

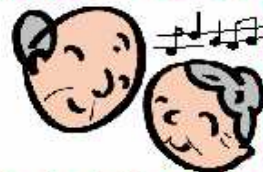
月刊



はあとふるあたご

3月 第31号

<発行>平成20年3月1日



<発行元>〒951-8051 新潟市中央区新島町通三の町 2284 番地

<発行者> 木村 淳

株式会社 はあとふるあたご

電話 025(228)5000(代) FAX025(228)4000



「第3回 家族会新年会」
デイサービスセンターさかえ (記事は9ページ)

目次

第2回食の第三者評価・・・・・・・・・・2	伊東先生のコラム 第30回・・・・11
事業所だより・・・・・・・・・・・・・・3	メンタルヘルス研修会 に参加して・・・・・・・・・・12
小林教授のコラム 第9回・・・・・・・・5	
ハーブ園を造ります! 第3回・・・・8	編集後記・・・・・・・・・・・・12

「第2回食の第三者評価」を実施いたしました

昨年12月17日～22日にデイサービスセンター7事業所で「第2回食の第三者評価」を実施いたしました。お客様のご家族、担当ケアマネージャー、ボランティア、行政の担当者、民生委員、大家さん、駐在所のお巡りさんなど計56名の方々に評価していただきました。

給食委員会は昨年12月より食彩委員会と名称を改め、前回の第三者評価での結果を踏まえ、ワンランク上の食事提供を目指して参りました。お客様に召し上がって頂く日頃の食事を、いかに良い雰囲気で召し上がっていただけるかということも視野にいれ、配膳時に職員が専用のエプロンを着用したり、BGMを流したりといった雰囲気づくりにも取り組んでおります。

今回の評価でも食事時の雰囲気について、良い評価をいただけたことを大変うれしく思います。

【アンケート結果】(抜粋。複数回答あり)

1. 職員の対応はいかがでしたか？(挨拶、言葉遣い、提供マナー等)

親切・丁寧	・・・23名	良かった	・・・20名	好感が持てた	・・・6名
落ち着いている	・・・3名	明るい	・・・3名	食事前の挨拶がない	・・・2名
普通	・・・1名				

2. 食事時間の雰囲気はいかがでしたか？

良い雰囲気	・・・21名	静かで落ち着く雰囲気	・・・19名
ゆったりしていた	・・・9名	BGMがよかった	・・・5名
会話がない	・・・3名	雰囲気が重い	・・・1名

3. その他

第三者評価に参加してよかった。 楽しく食事ができる環境だった。

お客様の接し方など参考になった。 選択食を続けてほしい。

器が家庭的で良かった。 お店で食べている雰囲気だった。

・・・等のご意見を頂きました。

誌面の関係上、抜粋ではございますが、以上のような評価をいただきました。詳細な結果については、後日、弊社ホームページ上に公開させていただく予定です。

ご協力ありがとうございました。

前回同様、第三者評価をもとに安心、安全と共に食事提供についてより一層ご満足いただける様がんばっていきたいと思います。

今後ともよろしく願いいたします。

食彩委員長 山田 智美

福祉用具課

今回は「すべり止めマット」についてです。

浴室での転倒事故はとて多く、滑り止め用のマットは必需品です！置くだけで設置面にピタッと安定するマットであれば、「立ち上がり動作の安定感が抜群！」と、介護の現場でも絶賛されています。

