

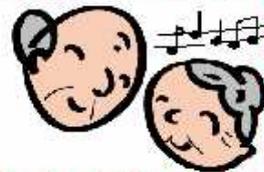
月刊



# はあとふるあたご

5月 第33号

<発行>平成20年5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



「新入社員 懇親会」

## 目次

平成20年度新入社員紹介・・・2	ハーブ園を造ります！第5回・・・8
事業所だより・・・・・・・・・・3	伊東先生のコラム 第32回・・・11
小林教授のコラム 第11回・・・5	編集後記・・・・・・・・・・12

## 平成20年度 新入社員紹介

毎年のことですが、初めて顔を合わせとなる初回の内定者研修は緊張から始まり、回を進めるうちに打ちとけ、介護実技の研修では思ったように出来ず悪戦苦闘をし（講師の皆さん御苦労さまでした）、最終回の施設見学ではこれが研修の最後、次は本番（社会人スタート）と、なごり惜しいような複雑な心境のようです。

当社の初日は入社式の後、研修、懇親会と盛り沢山です。そして翌日から配属先での業務が始まります。

今も緊張した毎日を送っていることと思いますが、初日に語った抱負を忘れずにそして笑顔も忘れずに一日も早く業務に慣れ実力を発揮してください。内定者研修に参加した一同より陰ながらエールを送ります。

### 【写真：下段左】

配属 ショートステイ水原

氏名 遠藤綾花（えんどう あやか）

一言 お客様のことを第一に考えられる介護を提供したい。

### 【写真：下段右】

配属 グループホーム五泉

氏名 牛腸佑子（ごちょう ゆうこ）

一言 笑顔をやさず明るく元気にがんばります。



### 【写真：上段左二人目】

配属 ショートステイ水原

氏名 遠藤万理（えんどう まり）

一言 介護福祉士としても社会人としても成長できるよう頑張りたいです。

### 【写真：上段左三人目】

配属 デイサービスセンター城北町

氏名 田邊麻生（たなべ まき）

一言 明るく楽しく一生懸命がんばります。よろしくお願いします。

### 【写真：上段右】

配属 デイサービスセンター横越

氏名 北上裕太（きたがみ ゆうた）

一言 はじめまして。いっしょうけんめいがんばります。

人事課

森山 一成

## 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、「昭和祭り」を開催し、お客様に懐かしいあの頃を体感して頂きました。

センター内には、職員やお客様が持ち寄った昔の生活用品や衣類、玩具、書籍、電化製品、レコード等々、「なんでも鑑定団」に出したいようなお宝グッズが勢揃いしました。また近隣の松浜小学校や松浜歴史研究会の皆様からお借りした古い卒業アルバム・歴史資料等も数多く展示致しました。



たくさんの展示物の中でも特に好評だったのが、お客様の若かりし頃の写真を展示させて頂いたコーナーでした。皆様、写真をご覧になりながら、その当時の事を懐かしそうにお話して下さいました。

更に、松浜といえば“魚の町”。お客様の中にも魚の行商をされていた方が大勢いらっしゃいますので、皆様をお願いして、当時の様子を再現して頂きました。さすがに昔取った杵柄、今でも現役で十分通用する威勢の良い声で私達を驚かせて下さいました。



今回の「昭和祭り」を通して、職員一同、人生の先輩方の“年輪の重み”にあらためて感動致しました。本当にありがとうございました。

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

少し暖かくなってきた頃の3月14日、センター近くの和風レストランに食事をしてきました。

久しぶりに外食されるお客様が多く、朝から気分は外食の話題でうれしそうに会話されていたりしました。

入浴を終え、少し休憩した後いざ出発！ お店の席に着き、それぞれ運ばれてきたメニューに「美味しそうだね。」「こんなに食べれるかね。」「いや～、美味しい、美味しい！」などの声。



外出しての食事ということで、お店の雰囲気を感じたり、気分転換となったりし、会話もいつも以上に弾んだご様子でした。楽しく、美味しく食事をされ、「また連れて行ってね。」と、お客様からのお言葉。是非また、わくわくするような外出の機会をつくりたいと思っています。

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

4月2日、すみれ会という民謡のボランティアの方々に来ていただきました。

桜模様の浴衣を着られた7名のメンバーの方々がお客様の前に立たれると、そこにぱっと花が咲いたように華やいだ雰囲気になりました。

1曲目は「新潟甚句」。お馴染みの曲なので、踊りが始まると皆さんにこやかに手拍子を打ちながらご覧になっていました。

2曲目の「会津磐梯山」では、扇を使ったきれのある踊りが披露され、思わず見入ってしまいました。その後「十日町小唄」や「四季の新津」などが続きました。歌をご存知のお客様は、歌を口ずさみながらご覧になっていました。

