

Green Days

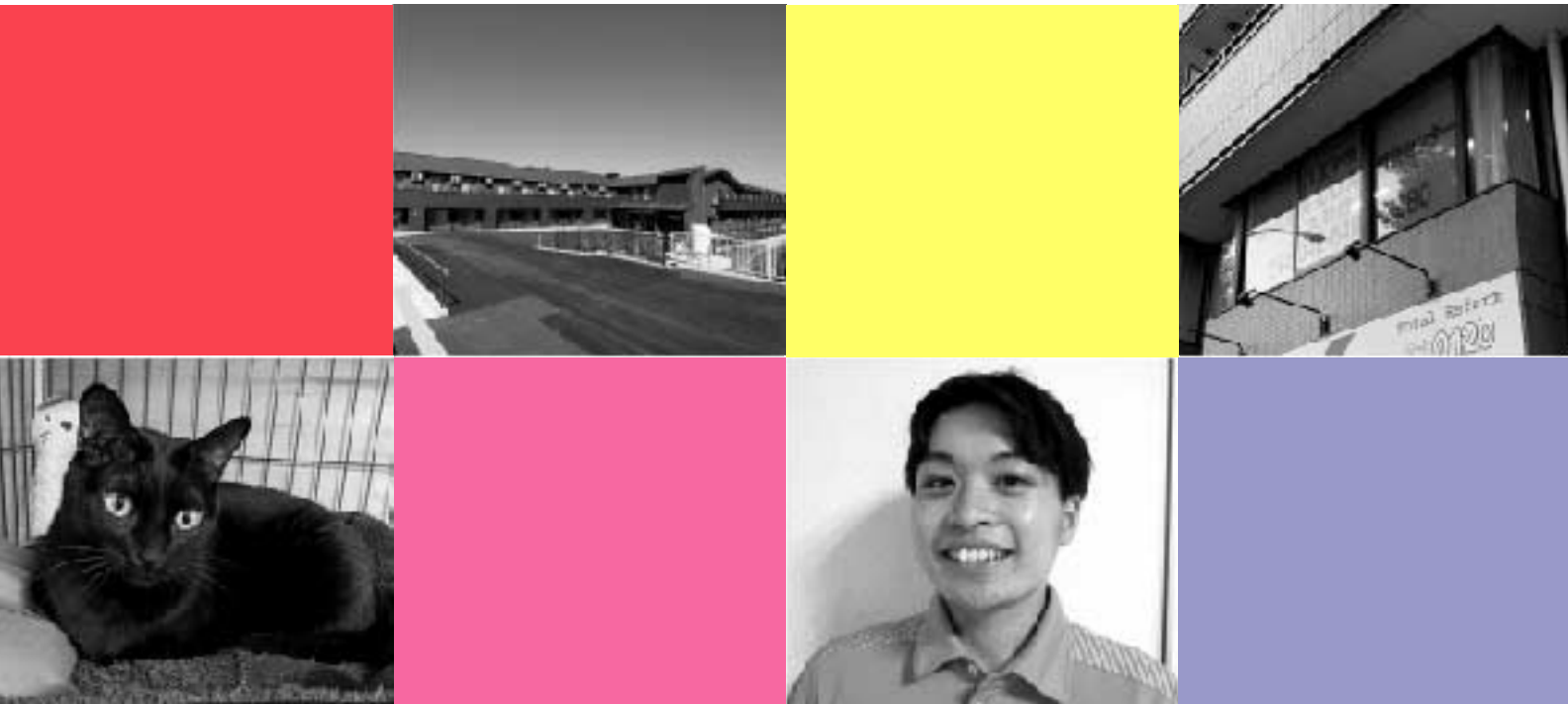
May.2022 Vol.113

社会福祉法人一誠会 広報誌『グリーン・デイズ』

特集

北野町に定期巡回・随時対応型訪問 介護看護のサテライト事業所を開設！

～最期までご自宅で過ごす…を実現する地域密着型サービス～



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）
- 看護職員（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、4月に入职した職員を紹介します。