数多くのマットが出回っていますが、ヨレヨレになって半年も持たないものや、吸盤がついていても最初

のうちしか吸い付かないもの、また、かえって滑りやすくなるマットもあり、その品質は千差万別。浴室での安全を左右するものだけに、慎重に選びたいですね。

その他にも、浴室・トイレ・ベットサイド・玄関など、転倒の危険が潜むあらゆる場所でお使いいただきたいと思います！

購入される前にお試しいただくことも出来ますので、お気軽にご相談下さい。

次回は入浴用具の「シャワーイス」についてご案内いたします。



福祉用具課

柳都大橋 025 - 228 - 5002

新 発 田 0254 - 23 - 1173

グループホーム三条

豆をまいて桃太郎を助けて！

今年の節分は心強い助っ人がきました。鬼退治の専門家「桃太郎」です。

職員扮する桃太郎とそのお供たちは、皆様の歌や声援に押されて鬼が島に到着。すると、赤鬼、青鬼の登場です。

お供を「うまそうだ」と襲い掛かる鬼に、立ちふさがる桃太郎。しかしながら、2対1の戦いに「桃太郎ピンチ！」



そこでお供たちがお客様に豆を渡して加勢をお願いします。

「鬼は一外！」と元気よく投げられる豆に、逃げ出す鬼達。そしてめでたしめでたしの大団円。鬼も改心したのかお客様と一緒に写真撮影をして、和気あいあいとしながら、今年一年の無病息災を皆様でお祈りしました。



グループホーム三条

難波 淳

電話 0256 - 36 - 5555 FAX 0256 - 36 - 5556

居宅介護支援センター

言葉のキャッチボールができた！！

脳梗塞の後遺症のため失語症になられた方がいらっしゃいます。
理解はできるのに自分で言葉が出せない。

あ、あっと、声は出るけれども・・・

毎週火曜日、ディサービスで言語訓練をはじめてから、もう5年。

言語聴覚士の訓練を受けることにより、あきらめかけていた言葉が徐々に口からこぼれはじめました。ある日、ご自宅に電話したら、ご本人が受話器をとられて、対応してくださいました。実は奥様がお留守だったのです。はっきりした言葉でしっかりと聞き取ることが出来ました。本当にうれしく思い感動しました。

毎回、先生が宿題を出されるのですが、今でも介護されている奥様が協力されて一緒に問題を解いておられます。これからもますますお元気でいてほしいと思います。



居宅介護支援センター柳都大橋

安中 則子

電話 025 - 228 - 7700 FAX 025 - 228 - 4000

グループホーム新津

餅つきをしました



1月14日にグループホーム新津にて、毎年恒例の餅つきを行いました。

フロアを中心に臼を置いて、入居のお客様、御家族様で代わる代わる餅をついていただきました。「よいしょ！よいしょ！」と掛け声も良く、皆様楽しまれました。

つきたての餅はとても柔らかで、きな粉やあんこの定番な味から、大根おろしや納豆も加え、バリエーションも豊富で美味しかったです。

お客様が日々作られた作品もホーム内に飾らせていただいておりますので、それを皆様でご覧になりながら話が弾み、和気あいあいとした時間を過ごすことができました。

グループホーム新津

木根淵 幸子

電話 0250 - 21 - 2888 FAX 0250 - 21 - 2889

小林教授のコラム 第9回

新潟医療福祉大学 小林量作

健康と歩数

前回とりあげた日野原重明さんの健康法の一つは「大またで、速歩」です。大またで、軽く汗ばむ程度の速さで20分～30分歩くことが歩行運動としては勧められています。それでは歩数だとどれくらい歩いたらよいのでしょうか。ある調査によるとサラリーマンのマイカー通勤は3600歩ですが、バス通勤になると8300歩と2.3倍も増えます。バス・電車通勤の都会人よりも、マイカー通勤の「地方」人の方が運動不足として心配です。犬と散歩する高齢者は5800歩ですが、休日などで外出しないと男性は1300歩、主婦は2600歩です。皆さんはこの数字をどう考えますか。外出しないと本当に歩かないですね。それでは健康のためには何歩くらい歩いたらよいのでしょうか。「1日1万歩」運動は波多野義郎さんの提唱です。健康を維持するには一日に約300kcal以上の運動が必要といわれており、この消費には歩数で1万歩、時間で1時間20分～30分、距離で約7kmだそうです。ショートケーキ1個を約300kcalとすると、これを消費するには1万歩以上歩く、「大またで、速歩」でも60分くらいあるかなければなりません。これは現代人にとっては大変です。ショートケーキも覚悟を決めて食べる、というようになるかもしれません。

