



ききょう便り

平成21年 春号（第17号）



ききょうの里花壇の花々

「市民協働の実践」

理事 金井 敬司

今、アメリカ発の経済不況は、百年ぶりの波で大きな影響の我が国である。現状の回復に五年とも十年とも言われている急激な変動の渦中ではあるが、一方、我が郷土沼田市に目を転ずると、新しい街、沼田市づくりに新たな指針が出され市民合意施策に「協働」という言葉が生まれた。在来の共同、協同は実感があり新たな「協働」はあまり馴染みがないが、沼田改革前進に欠かせないのが軸の「市民協働」である。



三年次にわたる審議を尽くした指針も発表され、始動開始の段階である。指針の内容は、解りやすく一言で申し上げれば、過去に拘らず将来に向けて市民皆運動を起こす、皆の知恵（意見）を出し、役所頼りにあらず、個々市民が行政ともっと積極的に働き、実践することを求めているものと思う。例えば、長年の努力の積み重ねで今日の「ききょうの里」の位置づけと地域福祉の信頼で、業界数多く散在する現状で大きな金字塔的存在とも言える。

考えるに、今、市の進める協働を、ここに新たな見地で役職員を含め着実な取り組みを一人ひとりが改善実行に移すことこそが求められている。現場の職員の献身的な日夜に感謝しつつ、大切な高齢者の命を守り支える、いわゆる介護の協働であろう。

進んで人を気遣い、自らの積極的な行動に加えて施設内の人の融和、物事に対する一步進んだ精神を、この上に積み重ねる必要性が大いにあるということです。施設の明るさに加えて「私がやります」という行動が、ききょうの里の市民協働と考えます。介護に携わる一人ひとりに期待をしながら。

社会福祉法人 桔梗会

特別養護老人ホームききょうの里
ききょうの里短期入所生活介護事業所
ききょうデイサービスセンター
ききょうの里居宅介護支援事業所
沼田市在宅介護支援センターききょう

〒378-0002
群馬県沼田市横塚町957番地2
TEL 0278-23-8831
FAX 0278-23-8832

ききょうデイサービスセンター岡谷
ききょうヘルパーステーション

〒378-0061
群馬県沼田市岡谷町687番地
TEL 0278-23-8861
FAX 0278-23-8852

ききょうの里 (従来型)

ききょうの里 (従来型) では、4月13・15・16日に「お花見行事」で沼田公園に外出してきました。

心配していた天候にも恵まれ、予定通り3日間出掛ける事ができました。桜はちょうど見頃を迎え、皆様は大変喜ばれていました。

公園に向かう車の中でも、外に咲いている花を見て「すごいね、きれいだね」という声が聞こえていました。公園では持参したお茶を飲みながら焼きまんじゅうを召し上がりましたが、やはり外で食べるおやつは美味しいようで、とてもいい笑顔が見られました。ご家族の方にも何名か参加していただき、一緒に園内を散歩したり、記念写真を撮ったりと楽しいひとときを過ごす事ができました。

公園から帰ってきた後も、「やっぱり桜はきれいだね」「来年も来れるように頑張らないと・・・」等の声も聞かれ、お花見の様子を職員に話してくれる方もいました。

今回は限られた方達の参加になりましたが、参加できなかった利用者様も施設の庭に出て桜を見たり、日光浴をしたりと、お花見の気分を味わって頂けたと思います。

これからどんどん暖かくなりますので、ドライブや外出行事等、利用者の皆様楽しんでもらえる行事をたくさん計画したいと思います。



ユニット型 (大地グループ)

大地グループでは、新しい職員を迎えての新年度がスタートとなり、目標を『利用者様が求める、“楽しみ

・やりがい・生きがい”を引き出す援助を行う ～今年もたくさんの笑顔が見られますように～』と定め、個別外出や簡単な調理、夜間入浴、レクリエーションの実施などを日常化させる為、日々試行錯誤しながら取り組んでいます。

