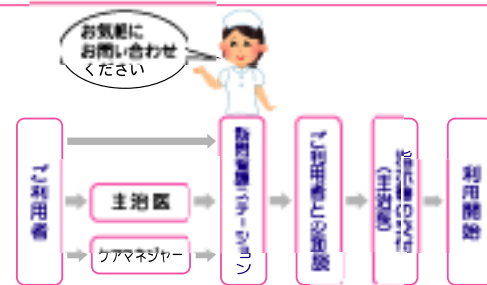


相談員をはじめ、介護、看護、栄養、時には調理職員にも出席してもらい、ご利用者にとってサービスが向上するためにどうしたらいいかを検討します。写真はまさに連携の場面です

## 【訪問看護ステーション】利用者募集中！

看護師がご自宅に訪問し、定期的なバイタルチェックや医療的ケアの床ずれ予防、処置、在宅酸素の管理、ターミナルケアなどを行い、安心してご自宅で過ごしていただけるように支援するサービスです。

社会福祉法人一誠会 第二借楽園ホーム 訪問看護ステーション  
〒192-0004 八王子市加住町1丁目18番地  
TEL 042-691-1866 FAX 042-691-1870 担当：山口



# 季節を感じながら異年齢で遊ぶ



金木犀の頃、香りを楽しみながら砂遊びでケーキを作りました



2歳児が中心になっての密談。何を話し合っているのでしょうか？



新入園児に優しく接する姿に成長を感じます

## 遊びの中で秋を感じる

今年の秋の始まりは暑い日が続いていましたが、子どもたちは遊びの中で秋を取り入れ、季節の移り変わりを感じています。

例えば、お月見のお団子作りや園の畑で採れたかぼちゃを給食やおやつで美味しくいただき、また、稲穂の観察では、中にお米が入っていることも知るなど食欲の秋を楽しみました。

これからの季節は、戸外

に出かけて集めたどんぐりや色づいた葉っぱなどを使った遊びを通して身の回りの季節の移り変わりを感しながら自分たちの成長も感じてもらいたと思います。

## 異年齢保育で得られるやさしい心

かいらくえんは定員11名の小規模なので、0～2歳児と一緒に過ごしています。

子どもは本来自分本位の行動が多く見られますが、小規模ならではの特徴もあ

り、異年齢での関りの中で、子どもたちの心の中に沢山の変化が見られます。

## お互いを思いやる気持を育む

友だちと関わる中ではトラブルもありますが、保育士が仲介に入ることにより、相手の気持ちを理解しようとしたり、小さい子や泣いている子に優しく接したり、大人が想像する以上にお互いを思いやる事が出来るようになって来ています。



## 園児募集中♡0歳から2歳

介護・医療従事者の変動的な勤務体系にも対応し、土曜保育(要相談)、1日4～5時間、週2～3日といった短時間の受け入れも可能。ご相談受け付けます。

産休明け～満1歳未満	8:30～16:00	※保護者の勤務時間による
満1歳以上	7:30～18:30	
アレルギー・障害児保育：応相談 延長保育 18:30～20:30：要相談(別途料金が掛かります)		

お問い合わせ  
社会福祉法人一誠会 企業主導型保育所かいらくえん  
〒192-0004 八王子市加住町1丁目16番地  
TEL 042-691-1868 メール:hoiku@kairakuenhome.or.jp

## 地域交流会 理事長による認知症講座

去る、10月2日(土)令和3年度第3回地域交流会を開催しました。

一誠会の理事長で医学博士である鈴木康之理事長による「わかりやすい認知症への理解9」というテーマでした。新型コロナウイルス感染症の影響によるコロナフレイルに加え、転倒からの骨折や、認知症の進行などについて講演をさせていただきます。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。



感染症の予防とフレイルの予防どちらを優先させるべきか難しい問題ですが、それぞれを理解し、両立できることが重要な事です。

## 苦情の窓 借楽園ホーム

### 耳掃除と白内障の進行についての苦情



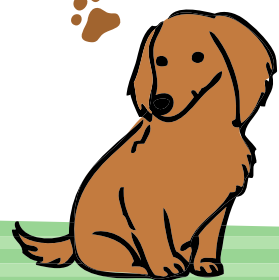
ご利用者のご家族より本人から耳が聞こえない、目が見ないと訴えから受診したところ、①耳垢が詰まっていたこと、②白内障がかなり進んだ状態で、何かしらの兆候があったのではないかと医師より説明があったとして苦情を受け付けました。

①について、ご利用者全員確認を行い、毎月のチェックから診察、処方、受診までの要領を定め、②については、職員に対して聞き取りを行ったが、変化は感じとれていない本人からの訴えも聞いたことがない。また症状も見られなかったが、ささいな変化、本人からの訴え等、これまで以上に記録として残し、共有することで早期発見、受診などに繋げること、往診医の検討等で再発を防いでいくとして回答し今回の件は最終として了承いただきました。

「ご意見を  
お待ちしております。」



## ロコと楽しい仲間たち ロコの部屋



一誠会では、多くの動物が飼育されています。

今回は、クサガメのたかはしさんが知人の方からご依頼されたとのことです。名前由来は、元々飼われていた方が「高橋」さんということ、そのお名前を忘れないようにと命名しました。