偕楽園ホーム
介護課 介護職員

有村拓馬

大学の社会福祉セミナーで介護業界の事を学び介護への楽しみ、興味をもったのがきっかけでこの仕事を選びました。一人一人対応が異なりますが毎日が楽しいです。利用者の方の笑顔が多く見られるよう自分も笑顔絶やさず頑張ります。

第二偕楽園ホーム看護小規模多機能型居宅介護
介護職員

藤井秀樹

4月1日より看護小規模多機能型居宅介護支援事業所に入職いたしました。これまでの経験を活かし、目配り・気配り・心配りを大切に、安心安全愛情の持てる介護職員を目指してまいりますので何卒よろしくお願いいたします。

Event イベントスケジュール

(6月・7月の一誠会からのお知らせ)

◆行事の開催予定

- 6月 紫陽花ドライブ(看多機)／お買い物イベント(グループホーム・特養)
- 7月 七夕(グループホーム・通所・特養・第二特養・企業主導型保育所 かいらくえん)
- 7月 流しそうめん(初音の杜)／慰霊祭(特養他)

※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4年6月11日(土)	令和4年7月2日(土)
内容	みんなで体操しましょう！	八王子千人同心
講師	八王子市健康づくりサポーター 荒井英明氏	八王子市文化財課(郷土資料館)
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。

◆地域福祉研修の開催◆

日時	令和4年6月28日(火)
内容	介護現場へのICT・ロボットの導入について
講師	社会福祉法人 友愛十字会 砧ホーム 施設長 鈴木健太氏
場所	偕楽園ホーム
時間	16時00分～17時30分

地域福祉に関心のあるすべての従事者が、地域との協働や地域へのアプローチに向けた知識やスキルを学ぶ研修です。

社会福祉法人一誠会

<http://www.kairakuenhome.or.jp/>



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

3月21日より新型コロナ対策のまん延防止等重点措置の解除されました。面会やボランティア活動など外部活動も参加してまいります。あたっては、ワクチン接種の3回接種、またはPCR検査での陰性証明をお示しいただくことにより再開してまいりますのでご協力お願いいたします。

特集

北野町に定期巡回・随時対応型訪問介護看護のサテライト事業所を開設！

「最期までご自宅で過ごす…」を実現する地域密着型サービス

一誠会では、“多くの地域の皆様に介護保険サービスをお届けする”そうした想いと考えの下、八王子市宮下町に事業所を置く、偕楽園ホーム定期巡回・随時対応型訪問介護看護ならびに訪問介護事業所のサテライト事業所、いわゆる出張所を八王子市北野町にオープンしました。



職員にとっても、訪問介護員としてスキルアップしたい方、一人ひとりのご利用者の方をしっかりと見守る介護がしたい方にはぴったりの仕事ではないでしょうか

定期巡回・随時対応型訪問介護看護とは

このサービスは、平成24(2012)年に医療や介護を必要とする高齢者の方に「定期巡回」と「随時対応」という形で、訪問介護や訪問看護を日中・夜間どの時間帯でも提供する地域密着型サービスです。

サテライト事業所のメリット

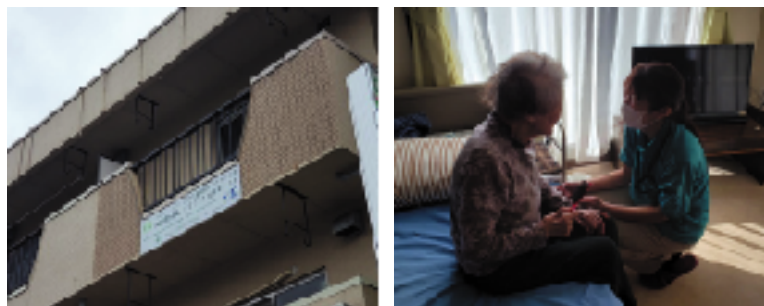
サテライトは、本体事業所との距離が、自動車など

で20分以内の距離と定められています。職員の勤務体制、勤務内容などが一元的に管理され、職員の相互支援が行われる体制が整っているため、少ない資源やマンパワーであっても、安心してサービスをご利用いただけます。

