



MOTHERTH  
We all conspire to inspire.

マザアスニュース

# ひだまり

## HIDAMARI

MOTHERTH  
NURSINGHOME  
FOR THE AGED

No.42  
2006.10.15号



### ■新装になったマザアスの看板■

マザアスの門の脇にある看板が新しくなったのは、もうみなさんお気づきのことと思います。これまでと比べ約8倍の大きさと、内容も見直して、マザアスがどのような場所か、何をしているのかがどなたにでも一目でご理解いただける、マザアスの新たな“表札”です。設置後、実習生や見学の方から「看板が見やすかった」と言っていたいたり、ご利用者のご家族の方に「入口が分かりやすくなった」などのご感想をいただいています。

実は看板の作成にあたっては、これまでの秋光祭での収益を活用させていただきました。新しい看板が設置できたのは、地域の皆様のご協力のおかげと、職員一同感謝しております。この場を借りて厚くお礼申しあげます。

今後も看板に恥じないサービスを展開していきますので、ご理解ご支援のほど、よろしくお願いいたします。

マザアス東久留米 総務課主任：藤原将洋



マザアス日野生活介護課：納涼祭実行委員長 下浜範大

今年度の納涼祭は、「童心にかえろう」をテーマに開催致しました。当日は、毎年納涼祭で素晴らしい演技を披露してくださる、「八工太鼓(八王子工業高校和太鼓部)」、「日野お囃子愛好会」、「美鈴会」の皆様にご来場を盛り上げていただきました。各フロアでは、職員による夏祭りにちなんだ出店や出し物(私も「よさこいソーラン」を踊りました!)を楽しんでいただきました。栄養課による模擬店や、家族会によるバザーもあり、施設全体が活気にあふれていました。フィナーレの打ち上げ花火は、「綺麗だったよ」と多くの方々に好評の声をいただきました。今年度の納涼祭は職員の人員不足などで開催自体が危ぶまれましたが、無事に行うことができ、当日の皆様の笑顔や楽しめる姿を拝見すると、大成功であったと思います。ご協力いただきました関係者の皆様、ご来苑いただきましたご家族の皆様に心より感謝申し上げます。



大勢の方でフロアが賑わいました



職員の「よさこいソーラン」

マザアス多摩川苑：納涼祭実行副委員長 関本利幸

今年もたくさんのボランティアの方々にご協力いただき、盛大に納涼祭が行われました。1階のステージでは、ボランティアの方々の演出で大賑わい！盆踊りでお祭りの雰囲気を感じ、お囃子で舞いに魅入られ、和太鼓では迫力に圧倒されました。デイサービス職員も「よさこいソーラン」、「フラダンス」を披露させていただきました！この日のために練習を重ねた甲斐があり、大きな歓声と拍手の中、演技を終えることができました！模擬店でもお祭りならではのメニューがずらりと並び、利用者様、ご家族様と、たくさんの方々が賑わっていました。多くの方々の協力の下、今年も無事に納涼祭を終えることができました。今年のテーマでもありました「童心にかえろう」を感じて楽しんでいただけたら何よりです！



夏祭りのひととき



毎年恒例の「八工太鼓」



デイ職員も盛り上げる



お囃子も大好評



# ○看取り介護のための職員研修スタート○

マザアス日野:生活介護課 中島康博

マザアス日野でも「看取り介護＝ターミナルケア」に取り組むことになりました。ご家族から要望や関心の高い看取り介護を開始にあたり、実際に現場で携わる介護・看護職など、職員向けの研修は非常に重要と考えます。

看取りに関する意識向上と専門知識習得を目的に、研修を7月から開催中です。

講師の方々の経験に基づく講演は、大変示唆に富み、理解が深まるとともに、看取りに対して不安の強い職員にとっては大きな励みとなっています。

以下が、実施した研修テーマと講師です。

|                |                   |         |
|----------------|-------------------|---------|
| 「死生観・死へのアプローチ」 | 講師:マザアス東久留米 高原施設長 | 7月26日実施 |
| 「緊急時の判断と対応」    | 講師:日野田中病院 坂本一雅医師  | 8月28日実施 |
| 「看取りにおけるチームケア」 | 講師:特養「豊かな里」施設職員   | 9月21日実施 |

通常の内部研修とは別の形で「看取り介護シリーズ」として、今後も開催予定です。

終末期を迎えられた居住者様が、尊厳と安楽を保ちながら、安心して暮らせるように職員一同努めて参りますので、よろしくお願い致します。

## ○自衛消防訓練審査会で敢闘賞○

マザアス日野:総務課 黒澤信一



(参加隊員紹介)