☆個別外出・・・利用者様が希望されている一時帰宅や、加葉山へのドライブ。

☆簡単な調理・・・手作りおやつや、誕生会のケーキ作りに参加。

☆夜間入浴・・・利用者様から「寝る前に入浴したい」との希望があり夕食後に実施。

☆レクリエーション・・・一週間のプログラムを作成し、日々色んなゲームや創作活動に取り組む。

まだ始めたばかりですが、どれも、今まで見たことのない真剣な表情や、すばらしい笑顔を見る事ができ、新しい発見ばかりです。

1年を通して実施する事により日常化させて、利用者の皆様がよりよい生活を送れるよう、援助をしていきます。



ユニット型 (大空グループ)

今回は春にちなんだ話題という事で、山椒の話をしたと思います。

先日、利用者様が、施設の中庭に植えてある山椒の葉を取り、佃煮を作られました。昔ながらの味付けで、他の利用者様にも大変好評でした。ご本人よりレシピを教えてくださいましたので、紹介したいと思います。

☆山椒の佃煮☆

①山椒の葉をゆでて、一度ゆでこぼしをする。その後、ざるにあげ水洗いをする。

②鍋にゆでた山椒・醤油・砂糖・酒を入れ、煮詰める。(味付けは自分の口に合うまで・・・だそうです。)

③焦がさないように、箸で混ぜながらつゆがなくなるまでよく煮詰める。

④つゆがなくなったら・・・完成！甘さと辛みがうまく混ざり合い、お茶請けになる一品です。

～おばあちゃんの知恵袋～

- ・味付けが濃いめなので、日持ちする。
- ・山椒は、目にとっても良く、目の薬にもなるそうです。

この話を聞きながら「昔は山に山椒を採りに行って、よく作ったもんだ」と懐かしそうに話しをして下さいました。

利用者様が、台所で調理をしたりする・・・この風景を見たときユニット型の特徴を感じる事ができました。今年も、明るく・楽しく・元気に利用者様が過ごせるよう取り組んで行きたいと思います。



ききょうヘルパーステーション

「ききょうデイサービスセンター岡谷」の開設に伴い、2月1日よりききょうヘルパーステーションは同所へ移転となりました。新しい拠点

点で気持ちも新たに、利用者様が笑顔で生き生きと生活を続けていけるようなサービスの提供に心がけ、ヘルパー一同頑張っていきたいと思います。

料理講習会

利根沼田ヘルパー協議会主催の料理講習会に参加しました。高齢者に喜ばれる食事というテーマでしたが、中でも「ヘルシーでおいしい」と好評だったメニューを一つ紹介させていただきますので、是非お試しください！

◇白菜しゅうまい◇ (材料) 4人分

白菜・・・8枚 鶏挽肉・・・100g 豚挽肉・・・100g ねぎ・・・15g 生姜・・・小さじ2

a(醤油・・・小さじ1 片栗粉・・・大さじ2 塩・・・少々)

【作り方】

- ①白菜はゆで、葉先をしゅうまいの皮に取っておき、残りはみじん切りにする。
- ②みじん切りにした白菜・ネギ・鶏挽肉・豚挽肉・生姜・a を混ぜ16等分する。
- ③白菜で②を包み蒸し器で10分蒸す。



ききょうデイサービスセンター

デイサービスセンターでは、毎年3月に実施している「利用者様感謝状贈呈式」を行いました。

利用者様がデイサービスセンターで過ごされている間、リハビリや個別レクリエーションなどで努力された事やお手伝いを頂いた事、又はやさしさなどに対し、職員が普段なかなか口に出出来ない感謝やねぎらいの気持ちを感謝状に込めて贈呈させて頂きました。

普段、利用者様はリハビリに懸命に取り組まれたり、個別レクリエーションで数々の作品を仕上げてもらえます。また、集団レクリエーションは、多くの方に参加していただき毎回活気に溢れています。こんな時は、普段硬い顔をしている利用者様にも笑顔が見られます。



利用者様の中には、昼食で使用されたカップを洗って下さったり、食器の片付けなど沢山お手伝いをして下さる方もいます。

そんな日頃の利用者様の何気ない表情や行動が私たちの大きな喜びにつながります。感謝状だけで気持ちを表すのではなく、普段の会話を通して気持ちを素直に表せていけるよう努力していきたいと思っております。