最期までご自宅で過ごす…を実現する

このように定期巡回・随時対応型訪問介護看護は、ご利用者はもちろん、「最期まで自宅で生活させてあげ

たい」と考えているご家族にとっても、心強く安心できる地域密着型サービスの一つと言えるのではないのでしょうか。



職員は、コミュニケーションをとりながら、専門知識や経験のもとに、ご利用者の安全な暮らしを守る重要な役割を担っています

【問い合わせ・連絡先】

偕楽園ホーム
定期巡回・随時対応型訪問介護看護
サテライト事業所 北野

住所：〒192-0906
八王子市北野町546-8-203
電話：042-649-3606
FAX：042-649-3656

平成4(2022)年度 辞令交付・入職式！

速報！

新人職員が『ワクワク』できるような職場を目指して

一誠会では、去る4月1日(金)、平成4年度辞令交付・入職式を行いました。

介護職に対して低賃

金というイメージを持っている方も少なくありませんが、厚生労働省の「令和3年度介護従事者処遇改善状況等調査結果」では、介護職員の平均給与は、全

産業の平均賃金からはまだ低いものの2021年には323,190円にまで増加しています。

一誠会では、今後もこうした賃金アップはもちろん、介護職が将来に夢と希望を持ち、『ワクワク』できる職場を目指していきたいと思っています。



ICTの活用は、職員の業務効率を上げるだけでなく、ご利用者に提供するサービスの質の向上につながります

ITを活用した定期巡回・随時対応型訪問介護看護

一誠会では、定期巡回・随時対応型訪問介護看護のご利用者には、ご自宅にヘルプコール用の室内設置端末やハンズフリーのペンダント型端末を配布し、定期巡回での訪問以外でも、夜間の転倒など、サービスが必要になった場合でもヘルプコールが可能です。

また、事業所側ではヘルプコールの受信と同時にご利用者の基本情報が把握でき、サービスの利用状況を確認しながら対応も可能で、こうしたICT化もサービス利用のメリットです。



若干緊張した面持ちで水野常務理事から辞令を受け取り、社会人としての第一歩を歩みだしました



マナーは相手を大切に思う“気持ち”を形式化したもの。新入職員は毎年、皆スーツで出勤

令和4年度の「シニアのスマホ教室」始動

高 齢者あんしん相談センター大和田では、圏域内にお住いの高齢者の方々にICTリテラシー向上のためのセミナー「シニアのスマホ教室」を、生活支援コーディネーターが講師となって定期的に開催しています。

令和4年度は『安心安全にアプリケーションを活用しよう』をテーマに、おおよそ月一回のペースで当教室の開催を計画しています。

現在聴講生は30名ですが、参加者は教室開催ごとに増えており、令和4年度中に200名以上の参加者登録を見込んでいます。

さらに、情報提供や防災活動などに役立つ『高齢者あんしん相談センター大和田LINE公式アカウント』を年度中に開設し、当教室参加者を中心とした圏域内LINEネットワークの構築を進めます。

デジタル化が進む現在の日本において、高齢者の方々が安心して生活ができるよう今後もできる限り支援していきたいと思っています。



スマホ教室風景



スマホ教室案内チラシ

Column 1

高齢者あんしん相談センター石川 男性介護者の会で講演



自宅や施設入所など奥様を介護される男性介護者の方々が八王子市石川事務所にお集まりいただきました

去 る、4月9日(土)高齢者あんしん相談センター石川主催の「男性介護者の会」に偕楽園ホームの鷹野施設長が講師としてお声掛けいただき、「特別養護老人ホームにおけるコロナ禍の介護現場の状況」をテーマにお伝えしました。