最後には、「なつかしかったわ。」「昔はよく踊ったもんだった～」と、昔を思い返されていたお客様もいらっしゃいました。

河渡本町に、一足先に桜咲く季節が訪れたようなひとときでした。すみれ会の皆様ありがとうございました。

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水原・ショートステイ水原

3月11日、「女声合唱団ひまわり」様がボランティアとして来てくださいました。「女声合唱団ひまわり」様は阿賀野市を中心として32名の団員で活動されています。



その日は「どこかで春が」「春が来た」等合唱曲5曲、ピアノ演奏で「早春賦」「花」の2曲、オカリナで「さくらさくら」等4曲を聴かせて下さいました。どの曲も春を感じ、まだ寒さの残る3月でしたが、一気に温かくなったような気分になりました。最後は全員で「ふるさと」を歌い、思わず涙を流すお客様もいらっしゃいました。

デイサービスセンター水原・ショートステイ水原

堀越 恵子

電話0250-62-8888(ショート) 0250-62-8886(デイ)

FAX0250-62-8887(デイ・ショート共通)

## ～小林教授のコラム第11回～

# 「杖の使い方」

新潟医療福祉大学 小林量作

杖の使い方について皆さんに考えていただきたい問題です。もし右足をケガしたら、「杖は右、左、どちらの手に持ちますか」。テレビや映画では、左足をケガしたら左手で杖を持ち、体を左に寄せながら大きく揺すりいかにも足が悪いように歩きます。これは演出なのか、杖の正しく持ち方を知らないのか、明らかではありません。一度、監督に聞いてみたいものです。杖の正しい使い方は、左足をケガしたら右手で持ちます。そして、歩行中ケガした左足と右手の杖と一緒に前に出しながら、左足が体重を支えるときに（左足は浮いている）右手の杖と一緒に体重を支えます。そのことによって左足への負担を少なくするわけです。杖を使うと左股関節にかかる負担は4分の1になります。これは杖を使う基本中の基本ですが、一般的には知らない方が多いです。それから杖の高さは太ももの大転子（<sup>だいてんし</sup>体の真横の腰骨から15cmくらい真っ直ぐに下がった骨の突部）に合わせるのが基本です。気をつけなければいけないのは、杖を短くしすぎないことです。長い杖は肩や肘を曲げて使えますが、短い杖は、杖の用をなしません。そのため、最初に杖の長さを合わせるときには高めに合わせて、しばらく使ってもらい使い心地を確認してから、最終的に長さを決めます。最近、カラフルなおしゃれな杖がたくさん出まわっています。実用と共に、ちょっとしたハンディキャップをおしゃれ心で楽しんではいかがでしょうか。

## デイサービスセンター坂井東

### 新！音楽療法



音楽療法がリニューアルされました。永野さんの演奏でさまざまな歌を楽しむことができます。演歌やナツメロ、クラシックなものまで幅広くあります。キーボードはプロ仕様とのことで、音もいろいろな音色に変化したり、リズムを刻む伴奏がついたり、永野さんがキーボードを離れても登録してある演奏が流れたりと驚くことばかりです。ロシア民謡のコロブチカをキーボード演奏にあわせてみんなで鈴をふりました。リズムカルでとても楽しかったです。

だんだんと演奏が早くなり、あわせるのが難しくなっていくところも体が熱くなり燃えました。

時間が終わる頃には心も体もポカポカしてとても皆様気持ちよさそうでした。

今日も楽しかったわ と帰られる方が多くお客様に大変好評です。

デイサービスセンター坂井東

五十嵐 陽子

電話 025 - 268 - 8880 FAX 025 - 268 - 8887

## 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、3月より月曜日と金曜日に電子ピアノの演奏による音楽療法を行っております。

「おぼろ月夜」「荒城の月」「春の小川」といった唱歌から、「星影のワルツ」「北国の春」といった昔のヒット曲まで、皆様ご存知と思われる有名な曲をたくさん演奏しており、毎回大合唱となっています。なかにはお顔を真っ赤にしながら熱唱される方や、曲に合わせて踊り出される方もいらっしゃり、皆様それぞれに楽しまれている様子です。



合唱のほかにも、リズムに合わせて体を動かしたり、音楽に合わせて太鼓などの楽器を叩いたりして頂いています。

“一緒に唄いたい!!”“参加してみたい!!”と思われた方は、月曜日と金曜日の午後2時、是非当センターにいらして下さい。お待ちしております。

デイサービスセンターさかえ

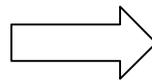
長橋 敦子

電話 0256-45-7735 FAX 0256-45-7739

## 福祉用具課

### 浴室すのこ

(介護保険対象商品)