私の携帯電話には歩数計が付いており、大学で研究室に閉じこもっていると3000歩も歩きません。住まいから職場まで車通勤、かつ研究室で机上の仕事だけだとこの程度になってしまいます。とても皆さんに不活発な生活の弊害をいえる立場ではないのですが。そのよう私が日常生活で心がけていることは、遠い駐車場を利用、階段を使う、森光子さんを見習ったスクワット運動、時々大学構内の建物内を巡る“散歩”で、ささやかながら運動不足を補っています。

グループホーム五泉

節分

グループホーム五泉では2月3日節分の日 毎年恒例の豆まきを行いました。

職員が鬼になり出て来ると「鬼は外！」「福は内！」とお客さまの大きな声がフロアーに響きわたり最後には笑い声が上がっていました。



この時ばかりは歳を忘れ、子供の頃に帰って楽しまれたようです。

楽しそうなお客さまの笑顔を拝見していると、私達もとても幸せを感じ、一緒に生活していけることを嬉しく思います。

グループホーム五泉

泉 恵子

電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611

デイサービスセンター松浜

先日デイサービスセンター松浜では節分の“恵方巻き”にちなんで、お客様に手巻き寿司を召し上がって頂きました。

皆様、卵焼きやかんぴょう、きゅうり等の色々な具材を上手に海苔でくるくると巻き、思い切りかぶりついていらっしゃいました(どなたも南南東の方角は向いていませんでしたが・・・)。また、「昔は節分に太巻きなんか食べなかったよ。」「そういえば嫁さんが昨日、太巻きを買ってきたよ。太巻きよりにぎり寿司



の方がいいんだけどね。」などなど、お話も盛り上がり、黙って召し上がる方もいらっしゃいませんでした。

皆様の元気の前に、鬼もたじたじとなった節分の一コマでした。

デイサービスセンター松浜

石崎 徳幸

電話 025 - 255 - 7701 FAX 025 - 255 - 7705



デイサービスセンター横越

当センターでは、2月1日、2日に節分の豆まきをしました。

節分の由来をお話しさせていただいたり、春の歌を歌ったりした後、楽しんでいただけるよう、赤白チームに分かれ、ゲーム方式の豆まきをしました。鬼の描いてある箱に玉が多く入った方の勝ち!と、いうルールにして、

豆とともに赤白の玉をいざ...「鬼は外!福は内!」と、言いながら鬼をめがけて投げ、今年の健康を願いました。



また近年、節分には恵方巻きを食べると、その年は幸運が訪れるといわれています。そんな風習にあやかり、昼食には太巻きをお客様から作っていただきました。「久しぶりに作ったわ。」「出来るかな?」と、おっしゃるお客様。とてもおいしそうに出来上がり、「おいしい、おいしい。」と、召し上がっていらっしゃいました。

デイサービスセンター横越

大久保 友恵

電話 025 - 383 - 2235 FAX 025 - 383 - 2236

デイサービスセンター河渡本町

河渡本町では、2月2日、3日に節分のイベントを行いました。

この2日間の昼食メニューには、太巻き寿司・いわしの梅煮などをお出ししました。節分に食べる太巻き寿司のことを、恵方巻といい、今年は南南東に向かって丸かぶりするとよいということです。太巻き寿司は、数名のお客様に巻いて作っていただきました。とても上手に巻いていただき、びっくり！でした。

午後からのレクリエーションの時間。「鬼さん！！」と大声で叫ぶと、赤鬼と青鬼がでてきました。ちょっと正体分かるだけに、皆さん大受け！お客様の間を歩く鬼たちに向かって、「鬼は～外！福は～内！」と、豆を投げていただきました。最後には赤鬼と青鬼が戦い始めたり、鬼が窓から逃げて行ったり・・・と大盛り上がるの節分でした。