Column 2

彼岸法要



供養をさせていただき、偕楽園ホームで過ごされていたご利用者を懐かしく思いました

去 る、3月23日(水)一誠会では、彼岸法要を菩提寺である戸吹町にある天台宗・無量寺にて執り行いました。ご利用者と共に、お墓参りをしてお花や線香を供え、住職にお経をあげていただき、そこに眠るご利用者の供養をいたしました。

トップリレー



将来の介護を担う 新社会人の方々へ



社会福祉法人一誠会
偕楽園ホーム
施設長
鷹野賢一

「モタさんの「言葉」」で知られる精神科医の故斎藤茂太さんの言葉に、「感謝する心は、人間社会のなかで心穏やかに生きる最高の発明品」とあるように、介護の仕事は、ご利用者の命や生活を守るために、またその方の変化に気づくことや病気や障害を支える重要な仕事です。一方、仕事をする中でイライラすることなどうまくいかないこともあるかと思えます。

「モタさんの「言葉」」で知られる精神科医の故斎藤茂太さんの言葉に、「感謝する心は、人間社会のなかで心穏やかに生きる最高の発明品」とあるように、介護の仕事は、ご利用者の命や生活を守るために、またその方の変化に気づくことや病気や障害を支える重要な仕事です。一方、仕事をする中でイライラすることなどうまくいかないこともあるかと思えます。



Contents

02 特集

北野町に定期巡回・随時対応型訪問介護看護のサテライト事業所を開設！
～最期までご自宅で過ごす～を実現する地域密着型サービス～

03 速報 平成4(2022)年度 辞令交付・入職式！

04 トップリレー

社会福祉法人一誠会
偕楽園ホーム 施設長
鷹野賢一

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 居宅介護支援事業所

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 地域密着型特別養護老人ホーム 短期入所生活介護事業所 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

from

from

駅弁企画出発進行 北海道から九州を目指します

『ご利用者さんに楽しんでいただける食事を』と駅弁企画を始めました



介助で召し上がるご利用者さんの口元にも笑みがみられました

気候も良くなり玄関先で過ごされるご利用者さんが、花壇の花を見ながらポツリと「日本中を旅してまわりたいんだけどね」と仰いました。

残念ながら特別養護老人ホームで生活を送る方々にとっては、誰もが旅に出ることは難しいのが現状でしょう。そんな旅への思いに少しでもお応えしようと、借楽園ホームでは管理栄養士の発案で、



お弁当風の器に盛りつけて駅弁らしさを演出しています

昼食時に駅弁を召し上がったいただく企画が始まり、実存の駅弁を模したものを提供します。

5月の第一回目は北海道札幌駅の「石狩鮭めし」です。旅情を感じさせる北海道の民謡が流されるなどの演出もあり、いつか迷う雰囲気の中で「石狩鮭めし」を楽しまれました。

次回は秋田県大館横川駅の「鶏めし」を予定していて、一年かけて日本列島を南下します。来年3月には宮崎県宮崎駅に到着し「椎茸めし」を召し上がっていただきます。一年かけてゆつくりと列島縦断旅です。

ご利用者お一人おひとりにも旅の思い出が甦ればと思います。

認知症高齢者探索機器の貸与

令和2年7月の警察庁による行方不明者の状況の調査では、令和元年度中に発見された認知症の行方不明者数は1万7,340人であったとされており、認知症を原因とする行方不明者は今後も増加していくことが見込まれています。

八王子市では、認知症により道に迷うことがある高齢者などの事故の未然防止、



GPSは、現在地を確認できるものなので認知症の方の徘徊トラブルの対策として有効です

早期発見により親族の負担を軽減するため、GPS端末を利用した探索機器の貸し出しを行っています。ご利用できる方は、認知症により道に迷うことがある方を在宅で介護している親族の方で、令和4年度からは若年性認知症の診断も対象となりました。自己負担は、月額242円(税込)。申請者である親族が八王子市民でない場合も、月額2,420円(税込)で利用できます。