たかはしさんは、子供に喜んでもらえるように保育所のある第二借楽園ホームにいますので会いに来てください。



子供たちから人気のたかはしさん。長生きしてください。

**ご寄付のご紹介**

赤松留美子 大嶋勝巳 源生あい菜 源生真  
 二 源生美紀 小林知江子 後藤智子 新谷  
 義克 高橋毅 照井栄子 保坂敬三 水野  
 敬生 宮澤千枝子  
 敬称は省略させていただきます。

**ボランティアのご紹介**

伊藤涼子 伊藤玲子 稲村育子 長田百々代  
 功刀正芳 佐藤君枝 佐藤鷹志 東海林喜久  
 子 林陸太郎 宮下町町会  
 敬称は省略させていただきます。

私のボランティア活動

華道クラブボランティア  
 小室節子様

ここでは、一誠会で活動されているボランティアさんを紹介し、今回ご紹介するのは、小室節子さんです。  
 緊急事態宣言が明け、10月よりボランティアの受け入れを再開し、華道クラブ



活けられたお花は玄関に飾られ、漂うお花の匂いに懐かしさを感じました。少しも以前のような日常が戻りますように。ボランティア活動再開していきます

理学療法士の健康教室

どこでもできる、簡単腰痛体操。

今回は長時間の立ち仕事や家事など、腰を反らした姿勢で腰痛を感じる場合にお勧めできる「前屈体操」をご紹介します。



- ① 両脚を上げて真っすぐ立つ。
- ② 両手は揃えて骨盤を支えるように当てる。
- ③ 息を吐きながら両手の平で骨盤を押し込む。
- ④ 一回三秒間を1〜三回繰り返す。



- ① 椅子に腰かけ、両脚は肩幅より開く。
  - ② 息を吐きながら、ゆっくり前屈。
  - ③ 一回三秒間を1〜三回繰り返す。
- どちらの体操も場所を選ばず、軽く行えます。ご自身の腰痛タイプに合わせて無理せず、行いましょう。

Green Days  
 グリーンデイズ Vol.110

発行: 社会福祉法人一誠会  
 発行日: 2021年11月15日  
 発行人: 鈴木康之  
 編集人: 鷹野賢一  
 住所: 東京都八王子市宮下町983番地

編集後記

11月11日は「介護の日」でした。介護の日とは、介護についての理解と認識を深め、介護サービスをご利用される高齢者やそのご家族、介護従事者などを支援するとともに、これらの人たちを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者の方々などに対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施する日として設定されました。  
 一誠会においても、安心の社会を作るために、今後も介護を広く理解していただく取り組みを、介護の日だけに終わるのでなく、法人をあげて継続してまいりたいと思います。  
 そして、そのことが一般の方々にも地域に暮らすお一人として、また、社会の一員として、介護について考えるきっかけにしてもらえたら幸いです。

Twitter はじめました

フォローよろしく  
 お願いします!

@Takao\_Mizuno1

社会福祉法人一誠会 常務理事 水野敬生

介護の相談箱

サービス付き  
 高齢者向け住宅



母のサービス付き高齢者向け住宅への入居を検討しています。サービス付き高齢者向け住宅ではどのようなサービスを提供いただけますか？

サービス付き高齢者向け住宅（以下サ高住）はバリアフリー構造の賃貸住宅に分類され、主に安否確認、生活相談のサービスを受けることができます。  
 つまりサ高住は介護施設ではないため、介護サービスをご希望される場合は別途デイサービスセンターや訪問介護ステーションなどとの契約が必要となります。  
 詳しい情報は、P11でもご紹介しているサービス付き高齢者向け住宅のYouTube動画をご覧ください。

※ 広報委員会では、皆様から事業所や記事に関するご意見、ご質問をFAXかメールで募集しています。FAX: 042-691-8288 メール: info@kairakuenhome.or.jp

【サービス付き高齢者向け住宅 第二偕楽園ホーム】



入居者募集中

サービス付き高齢者向け住宅は、高齢者が安心して暮らせるよう配慮された住環境と安否確認・生活相談といったサービスが付いたバリアフリー構造の高齢者住宅です。

詳細は、ホームページをご覧ください。下記お問い合わせまでご連絡ください。  
**【お問い合わせ】**  
 社会福祉法人一誠会 第二偕楽園ホーム  
 〒192-0004 八王子市加住町1丁目18番地  
 TEL: 042-691-1866 FAX: 042-691-1870  
 担当: 高橋

月額費用: 16万2540円/月 敷金、礼金は不要です。  
 (家賃6万円、共益費2万7540円、支援費2万7000円、食費4万9950円)  
 部屋数: 12室 (全室個室 各18.63㎡)  
 居室設備: 洗面、トイレ、収納、エアコン、ナースコール、スプリンクラー  
 入居要件: 60歳以上の高齢者、要介護認定を受けた60歳未満の方  
 ※介護サービスを受けられる場合には別途料金が発生します。