デイサービスセンター河渡本町

三添 真由子

電話 025-250-3001 FAX 025-250-3010

デイサービスセンター坂井東

今回は、私共のお客様、本間春恵様の作品をご紹介します。

春江様は以前より、手先を使つての作業がお得意で、折り紙を使つてお花を作つたり、ティッシュで梅の花を表現したりと、見る人を目で楽しませ、感動させております。



写真のお人形は和紙を使った、日本人形です。

この作品にはいろいろな工夫があり、それぞれのお人形の顔の大きさに合わせ体を作つたり、体は立てても倒れないように体の中心部には芯を入れたりされております。

後ろや足元にも気を使い、きれいな色画用紙を使用されています。

今後どんな作品が出来上がるか、職員はじめお客様も、とても楽しみにされています。

デイサービスセンター坂井東

片野 富士子

電話 025-268-8880 FAX 025-268-8887

「ハーブ園を造ります！」-第3回-

デイサービスのハーブ園

「デイサービス施設にハーブ園を作る」という構想を伺って「なるほど」と私は一人で納得してしまいました。こんなことを書いている私自身、このお正月に71歳の誕生日を迎えました。私と同じ年頃の利用者の方もおられるのではないかと思います。

私とハーブの出会い、即ち栽培し、生活の中での活用を始めたのは50歳位からですから、20年ほど前のことになります。

土を耕し植物を育てることには馴染みのなかった私でしたが、ハーブの魅力にとりつかれて、ぐんぐんのめりこんでいきました。草花、花の色、香り・・・新しいハーブに出会い生活の中で活用することは、知的好奇心をくすぐり、からだを動かすことになります。

そして心もからだもよい方向に向けてくれる結果となります。

ハーブは五感に働きかけます。高齢期を生きる人々にハーブはよい刺激と活力を与えてくれることでしょう。こんな意味から、木村社長の英断に納得がいったのだと自分では思っています。

花花工房 小野 庸子



ジャーマンカモミール

デイサービスセンター城北町

日曜日の昼下がりに、しっとりとした尺八の音色がホール内に響きました。

尺八ボランティアの二瓶さまが来訪してくださいました。二瓶さまは以前も足を運んでくださり、城北町のお客様には馴染みのお顔です。

二瓶さまを囲み、お客様とわたしたちは尺八の音色にしばしの間うっとりさせて頂きました。唱歌や懐メロなど数多く持っているレパートリーの中から、誰もが耳にした事のある曲を披露して下さいました。二瓶さまの、お客様がご存知の曲と一緒に楽しみたいとの心遣いも加わり、温かい音色がやさしく流れました。その曲がいつ頃流行ったかなど、時代や背景のお話を交えながら



尺八を奏でて下さり、お客様からは懐かしいお話を聞くことができました。ふっと若い頃のご自分を思い出すことができましたようです。

「よかったわー。」「もっと聴きたかった...」「ありがとうございます」などお客様から感謝の声も聞かれ、二瓶さまにはまた来て頂けることをお願いし、尺八ミニコンサートは幕を閉じました。

デイサービスセンター城北町

武田 由紀

電話 0254-21-3330 FAX 0254-21-3335

デイサービスセンターさかえ

デイサービスセンターさかえでは、1月25日(金)に家族会新年会を開催致しました。

今年で3回目となる新年会に、お客様6名・ご家族様7名、計13名の方々が出席してくださいました。

センター近くの割烹店のお料理に加え、昼食でもお出ししている炊き込みご飯や豚汁、昨年も好評だった職員手作りのシュークリームなどをご賞味いただきました。

昨年行った行事のビデオ上映やお写真をご覧頂き、お客様の普段の様子を知って頂いたり、昨年以上に新年会を楽しんでいただきたいという思いから、職員有志によるリコーダーやハンドベル演奏を披露いたしました。