※八王子市では、案内チラシが用意されています

償補償制度が附帯されています。当事業所におけるご利用者において、認知症の徘徊があった際の対策の一つとして、提案させていただくことがあります。お申し込みはお住まいの地域の高齢者あんしん相談センターになりますので、在宅介護の中で不安のある方は、活用をご検討いただいております。

【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1~2割と異なります。

手先を使うレクリエーション

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ご紹介します。



職員と一緒に会話を楽しみながら編み物を作成中です

手先を使うレクリエーションとは
GHでは、認知症ケアの環境で、手先を使ったレクリエーションを行っています。手先を使うことは、脳が活性化する働きがあるほか、作業工程を考えることや、完成した時の達成感が脳にいい刺激を与えることなどの効果もあり、認知症の進行予防を目的に取り組んでいます。



女性ご利用者で針を使った作業ができる方も多く昔取った杵柄といえます

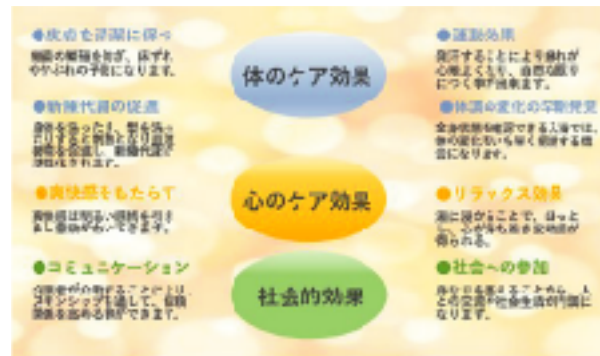
物作りをして脳を活性化
その中で、職員と一緒にご利用者の趣味を生かした編み物や、針を使用したマスクの作成、行事のお飾り用のペーパーフラワーなどを作成しています。針を用いた作業には、ケガや誤飲の危険があることを心配される方もおられますが、職員が付き添いながら行うことができます。



新年会のお飾りを作っていただいています

とで無理なく実施できます。さらには、ご利用者から作業をしながら会話を引き出すことで会話も増え、コミュニケーションの機会にもつながり、充実感を得られ、ご利用者の満足度も高まります。こうしたレクリエーションを通じ、認知症予防はもちろん、GHの生活が楽しくなるよう、これからもご利用者の支援に努めていきたいと思えます。

「入浴」はいつまでも大切な生活習慣



入浴による健康効果とお風呂がもたらす幸福感

古 古くから日本では、共同浴場や温泉は大衆の社交の「入浴好き」といわれている日本人ですが、年齢を重ねるにつれ、入浴動作自体が大変になったり、意欲の低下から入浴を控えるといったことも起こります。しかし、入浴には様々な効果があり、爽快感やリラクゼーション効果は基盤、皮膚を清潔に保つことなどにも大切な役割があります。

プライバシーにも十分な配慮をしつつ入浴を楽しむ



座ったままでも入浴できる「リフト浴」と「一般浴」の2種類をご用意しています



5月は「菖蒲湯」12月は「ゆず湯」と季節の行事も大切にしています

デ イサービスセンター初音の杜では、ご家庭で入浴することが難しくなってきた方へ入浴サービスを提供しており、ご利用者の約7割の方がこのサービスをご利用されています。専門職による入浴支援、入浴設備も整えながら、安全かつ快適に入浴いただけるよう心がけていますが、ご利用者の中には「手術の痕をみられたくない」「ストマだけ大丈夫？」など、不安に思われる方もいらっしゃいます。こうしたケースでも他のご利用者と時間を分けての入浴など、プライバシーにも充分配慮しながらご利用いただけるよう対応させていただきます。今後大切な生活習慣である「入浴」をずっと続けられるように、そのお手伝いをさせていただきます。

選択サービスの導入 サービス付き高齢者向け住宅



原則予約制ですが、通院の補助も承っております(1,500円/30分。ガソリン代込)



