



MOTHER'S
SOCIAL WELFARE
JURIDICAL PERSON

ひだまり

MOTHER'S
NURSING HOME
FOR THE AGED

No. 60
2011年6月1日



マザアス東久留米

「最近気づいたこと」 施設長 高原 敏夫
「長寿のお祝い」「お誕生会」

マザアス日野

「小規模多機能ホームさかえまちの紹介」
「お茶会」「第8回 研究発表会」

マザアス新宿

「ユニットケア研修に参加して」
「和の味 とまり木」
「グループホームつつじ」「小規模多機能ホームさくら」記事

<最近気づいたこと>



高齢者福祉総合施設 マザアス東久留米 施設長 高原 敏孝

池袋駅を經由して、1時間半4路線を乗り換えながら朝夕通勤していて、フツと気づいたことがあります。「あの殺伐とした光景」が消えて「乗客がどんなことにも耐えて、穏やかになってきた」ということです。車内やプラットフォームで大きな声を張り上げて相手を威嚇する人、些細なことで駅員に文句を言う人、時には乗客同士の殴り合いさえ目にしたことが幾度となくありました。

3月11日の東日本大震災の影響で、その日帰宅できなかった人、帰宅できた人は徒歩か、何らかの手段を講じて夜中に、やっと家に辿り着く状態でした。

次の週からの通勤も間引き運転による殺人的混雑、停電による運転中止で一部徒歩や路線変更等があっても、薄暗い駅構内を通過しながら、何とか通勤できました。

被災地の状況が分かってくるに従って、お互いに譲りあって、その場を凌ぎ、困難に耐え忍ぶことの大切さを学んだのではないだろうか、被災者の避難状況、世界的な救援活動を見ることによって、互いの「助け合い」「支え合い」「励まし合い」が、生きる為に不可欠であることを再確認できたように思います。また、被災地が東北地方であった為か、特に「家族の絆」「故郷」の大切さが改めて浮き彫りになったようです。

4月1日オリエンテーションプログラムに参加したのは、中途採用者を含めて21名の職員でした。この新人を含めて全職員が、東日本大震災を憶え、自分にできることで支援し、世の中の動きを察知しながら、学んでいきたいものです。



<長寿のお祝い

特養のつつじヶ丘1丁目では、2月8日・15日と2名のご利用者の長寿のお祝いが行われました。

2月8日は101歳のご利用者の誕生日祝いを行い、ご利用者自ら職員と共にユニットの皆様に、いなりずしを作って振る舞いました。

その後ケーキと花束が贈呈され、皆様が揃ったところで、ご利用者の紹介やハッピーバースデーの歌を歌ったり、万歳三唱も行われるなど、賑やかに行われました。最後に、当日参加出来なかったご家族よりお祝いのカードが送られ、感動で涙する場面も見られるなど、素晴らしい長寿のお祝いとなりました。

2月15日は100歳のご利用者の誕生日祝いが行われました。昼食に合わせて行われ、色紙とケーキに花束が贈呈されました。当日はご家族も駆け付けて下さり、共にお祝いすることが出来ました。

ケーキのろうそくの火は代理でご家族が消され、その後ユニットのご利用者の方よりお祝いの言葉も頂き、この日の長寿のお祝いは和やかな雰囲気の会となりました。



<お誕生日

3月18日につつじヶ丘3丁目ご利用者 H様 102歳のお祝いを行いました。1つのテーブルを囲み、ユニットのご利用者が揃ったところで会が始まり、息子様と同ユニットのご利用者のご家族も駆けつけてくださいました。当日は息子様の演奏によるウクレレに合わせて皆でハッピーバースデーの歌を和やかな雰囲気で歌い、ケーキのろうそくを数回に分け吹き消しました。職員がお祝いの言葉と年齢を改めてお伝えすると、H様も少し驚かれた表情をされる場面も見られました。その後ユニットのご利用者と共にケーキを召し上がり、H様はとても美味しかったようで夢中になって召しあがっていました。長生きの秘訣を伺うと、少し考えられた後「何でもよく食べることです」との言葉も頂くことができ、その立派な姿に驚嘆するばかりでした。ご長寿のお祝いとして盛大に行うことができ、ご本人の思い出に残る誕生日となることを願います。



<小規模多機能ホームさかえまちの紹介>

5月1日にオープンしました。日野駅から徒歩5分、栄町アパートの1階が施設です。施設の周りは綺麗な小川が流れ、緑もいっぱいです。先日は狸が顔をのぞかせておりました。栄町は地域交流が盛んなところで、近所の方が施設を度々訪れてくださいます。まさしく地域密着で今後様々な交流活動ができそうです。