看護職員より

☆☆春になるとなぜ眠いのか！？☆☆

新年度・新学期にそれぞれ胸を膨らませ、楽しくなる「春」ですが、私は春になると、花粉症に悩まされ、眠気がとても気になります。利用者様や職員間でも「体がだるくて・・・。」とか「いくら寝ても眠くてね。」という話が聞かれます。皆さんも同じような経験はありませんか？

体には、呼吸、消化、循環、代謝など、さまざまな働きをコントロールしている自律神経がありますが、そのバランスの乱れは眠気やだるさと関係があります。

自律神経は冬の間、体温の放出を防ぐ為、体の血管を収縮するようコントロールしますが、春になり温かくなると、逆に血管を広げるように働きます。その為、冬から春への季節の変わり目には、日々の気温の変化が激しくなるために、自律神経が対応しきれなくなり、バランス調整が上手くいかず、眠気・だるさなどの不快な症状が起こりやすくなると言われています。また、ビタミンB群の不足も疲れやだるさを引き起こすことがあります。手軽に食べられる納豆や豆腐にはビタミンB群が多く含まれていますので、ぜひ食卓に並べてみてはいかがでしょうか？

疲れ知らずの体を作り、快適な一年を過ごしましょう。



給食係

「今日の食事はどうですか？」と、栄養士・調理職員は毎日昼食時にホールへ行き、利用者様の食べているところを見てきます。「おいしく頂きました。」とにこやかに返事がかえってきます。「よかった」とほっと胸をなでおろしていますが、食事を用意する栄養士・調理職員に「おいしくない」「食べにくい」と本音は言いにくいものです。その中で、本当のニーズは何かを見つけていくことが大切であると感じています。

先日、利用者様から「麺類の時は違うものにして欲しい」と要望があり、麺類の時は違う食事を提供することになりました。うどんの日に、介護職員から「焼きうどんなら食べられると言うのですが」と相談がありました。麺類は好きだけど、手が思うように動かなくて汁がこぼれてしまうことを気にしていたようです。焼きうどんにしたところ、喜んで食べられていました。

利用者様にはそれぞれ身体状態に違いがあります。画一的に、麺の時は残すことが多いから出すのはやめようとするのではなく、なぜ食べないのか、なぜ食べられないのかを探りその原因を取り除いたり、違う方法を見つけたりすることで食べられることもあります。そのことに改めて気付かされた出来事でした。

人にはそれぞれ自分の慣れた味や食習慣があります。集団の食事では、それぞれの希望に合った食事を出すのは難しいですが、『一人一人に耳を傾け満足できる食事提供』を今年度も目指していきます。



沼田市在宅介護支援センターききょう

先日、テレビで『街のコンシェルジェ』という特集が放映されていました。

内容は、東京都品川区の商店街付近で急速に高齢化が進んだことから、高齢者世帯が抱えている困り事に有償ボランティアがお手伝いをするといったことでした。

有償ボランティアスタッフの中にも高齢者の方がいて、電球の交換、庭木の剪定、話し相手などをして活躍していました。スタッフの方の話では、高齢者でも出来ることであって役に立つということは、嬉しいことだと話しておりました。沼田市も高齢化が進んでおり、普段私が訪問していると電球を交換して欲しい等とお願いされることもしばしばあり、地域で共助できるということは大変素晴らしいことだと感じました。

沼田市では、このような大々的な取り組みはありませんが、高齢者宅に電話一本で食材を配達してくれたりするお店もあるようで、訪問中に何度か見掛けたことがあります。配達時に話をしたりしている姿を見ると、色々な方が高齢者を支えているなどと思えます。そんな光景がもっともっと沼田市に広がるといいなと思っております。



ききょうデイサービスセンター岡谷

ききょうデイサービスセンター岡谷は、4月1日にオープンし、4月6日より初めての利用者様をお迎えしました。まだ、利用者様が少なく、ききょうの里の利用者様に体験利用していただいております。日によっては職員の方が多様な状況です。そのため、それぞれの利用者様に応じた個別の対応をさせていただきます。