お客様に大変好評を頂いている『アロマトリートメント』体験コーナーも設置し、ご家族様に



試して頂き、ピンゴゲームや弊社社長によるギター弾き語りもお楽しみいただきました。

ご家族様のご協力のもと、皆様と大変楽しい時間を過ごさせていただきましたことを職員一同、感謝しております。

ご出席下さったお客様、ご家族様にこの場を借りて御礼申し上げます。

デイサービスセンターさかえ

富樫 亜希子

電話 0256-45-7735 FAX 0256-45-7739

通いなれたデイサービスで、気心知れたスタッフと！！住める！泊まれる！！

デイサービスセンター水原・ショートステイ水原

2月3日日曜日の昼食、初めての試みで『出前レクリエーション』を行いました。

近所の飲食店よりラーメン、カツ丼、餃子をお願いし、お客様と職員で、「うんめえねえ」「餃子もありますよ」「たまにこんげのもいいねえ」などと楽しく会話をしながらいただきました。

器もいつもと違い職員も一緒にいただくという初の試みは大成功のようで、食後のお客様の表情が明るく足どりも軽いように見えました。

ショートステイホールにはその時の写真が飾っており、今も話題になります。

ラーメンも本当に美味しくメニューも豊富なお店です。皆様にもおすすめです。



デイサービスセンター水原・ショートステイ水原

板垣 小百合

電話 0250-62-8888(ショート) 0250-62-8886(デイ)

FAX 0250-62-8887(デイ・ショート共通)

訪問介護ステーション

ヘルパーがお客様宅に訪問し調理・食事介助する時、この様な事に気をつけています。

- ・メニューをご本人様と確認（バランスなど）・かたさ、量
 - ・味付けや切り方
 - ・姿勢
 - ・会話しながら、楽しく食事
 - ・食後の口腔ケア
- } 誤嚥防止

健康維持の基本は「口から食べる」。

食はいのちの源、かむ力は生命力、いつまでも口から食べ、健康である為には、自分でかんで、飲み込むことが大切です。

前向きに楽しく食べましょう。

高齢により、若い時より食事が減り、消化、吸収力も衰えてきます。バランスのとれた食生活を送りましょう。（かみやすく、飲みやすい食品）

水分摂取量に気をつけましょう。

高齢になると喉の渇きを感じにくくなり、トイレを気にされ水分摂取を控えめにしようとされ、知らないうちに脱水症状を起こす可能性があります。水分は1日1 ～ 1.5 摂ると良いとされています。

訪問介護ステーション

川崎 裕子

電話 025 - 228 - 5004 FAX 025 - 228 - 4000

デイサービスセンター柳都大橋

1月19日にお客様 本永キイ様の100歳の誕生日パーティーが行われました。

職員とお客様からお祝いの言葉をお送りすると、本永様からは「ありがとう、ありがとう、サンキュ、サンキュ」と笑顔でお礼のお言葉を頂きました。

職員による花笠音頭をご覧になったお客様は、「すごいね～！！あんたらにこんな芸があったんだね～！！びっくりだわ！！」と大変驚かれておりました。

ここで、お色直しとして本永様に一旦別室へ移動して頂き、職員手作りのドレスに着替えて頂きました。金色のとても可愛らしいドレスに身を包み再びお客様の前に登場！！

「おお～～～！！！！」一斉にため息がもれました。皆様、本永様のドレス姿にうっとりした表情をされ、「いや～とっても綺麗だね」ともらしておりました。

職員から本永様に花束の贈呈が行われ盛り上がりも最高潮！！

最後に質問コーナーを設けました。そこで本永様から「長生きの秘訣は人を怒らせない、自分も怒らない」とおっしゃっておりました。その言葉がとても印象的でした。



デイサービスセンター柳都大橋

斉藤 正治

電話 025 - 228 - 5010 FAX 025 - 228 - 3335

伊東先生のコラム 第30回

丸山診療所所長 伊東浩志 先生

未来の自分からのご褒美

以前、お話したことがあったかもしれませんが、私は育英会奨学金と大学独自の奨学金を受けて医学部を卒業しました。育英会奨学金は2年の据え置き期間を経て17年間かかって返済しました。大学奨学金は20年かかって返済しました。