現在登録者が25名定員のうち、既に15名と、幸先の良いスタートです。2年半前に9名でスタートした「みなみだいら」と比べると、小規模多機能型居宅介護という制度が知れ渡ってきたことを実感します。東京都内で、1つの法人が同市内に2か所小規模多機能施設を運営するというのは稀なことです。既に1か所の施設でご利用者同士が交流し、職員も両方で応援体制をとっております。2施設が連携することで、どう地域と関わっていけるのか、今後の活動にご期待ください。



ようこそ！さかえまちへ



木で統一しながらもモダンスタイル



木のぬくもりを感じます

<お茶会>

平成23年3月6日

マザアス日野の茶道クラブは2年半程前に、各課の茶道好きが集まり発足致しました。

流派が表千家です。毎月のお稽古を重ね、昨年11月の文化祭には作品の展示、看護相談、介護相談、認知症の講演と共にお茶会を開催し、ご利用者にご家族様、地域の皆様にお茶を楽しんで頂くことができました。

掲載の写真は今年3月のお雛祭り茶会の時のものです。

非日常的な雰囲気の中で、ゆったりしたひとときを過ごして頂く事ができました。参加した方からは、うれしかった・びっくりした・お茶が美味しかった・初めて御点前を見て感動した等の声があり、中にはお元気だった頃を思い出してか、涙ぐまれる方もいらっしゃいました。

今後ご利用者にはもちろんの事、地域の皆様にも一緒に楽しんで頂く事ができれば幸いです。

[室井]



時間（とき）を忘れて…



まるで茶室にいる気分♪



けっこうな御点前で

平成 23 年 2 月 28 日

会 場：マザアス日野 地域交流スペース

進 行 係：清水一芳

開会の辞：職員研修委員会委員長 中島康博

発 表：1. 施設における省エネルギーへの取組 総務課 渡辺香苗
2. ショートステイにおける「個」を重視した取組 生活介護課 笹野健太
3. 脳血管障害により右片麻痺を呈するケースへの作業療法介入過程と経過報告
生活アクティビティ課 大久保祥吾
4. 泡で作る介護食～エスプーマアドバンスを使って～ 栄養課 唯山直之
5. 体力測定結果からみるパワーリハビリの効果 デイサービス 柏葉高宏
6. 認知症高齢者へのアプローチとケア グループホームたまだいら 木蜜聡、大原

投 票：優秀発表外部発表会へ派遣「アクティブ福祉 in 東京 '11」

優 秀 者：生活アクティビティ課 大久保祥吾

助言講評：日本社会事業大学社会福祉学部 准教授 佐々木由恵

閉会の辞：施設長 今澤隆一郎

第8回目となる今年も、認知症ケア・リハビリテーション・食事・省エネなど様々なテーマ集まりました。

この発表会は日頃、窺い知れない他部署の活躍や苦労を確認し合うことで、施設全体の結束を高める大切な機会となっています。今回は、当日のスムーズな発表を目指すため、初の公開リハサルを行いました。研修委員のアドバイスも参考に、例年より完成度の高い結果となりました。どのテーマも興味深く、提供するサービスは異なっていますが、ひたむきにご利用者と関わる気持ちは同じです。「寄り添うケア」とは、こういった日々の積み重ねから生まれるものだと再認識しました。

また、佐々木由恵先生からは、現場経験者ならではの的確かつ示唆的な助言を頂き、私たちエールを送って頂いた思いで励まされました。「継続は力なり」です。今後、より充実した交流会にするために、テーマ募集や進行方法について見直しが必要なの頃と思いますので、今から準備に入りしたいと思います。

[中島



真剣に耳を傾けています



ふわっふわの介護食です



佐々木先生の現場に即した助言

<ユニットケア研修に参加して>

マザアス新宿では、開設してから初めて、東京 YWCA ヒューマンサービスサポートセンターより講師として石井先生をお招きし、11月・12月の4回に分けてユニットケアについての研修を開催しました。

勤務をしながらの研修だったので、全員の参加は望めませんでしたが、介護職員だけでなく、看護職員、管理栄養士、調理員、相談員等、多職種の職員が集まって研修に参加し、KJ法を用いてグループ討議をする場が持てました。

今回の研修は、各々の職種の人の思い、各々の人の思いを知る良い機会になったと思います、この研修をきっかけに話をしただけで終わらせることなく、職員皆でマザアス新宿共通のサービスを目指して、出来ることから1つずつ実践していけるようになれば良いと思います。利用者の立場に立って物事をあらゆる方向から考え、在宅で生活していた環境、関係に近づけ、普通の生活を当たり前のよう送って頂けるようになっていければと思います。日々の気付きの中から、ご利用者にとって安心して生活できる場所（家）、サービスを提供できるよう、日々努力していきたいと思いました。