上図左は脱衣場から浴室の出入りに約13cmの段差の乗り越えと、浴室の床が滑りやすいタイルになっています。身体の機能低下の度合いによっては、「たった13cm」や「滑りやすい」が動作苦をもたらす転倒というような事故につながります。

そこで上図右のように「すのこ」を浴室のサイズに加工して敷き詰めてみました。

ご覧の通りに段差を解消し表面はザラザラとした滑りにくく水はけのよいバリアフリーな浴室に変わっています。これで転倒の危険性を取り除き・スムーズな移動動作を実現できます。

左写真のような浴室でお困りな方はご相談下さい。浴室の間取りに応じて右写真の様にバリアフリーな浴室に仕上げさせていただきます。

次回は入浴用品の「浴槽手摺」と「バスボード」のご案内です。

### 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

急がないと散っちゃうよ！

予想外の開花宣言。

「そんな！花見ツアーはまだ予定が立っていませんよ～。」というわたしの動揺をあざ笑うかのように、どんどん咲いていく桜たち。

正直、これほど桜の花が憎らしく思ったことはありませんでした（笑）。

早くしないと散っちゃうから！散っちゃうから！

以前もご紹介した本成寺は、三条市でも昔からのお花見スポット。いまでも、花見をするには十分なのですが、昔は土手にたくさんの桜が咲き乱れ、もっとすごかったそうです。

他にもいくつか花見スポットにでかけ、なんとか一大イベントを楽しんでいただくことが出来ました。



グループホーム三条

難波 淳

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

## 訪問介護ステーション

今回は、高齢者体験ができる「シニアポーズ」を実際にヘルパーが研修会で使用して、感じたことをご紹介します。

- ・ 首が上がらず、上が見られず、見るためには腰を前に出さないと見られない
- ・ 下に落ちたものを拾おうとすると、バランスがとれず転びそうになる
- ・ 視野が狭くはっきりしない
- ・ 階段の昇り降りがとても怖い

以上のようなことから、どのように介助していったら良いかを話し合いました。

- ◇ 階段の昇り降りはヘルパーが横に立つ事でとても安心感があり、肩に手を回し、腰を支え、体を密着することでとても楽に行うことが出来た
  - ◇ 歩幅や足をそろえて歩くと歩きやすい
  - ◇ 通院介助等で、バス・タクシーの乗り降りでは足が上がらないため、足を支えたりすることが必要と感じた。（自宅では入浴時や段差などに気をつける）
  - ◇ トイレ介助や入浴時の声掛けを大きな声でゆっくりと話す
- 今回の経験を今後のケアに活かして行きたいと思います。



訪問介護ステーション

川崎 裕子

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

## 「ハーブ園を造ります！」-第5回- 春一番のハーブは「カモミール」

待ちかねていた春がやって来ました。庭のそこここにむくむくと起き上がって白い花を咲かせ始めているのは「カモミール」です。

「大地のりんご」を呼ばれるカモミール。中でも一年草のジャーマンカモミールは花にりんごの香りがあります。ジャーマンカモミールは春一番を告げてくれるだけでなく、生活に役立つハーブです。花をお茶にして寝る前に飲むとぐっすり眠ることができます。イライラを沈める働きもあるそうです。



イギリスの有名な童話「ピーター ラビット」の中に、ピーターがお腹をこわした時、風邪を引いた時、お母さんがカモミールのお茶をピーターに飲ませるシーンは有名です。また、カモミールを煎じた液は美肌効果もあります。化粧品として入浴剤としても用いられます。

私はカモミールで毛糸を染めて、明るい黄色のセーターを編んでもらいました。春に着るのにぴったりのセーターは気分も明るくしてくれます。春一番のハーブはやっぱりカモミールです。

花花工房 小野 庸子

## デイサービスセンター柳都大橋

柳都大橋では1月から日曜日のみ、ハンドマッサージの吉田るみこさんがきてくれます。ハンドマッサージをされるのは初体験のお客様がほとんどで、遠慮がちな方もいらっしゃいましたが癒しの吉田さんにやってもらえるので好評です!! マッサージ用のオイルが何種類かあってお客様に選んで頂くのです

グレープフルーツ・ローズウッド・マンダリン・イランイランなど 中でもグレープフルーツが人気です。柑橘系やお花や森の優しい香りをかきながら心地良い気持ちになりそのリラックスマードのなかマッサージが行われるのです



**効果：**代謝が高まる 肌の調子を整える 肩こり改善 気持ちを安定させるなど・・・

**お客様の声：**「指先が温かくなったあ～お肌がツルツルになった! 皮膚がピンク色になった～」など

「俺はお風呂上り一番にやってもらうのが好きなんだ!」というお客様もいらっしゃいます。

どうぞ日曜日にハンドマッサージをうけに来て下さい!