指揮者:関本利幸(デイサービス)

1番隊員:野村明男(総務課)

2番隊員:安藤香理(栄養課)

9月18日、日野消防署が主催する自衛消防訓練審査会に参加しました。

この審査会は、市内の企業等の自衛消防隊が年に1度集まり、消防設備の操作技術を競い合うものです。今年度は21隊が参加し、日頃の訓練の成果を発揮しました。

自衛消防訓練の目的は、火災等の災害時に、119番通報、初期消火、避難誘導等を適切に行い、災害を最小限に食い止めることです。

マザアス日野自衛消防隊は、災害時の被害の大小を最終的に決定するのは人(自衛消防活動)との認識の下に、ご利用者の安全を確保するため、日々訓練を行っています。

審査会への参加は今年で6度目となりました。

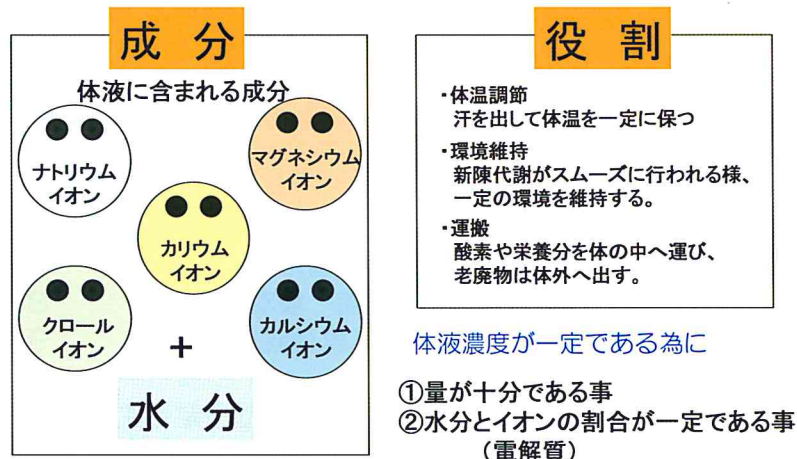
さて、今年度の参加結果は…敢闘賞でした！！



# ひからびずに生活する方法(施設内研修より)

7月28日に製薬会社より講師を招き、健康維持についての話をして頂きました。

## 体液の役割



- 入浴時は通常の発汗よりミネラルの損失が大きい。
- 運動した時体温が上昇→身体の中でも同じことが起こっています。
- 飲酒すると利尿作用で血液粘度が増して血液ドロドロになります。
- 寝ていても体内の水分が減る。特に朝方に脳卒中が発生しやすい
- 水分は5℃～15℃の冷水あるいは0.1～0.2%の食塩水(イオン飲料) 6～8%の糖質が吸収に好都合
- 糖質と電解質の両方が存在すると腸管での水分の吸収がスピードアップします。

### 通常、一日にどの位水分が出入りしているか？

特に運動しない日でも効果的に水分摂取をしましょう。

|            |            |       |             |
|------------|------------|-------|-------------|
| 飲料から       | 1.2 L      | 汗から   | 0.7 L       |
| 食べ物から      | 1.0 L      | 排泄で   | 1.5 L       |
| 消化の時に作られる水 | 0.3 L      | 呼吸などで | 0.3 L       |
| 合 計        | 2.5 L 水が入る | 合 計   | 2.5 L の水が出る |

## 効果的に水分摂取をしましょう 運動や作業中にも飲料休憩を!!

### ●水分摂取チェックポイント

- 朝起きたとき 寝ている間にもコップ一杯ほどの水分を失います。血液の流れをスムーズにするためにも水分を補いましょう。
- 3度の食事 口の中が潤っていると、食事がおいしく感じられ、飲み込みもよくなります。食事の際には、まず一口の水分を。
- お茶の時間 加齢とともにのどの渇きを感じにくくなります。気づいたときにこまめに補給しましょう。
- 入 浴 後 汗をかくと、水分と一緒にイオンが失われます。カラダへの吸収がよいイオン飲料を上手に利用して速やかに潤しましょう。
- 夜 寝 る 前 寝ている間は、水分を摂ることができません。夜間のトイレを気にして水分は控えられがちですが、きちんと補給しましょう。



## 写真で見るマザアスカワラ版



特養で行なわれた「夕涼み会」でのフラダンスの模様

8月に特別養護老人ホームでは夕涼み会を行ない、2階のフロアでは盆踊りやフラダンス、すいか割りなどを行ない、夏を肌で感じていただきました。ご利用者の方々は、はっぴを着てとても楽しんでいた様子で、フラダンスに思わぬゲストが登場し、とても喜んでいただけたようです。すいか割りは結局皆さん割ることができなかったのですが、すいかをおいしそうに召し上って笑顔になられていました。