外出補助の一コマ。コロナ禍で引きこもりがちになっていませんか?(1,000円(税込)/30分。ガソリン代は別料)



手の届きにくい場所もご覧のとおり(居室内の清掃代行: 1,000円/30分)

選択サービス導入の経緯

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)では、令和4年4月1日より入居者の生活の質向上、ならびに個別ニーズへのきめ細やかなサービス提供を行うべく、サ高住生活相談員による「選択サービス」(居室の清掃代行や外出の補助等)の提供を行うことといたしました。

選択サービスとは何か?

本来、サ高住には介護サービスはついていませんが、サ高住の入居者の中にはお部屋のお掃除やお洗濯など、介護保険サービスを必要とされている方もおられます。「通院や外出に行きたいけど、子どもの手は煩わせたくない。でも介護タクシーは少し高額で…」「ヘルパーを入れるほどではないけど、たまにはお掃除や洗濯、買い物などの依頼がしたい」などの要望も少なくありません。

このような場合でも、顔なじみであるサ高住の生活相談員が提供する選択サービスは、とても身近で安心感のある、かつかゆい所にも手が届くうってつけのサービスと言えます。

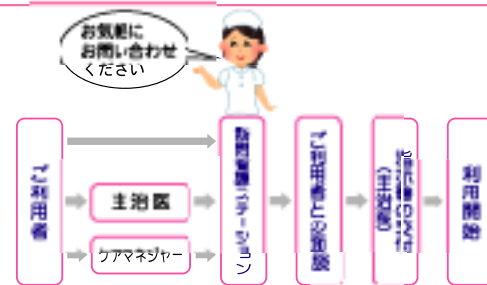
ぜひお気軽にご用命ください。

ぜひお気軽にご用命ください。

【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



外国からの新人たちが育ち心豊かなケアを



インドネシア語でご利用者との会話がはずみます

第二借楽園ホームのご利用者と介護職員の会話に耳を澄ますと、そこから聞こえてくるのは流暢な東南アジア南部に位置するインドネシア語です。インドネシアで若い時を過ごしたというご利用者と昨年5月に第二借楽園ホームに入職したイエニさんとの日常のやり取りです。インドネシア語の会話から昔を想起し脳が活性化され目が生き生きと輝く様子には、驚かされますが、この度、こ



後輩ができました。3人とも笑顔で頑張っています

のインドネシアからの介護職員に、ベトナムからやってきた後輩が二人加わりました。今までは新人職員として先輩から教えてもらう立場でしたが、今度は後輩を教える立場になりました。後輩たちの疑問に答えながら、今行っていることの意味を伝え業務を身に付けていく姿には祖国を離れ単身で働くたくましさがあります。外国からの新人職員たちが次々と育ち、心豊かなケアをご利用者に提供してまいります。

短期入所 生活介護事業所

五感を刺激する 菜園活動

初 夏のようなさわやかな暑い日が続きます。第二借楽園ホームのベランダではミニトマト、アスパラ、さやエンドウがすくすくと育ち、自然の毎日の変化をご利用者は楽しんでいらっしゃいます。