建物が、畳や障子、こたつ等の和風で家庭的な雰囲気なので、利用者の皆様は、とてもリラックスされていて、知り合いの家に遊びに来たような感覚を持たれているようです。

また、定員は12名と少人数なので、小規模の特性を活かしたケアの実践に努めています。例えば、よもぎ摘み、花苗やジャガイモの植え付けなどの作業、脳トレを意識した朗読や書写、回想法として昔の話をする事などです。

在宅で認知症の人をお世話している皆様にも少しでもお役にたてるように、年中無休で日曜や祝日も営業しております。サービス提供時間も最長10時間まで介護保険算定で対応できます。是非、一度見学やお試し利用をご検討下さい。随時受付しています。

皆様のお越しを、職員一同、心よりお待ちしております。

職員紹介

この職に就いて

私はききょうの里の一員となり、今年で早くも入職6年目となりました。本当に時が過ぎるのは早いなあと感じているところです。社会人として何も分からず一人不安だった私に、周囲の職員の皆さんは優しく教え、接してくださり、感謝の気持ちでいっぱいです。

現在、総務課で事務職員として働かせていただき、利用料の請求や経理事務などを行っています。利用者様と直接係わる仕事ではありませんが、福祉施設で仕事をするので、直接利用者様と係われない分、介護・看護・調理職員など職員皆が「利用者様一人ひとりに合ったより良い介護サービスの提供」を目指す気持ちや内容を少しでも理解し、その目的により近づくことができるように、各業務をサポートして行けたらと考えています。また、そうする事が事務職員としての仕事なのではと思っています。

目立たなく地道に思われがちな仕事の場合であっても、その積み重ねの先にやりがいを感じる事が多々あります。それは自分だけの達成感などとは別に、利用者様からの「ありがとう」や、職員からの「ありがとう」といったさりげない感謝の言葉や笑顔です。やはり、声を掛けてもらった時はとても温かい気持ちになり、元気が出ます。

最近では、同居している祖母が入院し介護が必要となりましたが、それによって今までとは違った立場で施設や病院を見る事ができ、施設を訪れるご家族やお客さまへの対応や仕事一つひとつに対する取り組みは今までどうだったのか、考えさせられました。

福祉施設で働いているからこそ「ありがとう」の言葉を多くの方から掛けていただけるようこれからも努力し、精一杯頑張りたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。



事務職員
内藤 由美



新入職員紹介



初めまして、この度4月1日よりききょうの里施設ケアマネとして、勤務することになりました尾崎好宏と申します。

今までは、他施設にて介護職員として約6年ほど介護に携わって参りました。まだまだ、ケアマネジャーとしては駆け出しで、周りの方々に迷惑をかけるながらの毎日です。これからも不行き届きの点が多々あるとは思いますが、一生懸命利用者様のため、ご家族のため、地域ケアのために精進して参りたいと思いますので、ご指導の程、よろしくお願いたします。



ききょうデイサービスセンターで働かせていただくことになりました群馬社会福祉専門学校を卒業した熊切圭介です。

1989年2月20日生まれ、血液型はO型で趣味は読書です。

就労することが初めての為、分からないことが多々あると思いますが、社会人として、また福祉施設職員として、職場の先輩や、利用者様を見習って日々勉強していきたいと思っておりますので、ご指導の程、よろしくお願いたします。

今後の予定

☆ききょうデイサービスセンター

- 5月 買い物ツアー(中旬)
- 6月 誕生会(下旬)
- 7月 暑気払い(中旬)



☆ききょうの里

- 5月 新緑狩り(上旬)
- 6月 紫陽花見学(中旬)
- 7月 横塚まつり(中旬)

☆ユニット型

- 5月 ドライブ(中旬)
- 6月 紫陽花見学(中旬)
- 7月 七夕(上旬)



☆ききょうデイサービスセンター岡谷

- 5月 ミニ遠足(中旬)
- 6月 田植え・サクラソボ狩り(中旬)
- 7月 七夕・そうめん流し(上旬)

今春、日本財団から待ちに待った福祉車両が贈呈されました。

4WD仕様の送迎車です。主にデイサービスの送迎で活用したいと思



◇◇編集後記◇◇

この4月でききょうの里は満18年を迎え、新たに認知症対応型の「ききょうデイサービスセンター岡谷」がオープンしました。

これからも「利用者様の幸せ」を考え、職員一同頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。