しかし、奨学金をお返ししているとき何故かとても暖かい気持ちになりました。

過去の自分に現在の自分からご褒美をあげている気持ちになるのです。あの時のどうしても欲しかった本のお金なんだ。。。あの時、デートに必要なだったお金なんだ。。。と考えながら返済したからです。

未来の自分からのご褒美であるとは、当時の私には分かりませんでした。奨学金を貰うことに一種の後ろめたさすら感じていました。

返済を終えてみると。。。少しさびしい気持ちがしたものでした。今は、奨学金を貰っていた自分も大好き。奨学金を返した自分も大好きです。

現在、年金問題がとりざたされています。これは、現在の自分から未来への自分へのご褒美と考えたいところです。でも、本当に年金を貰えるのだろうか。と心配になります。

現在、年金を貰っている方は、過去の自分からのご褒美なんだと感じているはずですよ。

こうした、時間差のご褒美はとても嬉しいものです。

年金問題が解決し、何の問題も無く「過去からの自分のご褒美」を受け取れる制度の確立を期待したいですね。

メンタルヘルス研修会に参加して

グループホーム三条 金子 ひろみ

昨年12月13日 クロスパルにいがたにてメンタルヘルス研修会が行われました。

第一部の鈴木貴之講師、伊藤早苗講師のお話につき、第二部は個性豊かな3人の占い師による『無料占いコーナー』や『手相の見方』でした。

何故会社の研修で占い師が・・・？と思ったら、最近占いに来る方は悩める介護職の方が多いからとの事でした。

一番印象に残った話は、伊藤講師が「障がい者やお客様を理解するには直訳のとおり under(下に) stand(立つ)事が大事」と言われた事でした。

援助者は自分より上の立場である。「私に何か手伝うことがありますか？」

そんな気持ちを忘れずに、心を読み取る介護ができればいいな、と思いました。



必要としてくれる人がいるから... 自然と笑顔で働ける場所

はあとふるあたごでは、
一緒に働く仲間を募集しています。

募集中のお仕事

介護職員・生活相談員・看護師
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
経験者大歓迎です。

育児休業・介護休業取得実績多数あり！

未経験者には各種研修やOJTなど、

安心して働ける職場環境です。

応募先 希望職種を明記の上、ご応募ください

〒951-8051

新潟市中央区新島町通3ノ町2284番地

(株)はあとふるあたご 採用係

在宅介護の総合サービス



<http://www.heartfull.jp/> TEL 025-228-5000

- 編集後記 -

社内には楽器を演奏できる人が結構いるらしいのです。

デイサービスセンターさかえの記事にもありますが、社長もギターを弾けるようですし、アマチュアの楽団に所属する職員もいたりします。

私は演奏「できた」ひとで、最近は・・・よく「演奏会に出たはいいけど、楽譜を覚えてません！」とか「音が出ません！」という夢にうなされます。

聴く側にまわった今は、ジャンルを問わずなんでも聴きます。節操がありません。

オーディオマニアな我が親父殿は、真空管アンプを作って、悦に入っています。自分の節操の無い音楽好きは、彼のせいだと確信しています。

人の奏でる音楽、自然の奏でる音楽、どんな音楽もその時々で表情を変え、聴き手の心に働きかけをくれた親には、感謝しています。

ひっそりとね。

<連絡先> グループホーム三条

電話 0256(36)5555 FAX 0256(36)5556

<編集委員>

古野間 信介(総務部)

南 洋子(居宅介護支援センター河渡本町)

中山 卓(福祉用具センター柳都大橋)

川崎 裕子(訪問介護ステーション)

熊倉 敬祐(デイサービスセンター柳都大橋)

難波 淳(グループホーム三条)