土から芽を出すその姿を見てご利用者の表情が柔らかく笑顔になるところに遭遇すると、この菜園がとても重要な役割を果たしていると感じます。

今後も収穫して食べる楽しみの他にも、育ちを自然の中で見守り自身の五感を刺激することができる環境を大事にしていきたいと考えています。

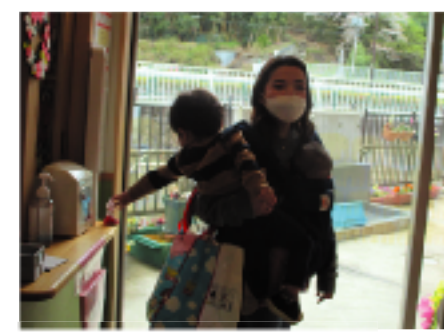


立派なブロッコリーが育ちました。みんなで食べます



「真っ赤なトマト!」自然と笑みがこぼれて会話が弾むひと時です

子どもも保護者も安心できる保育を目指して



お子さんを出勤前に登園、働くお母さんは大変です



赤ちゃんってカワイイね、もう少ししたら一緒に遊ぼうね！



保育園にはママがたくさんいるから安心してね！

法人理念「安心」「安全」「愛情」を実践

日々の保育の中で、事故や大きな怪我が無いように子どもたちの「安全」はもちろんその上で、子どもたちの心の安定と育ちを保障し、保護者の皆様と一緒に子どもが心身共に成長する過程を「愛情」深く見守りながら、人生の基礎を培っていきます。

そして、保護者の皆様に「安心」して預けていただ

ける信頼関係を築き、友達や保育者と一緒に様々な体験する中で、集団生活の楽しさを親子で感じて欲しいと願っています。

地域の皆様と共に

新型コロナが未だ衰えを見せない中、地域の皆様との交流も計画通りには実施出来ていない現状です。早く、隣接のホームの利用者さまや地域の方々と一緒に交流できることを楽しみにしています。

今年度は、0歳児3名、1歳児3名、2歳児4名の計10名で新年度がスタートしました。

小規模ならではの特徴を活かして

小規模ならではの家庭的な雰囲気の中で、一人ひとりの発達段階に応じた保育を実践し、子ども達の興味や関心に寄り添いながら異年齢で過ごす生活の中で、子どもたちの成長を感じています。



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：要相談 延長保育 18:30~20:30：要相談(別途料金がガカリます)		

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

令和4年度 第一回地域交流会開催



去る4月2日(土)、令和4年度第一回地域交流会を開催しました。

新型コロナウイルス感染症のため、令和4年1月以来の開催でした。講師は、借楽園ホームの理学療法士佐々木要課長代理による「知らなきや損! 聞くだけで得する健康アイデア トツプ10! (介護予防)」というテーマで講演させていただきました。

た。だきまし
せていた
で講演さ
うテーマ
防)とい
プ10!
ア トツ
た。



コロナ時代に「今を生きる」ために、理学療法士が借楽園ホームでみつけた10個のすばらしい知恵を紹介するといった内容で地域の方々も興味津々で参加されました。

苦情の窓 配食サービス



盛り付け、量に対する苦情

昨年12月、配食サービスのご利用者より「卵のおかずの餡がアルミカップに入っていたのりの佃煮にかかっていて食べられなかった」。「夫婦で同じものを頼んでいるのだが小鉢の量が多すぎた」などの苦情が寄せられました。この苦情を受け、量を確認せず盛り付けを行っていたことが要因と考えられます。

今後は、餡の量を適量になるようおたまを統一し、主菜を盛り付けた後にアルミカップを付け汁が流れないようにすることと、小鉢の量は、同じお玉で同じ分量を盛りつけ、全体的な分量が均等であるか確認することを改善策としました。

楽しみにされていた食事ができなかったことをお詫びするとともに、今後の改善を図ってまいります。

「ご意見を
お待ちしております。」



ロコと楽しい仲間たち



借楽園ホームの黒猫クロちゃん

借楽園ホームに暮らす愛猫オスのクロちゃんがやってきたのは2016年でした。当時、迷い猫だったこともあり、病院で生まれはその年の春と推定されたため、誕生日は5月5日のこの日にしました。

毎年4月には、猫の予防接種もして、ご利用者にも安心して触れていただけるようにしています。

これからもご利用者や職員の間で癒しになってもらいたいです。



人懐っこさが増して愛されるクロちゃんです

ご寄付のご紹介

伊藤美智子 遠藤 茂 勝田医院 勝田真行
 後藤智子 社会福祉法人村山苑 新谷義克
 鷹野賢一 田代保夫 特定非営利法人ピース
 ウインズジャパン 橋本隆 八王子施設長会
 原祐太郎 ユニ・チャーム株式会社
 敬称は省略させていただきます。