小規模ならではの地域との繋がり深いサービスを目指して、今後もユニットごとでも話しを持ちながら、ご利用者主体に取り組んで行きたいと思います。

副主任 関村 恵



『和の味 とまり木』

地域の住民が気軽に来れる施設に…という理念のもと。

お食事処 とまり木がオープンして約7カ月がたちましたが、地域の皆さまに大変喜ばれ毎日平均40食以上を提供させていただいております。

今回は、とまり木に提供したメニューで好評だった穴子豆腐を紹介します。

(作り方)

水切りした豆腐をミキサーで回し、薄味で煮た椎茸を加え蒸します。

その後穴子で豆腐をくるみ調味料を入れて加熱して提供します。

この作業を3日～5日前に行い当日加熱して提供します。



お客様も喜んでます



アナゴ豆腐



日々研鑽しています

＜グループホームつつ＞



2月24日、“だんユニット”で外食に行きた。

みんなお寿司が好きと言うこともあり、は新宿駅近くにあるお寿司屋さんに決定した。普段あまり外に出たがらない方もそのかりは喜んで外に出てくださいました。お屋ではみんな終始笑顔で、好きなネタを自分で取っておく方、他のご利用者や職員と好ネタを交換する方、食べ方はさまざまで、やっぱり一番人気はマグロ。

マグロを幸せそうな顔で食べる姿はとて象的で見ている職員まで幸せな気持ちになりました。

今回の外食は、ご利用者みなさんの笑顔に行う事ができました。今後もご利用者になれるイベントを開催していきたいと思す。

晴山

＜小規模多機能ホー＞



3月3日ひなまつり

午前中は折り紙で雛人形、切り絵で桜のご利用者と作りました。雛人形の表情は個で、奥様にプレゼントされている方もいらっいました。

午後はいちご大福を作りました。「おいしいとペロリ！手作りの大福に皆様大満足のこでした。

伊藤



4月1日にマザアス日野にて行われた入職式で撮影しました。東久留米・日野・新宿の3事業所の仲間が一堂に会し、期待を胸に新たなスタートを切りました。この日より晴れてマザアスの一員となった喜びを皆で祝うとともに、介護現場で働く喜び、マザアスの職員が目指すべき方向性などたくさんのお話を伺い充実した式典となりました。



ひだまりの表紙を飾る写真・絵画を募集しています。連絡先：マザアス東久留米 042-477-7261 マザアス日野 042-582-1661 マザアス新宿

■ 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 042-470-8024
〒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 東久留米市前沢 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

■ 日野市地域包括支援センター 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
〒191-0062 日野市多摩平 2-13-14

■ 小規模多機能ホーム みなみだいら
TEL 042-594-5780 FAX 042-594-5781
〒191-0041 日野市南平 3-10-2

■ 小規模多機能ホーム さかえまち
TEL 042-582-1801 FAX 042-582-1802
〒191-0001 日野市栄町 2-17-1

■ 小規模特別養護老人ホーム マザアス新宿
TEL 03-5285-2531 FAX 03-5285-2535
〒160-0022 新宿区新宿 7-3-31

■ グループホーム つつじ
TEL 03-5285-2532 FAX 03-5285-2535
〒160-0022 新宿区新宿 7-3-31

新コーナー：まめ知識コラム

～インターバル速歩～

速歩きとゆっくり歩きを数分間ずつ交互に繰り返す「インターバル速歩」といいます。研究により、普通キングより脚筋力や持久力強化の効果が高いことや、脂肪率、血圧等の改善にも有効であることが報告され、方法は簡単です。「2分間速歩き→1分間ゆっくり歩」を1日5セット以上、つまり1日15分以上を目安に行い、高齢者の方は一度に15分続けず、1日の間で何回かに分けて時間が15分になるようにすることもできます。速歩きは各自の最大歩行速度の7割が目安ですが、各自のペースで良いようです。速歩きとゆっくり歩きで、速度に緩急を付けることがポイントです。なお、杖や歩行器等の使用は必要ありません。

〔作業療法士〕

ひだまり No. 60

編集後記

マザアス新宿の広報委員の志村と申します。『マザアス新宿』は開所して一年を迎えようとしてい、歴史の1ページ目より沢山の出来事や思い出が詰まっています。『ひだまり』という広報誌によって皆様にお伝えすることができ、大変感謝しています。楽しい日々を過ごす中で、日々成長を感じています。これからも、どうぞ宜しくお願い致します。(志村)

マザアス広報委員会

発行責任者 高原敏夫
広報委員 関口乙彦、志村未散、大川奉宏、小笠原雅幸、蟹澤翔太、水梨洋徳

発行所 社会福祉法人マザアス