敬老会での「琉球舞踊」

今年の敬老会ではデイサービス職員の紹介で、勤精舞の会(きんせいぶのかい)による沖縄舞踊を披露していただきました。三線の音色で会場が沖縄一色となり、沖縄出身のご利用者が涙を流しながらリズムに合わせてたたき歌われ、それを見た職員も思わず嬉しい気持ちとなりました。



敬老会での記念品贈呈の様子

敬老会では毎年100歳以上のご利用者にお祝いをしておりますが、今年は10月10日で100歳を迎えられる植竹ひろ様をお祝いさせていただきました。これからも健やかに生活されますようお祈りいたします。



デイサービスの「夏祭り」の様子

デイサービスでは夏祭りが盛大に開催されました。恒例太鼓叩きに参加したご利用者の皆さんは初めてとは思えないほどの腕前で、ご利用者同士のびったりと息の合った鼓演奏にはみんな拍手喝采でした。

### 【東久留米から日野に来て】

東久留米も日野も、お互いの存在をよく知っていると思いました。日野に来てからも、地域の方のご協力や職員の努力で地域の方に信頼される「マザアス」というブランドを感じます。今後も東久留米と日野で、情報交換やご利用者の声を共有し、お互いの良いところを学んでいきたいです。



(居宅介護支援事業所・多摩川苑 樋田佐紀)



マザアス参加メンバー(会場の京王プラザにて)

### 「アクティブ福祉 in 東京 2006」レポート

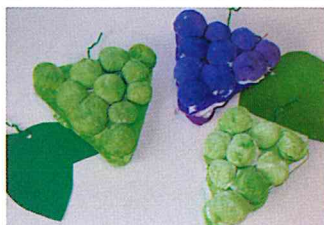
9月29日(金)第1回アクティブ福祉in東京2006が都社協等の主催で開催されました。都内の施設から100例の事例研究発表が行われ、マザアスからはデイサービスの向田ケアワーカーが、「若年性認知症ケアの取り組み」について、栄養課の高橋管理栄養士が「スライス食」についての発表を行ないました。総勢1116人の参加者があり、マザアスも含め各施設ともに非常にレベルの高い事例発表が行なわれました。各施設とも、それぞれの持ち場や立場で改正介護保険制度がもたらす課題や今後の取り組みについて様々な意見が交わされ、初回にして意義ある会合であったことをご報告いたします。



グループホームひかわだいの家族会で、6月と10月の年21家族会の手でホームの内外を清掃して下さることになりました。この日はワックス掛け、草むしり、窓拭きと皆様の際の良さに職員は感謝感激でした。

### 紙ぶどうの作り方

- 1) 厚紙で三角形の台紙を用意します。
- 2) ティッシュペーパーを適当な大きさに丸めます。
- 3) その上から更にティッシュで包みます。
- 4) 台紙の上に丸めたティッシュ玉を順に糊付けします。
- 5) 絵の具で色づけをして完成です。(写真参照)



### デイサービス季節の創作こぼれ話

デイサービスではいつも季節にちなんだ飾り付けを行ないますが、秋の味覚「ぶどう」を作った時の話です。台紙の上丸くぶどうの実をかたどった紙玉を並べ、それに絵の具色を付けるのですが、緑色のマスカットのつもりが、まるで芽キャベツのように見え、しばらく笑い転げていた職員いました。



# MAKING OF COVER 表紙写真

マザアスの表紙ともいえる看板も、開設当初は上品な風情でこじんまりとしていて良かったのですが、経年とともに成長した草木で隠れて目立たなくなり、更には風雨にさらされ反対に汚れが目立ち、そろそろ作り替える時期でした。運よく工芸会社を営む知人がいたので格安にて看板作成を依頼し、このほど完成いたしました。以前の看板に比べ、大きくて頑丈で、文字もはっきり見えるのでご来所の皆様には、道に迷うことなくおいていただけることと存じます。



## 表紙写真大募集！

写真に興味のある方、趣味で写真を撮り続けている方。マザアスニュース「ひだまり」の表紙写真を飾ってみませんか。東久留米や日野の風景写真、もちろん絵画でも結構です。ご希望の方はマザアス広報委員会までお問い合わせ下さい。

■ 特別養護老人ホーム マザアス東久留米  
TEL 042-477-7261 FAX 042-477-7500  
〒203-0004 東久留米市氷川台2-5-7