ボランティアのご紹介

一丸直美 佐藤鷹志 林陸太郎 福士定明
 宮下町町会
 敬称は省略させていただきます。

Volunteer
私のボランティア活動

柏木伸子様

今回紹介させていただくボランティアさんは柏木伸子さんです。柏木さんは華道クラブ・茶道クラブのお手伝いをしていただいております。昔からお花を育てるのがお好きで近所さんにもお花や苗を差し上げているとのこと。



偕楽園ホームのボランティアさんの中でも20年以上の活動をされている柏木さんです。

少し前まで、偕楽園ホームの庭のお手入れもしていただくなど、長年、偕楽園ホームでボランティア活動をしていただいています。これからも元気に活動を続けていただければと思います。

理学療法士の健康豆知識
寝起き腰痛解消法!

朝、腰が痛くて起き上がるのにひと苦労！しばらくすると痛みは何処へやら：
 こんな腰痛で毎日辛い朝を迎えている人も多いのではないのでしょうか。

原因は、
 ・寝具の(硬さ等)が身体に合っていない

・就寝中、同じ姿勢でいる時間が長く、筋肉が強張る。
 ・そもそも、仰向けで脚を伸ばした状態は腰痛を助長し易い姿勢でもある。
 その他原因は色々ですが、起床直後の「寝たままストレッチ」で元気に朝を迎えましょう。



腰ねじり運動

- 1 仰向けで、両ひざを立てる。
 - 2 最初は痛みの少ない方向へ、腰をねじる。
 - 3 全身の力を抜きながら、左右十秒ずつ×三回。
- ※身体全体をリラックスさせながらゆっくり筋肉を伸ばすイメージが大切です。



膝かかえ運動

- 1 片ひざを胸に近づけるように、両手で抱える。
 - 2 反対の脚はしっかりと伸ばしたまま、左右二十秒。
- ※膝に手が届かない場合は手ぬぐいを膝に渡して行います。



腰のばし運動

- 1 うつ伏せから肘を立て、次にひざを曲げる。
 - 2 全身の力を抜いて、ゆっくり深呼吸を五回。
- その後、曲げている肘・膝を戻す。三回が目安。
 ※腰に強い痛みが出る場合、肘だけ立てた姿勢で行います。

Green Days
グリーンデイズ Vol.113

発行: 社会福祉法人一誠会
 発行日: 2022年5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

入職式は、30数年前の自身の経験が蘇り、毎年初々しい気持ちを思い出させてくれます。

「Win & Win」がありますが、介護の世界で大切なのは「Give & Give」という思いが大切だと感じています。

入職したら、まず相手、これはご利用者はもちろん、一緒に働く仲間のためにひたすら努力してあげること、それでも新人の努力は相手には不十分かもしれないかもしれませんが、ただひたすらGiveの姿勢を貫くことが大事です。それができたなら、将来はもっと大きなGiveがどこからか自分に返ってくるものです。

そして、そのことは新人職員に限らないことかもしれません。仲間のためにひたすら努力してあげること、人間関係は必ず良好なものになるはずだからです。

新入職員を迎えるということは、自分の姿勢を見直す絶好の機会かもしれません。

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

特別養護老人ホーム



Q Living will (リビング・ウィル)とは?

A 生前かつ判断力があるうちに自らの終末期医療に関する希望を記しておくことです。

医療技術が発展している今、死期が近づいている状態の中で、もちろん少しでも長生きしたいと思い、延命治療を施すことも可能ではありますが、「チューブにつながれて植物状態のまま生きながらえたり、延命治療してまで辛い闘病生活を送りたいくない」と思う方も増えています。

自身が元気で、しっかりと意思決定ができるときに作成するもので、自分の思うような最期を迎えることの意味表示として決めておくものになります。

※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: 16万7490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5万2950円)
 部屋数室: 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。