■ デイサービスセンター マザアス氷川台  
TEL 042-477-7263 FAX 042-477-7500  
〒203-0004 東久留米市氷川台2-5-7

■ ヘルパーステーション マザアス氷川台  
TEL 042-477-7260 FAX 042-477-0977  
〒203-0004 東久留米市氷川台2-6-6

■ グループホーム ひかわだい  
TEL 042-477-2150 FAX 042-477-2150  
〒203-0004 東久留米市氷川台2-6-6

■ 居宅介護支援事業所 マザアス氷川台  
TEL 042-470-1740 FAX 042-477-0977  
〒203-0004 東久留米市氷川台2-6-6

■ デイサービスセンター マザアス大門  
TEL 042-470-0065 FAX 042-470-8024  
〒203-0011 東久留米市大門町2-10-5

■ 東久留米市東部地域包括支援センター  
TEL 042-473-9996 FAX 042-473-9986  
〒203-0011 東久留米市大門町2-10-5

■ グループホーム たきやま  
TEL 042-477-1525 FAX 042-477-1525  
〒203-0032 東久留米市市沢5-25-14

■ グループホーム おがわ  
TEL 042-349-0160 FAX 042-349-0161  
〒187-0032 小平市小川町1-113-8

■ 特別養護老人ホーム マザアス日野  
TEL 042-582-1661 FAX 042-582-1730  
〒191-0024 日野市万願寺1-16-1

■ デイサービスセンター マザアス多摩川苑  
TEL 042-582-1675 FAX 042-582-1730  
〒191-0024 日野市万願寺1-16-1

■ ヘルパーステーション マザアス多摩川苑  
TEL 042-582-1673 FAX 042-582-1730  
〒191-0024 日野市万願寺1-16-1

■ 居宅介護支援事業所 多摩川苑  
TEL 042-582-1672 FAX 042-582-1730  
〒191-0024 日野市万願寺1-16-1

■ 在宅介護支援センター 多摩川苑  
TEL 042-582-1707 FAX 042-582-1730  
〒191-0024 日野市万願寺1-16-1

■ グループホーム たまだいら  
TEL 042-589-3668 FAX 042-589-3669  
〒190-0062 日野市多摩平2-13-14

## お知らせ《東久留米告知版》

- マザアス秋光祭が下記のようにリニューアルいたします。
- ・ 変わりました秋光祭・マザアスが支えます生き生きした老後
  - ・ 10月25日(水)～31日(火)
  - ・ 講演会……………29日(日)10:30～、14:00～
  - ・ パワリハ実技……………29日(日)13:30～
  - ・ 高齢者疑似体験……………28日(土)、29日(日)  
※いずれもAMのみ
  - ・ 介護相談……………28日(土)、29日(日)
  - ・ 作品展示・手作り品販売

## お知らせ《日野告知版》

- ・ 文化祭（作品展示会）10月30日(月)～11月4日(土)

ひだまり No.42

## EDITOR'S NOTES

### 編集後記

#### LEADERS' VOICE

新しいデザインに生まれ変わった「ひだまり」第2弾を発刊できる喜びをかみしめつつも、読者の皆様に先ずはお詫びと反省のご挨拶を申し上げます。先回はひだまりのリニューアルデザインにばかり囚われて、誤字や脱字が多すぎて、読者の方々の失笑を買ってしまいました。今回は名誉挽回リベンジを図り、徹底的な校正を重ね、何とか誤字のないように努めたつもりです。施設をご利用いただいている皆様の中には新聞記者、翻訳や印刷、出版会社にお勤めだった方々も多数いらっしゃったので、本当に汗顔のいたりでした。これからも広報委員の全員が目や皿のようにしてミスのない記事をお届けしたいと考えております。もちろん記事の内容にも間違いのないよう、心がけたいと思っています。今後も変わらずご愛読いただきますよう心よりお願い申し上げます。

#### STAFF

##### マザアス広報委員会

|       |      |      |      |      |
|-------|------|------|------|------|
| 発行責任者 | 高原敏夫 |      |      |      |
| 編集責任者 | 田嶋精二 |      |      |      |
| 広報委員  | 山崎宣子 | 関口乙彦 | 今坂亮一 | 水梨洋徳 |
|       | 鈴木陽祐 | 梅谷優子 | 横川 誠 |      |

発行所 社会福祉法人マザアス  
〒203-0004 東京都東久留米市氷川台2-5-7  
tel : 042-477-7261 fax : 042-477-7500  
ホームページ : <http://www.moth.or.jp>