デイサービスセンター柳都大橋

五十嵐 萌

電話 025-228-5010 FAX 025-228-3335

## 居宅介護支援センター

介護保険サービスの中にある、夜間訪問介護サービスはご存知ですか？

これは夜間の緊急時などに連絡をして、訪問や相談をお願いできるサービスです。

対象者は要介護1以上の方であれば可能です。何かあれば、ケアコールのボタンひとつで連絡が繋がります。対応されるのは看護師・介護福祉士が中心となっています。

私が担当している在宅介護中の介護者様の多くからは、「夜間の介護への不安が大きく、相談できるところや介護協力できる人がいれば助かる」と聞きます。こういったご家族さまには大変心強いサービスかと思います。

今後もケアマネージャーとして、新しいサービスや介護状況に合わせたサービスのご紹介をしていきたいと思えます。

居宅介護支援センター 河渡本町

南 洋子

電話 025 - 250 - 3002 FAX 025 - 250 - 3011

## グループホーム新津

春です ホームの庭にふきのとうが顔を出しました！

3月はじめ、畑仕事に精を出していたI様が、「ふきのとうが出てきたぞ」と採ってきて下さいました。

7, 8個のふきのとうを皆様で眺め、どう料理しようか話し合いましたが、「天ぷらがいいんじゃないの」「ふき味噌の方がいいと思う」などの意見が出ましたが、個数の関係もあり、ふき味噌を作ることになりました。

料理が好きとおっしゃるS様が、「私つくるわよ」と言って下さったので、お任せすることにしました。

馴れた手つきであっという間に作って下さったふき味噌。その日の夕食に、暖かいご飯にのせて皆様で春の味を楽しみました。

もちろんその日は、笑顔・笑顔の夕食になりました。



グループホーム新津

木根 幸子

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

## グループホーム五泉

梅の花が咲く3月の下旬、グループホーム五泉ではドライブに出掛けて来ました。

その日は天候も良く、春らしい気候でドライブ日和。お客様も何処へ行こうかワクワクされておられました。話し合いの結果、懐かしの栗島公園に行くことに決まりました。



ホームから車で5分位で到着です。桜はまだつぼみが固かったですが、梅の花は満開で、「きれいだね」「もう春だね」と口々に春を感じておられました。

五泉市はこれから桜や牡丹、チューリップなど次々に花盛りとなります。気候も暖かくなってくるのでドライブや外出の機会を増やしていこうと考えています。

皆さんもぜひ、五泉市へ足を伸ばしてみてください。お待ちしております。

グループホーム五泉

桐生 直美

電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611

## デイサービスセンター城北町

### 可愛い卵のポプリケース！

デイサービスセンター城北町では、可愛いポプリ入れを手作りしました。500円玉大の穴を開けて洗って乾かした卵の中にポプリを入れて、オーガンジーを手芸用ボンドで貼って中身が出ないように蓋をします。その周りに好みの色や模様の小さな布を貼り、リボンやレースを飾ってオリジナルポプリケースの完成です。

やさしい花の香りで嗅覚を、可愛らしい見た目で視覚を、微妙な力加減でボンドを付けて指先の感覚も刺激します。



「もう何にも出来ねなった」とおっしゃっていたAさまも「あら、可愛い。作ってみたい」と



手芸が好きなBさまも、「楽しいし、いい頭の体操(リハビリ)になった」とおっしゃったCさまも、みんなでわいわいがやがやと作りました。

パッチワーク風に色々な布を貼った物、シックな色合いにレースやリボンを効かせた物など、どれもかわいらしく仕上がり皆さま大満足でした。

デイサービスセンター城北町

小泉 美咲

電話 0254-21-3330 FAX 0254-21-3335

## 「脳波を自由にコントロールしよう」

丸山診療所所長 伊東浩志 先生

脳波は非常に訓練をつんだ人しか自らコントロールすることができない。

座禅をしている僧侶・ヨーガの達人・自己催眠の熟達者。

彼らは、自らの脳波をコントロールして非常に深い催眠状態・集中状態を作り上げる。

結果、様々な能力を発揮する。

しかし、いとも簡単に自分の脳波をコントロールする方法がある。

これは、アメリカのモンロー研究所というところで行っている方法であるが、右の耳と左の耳から周波数の異なる音響を流すことなのだ。(これをヘミシンクシステムという)

その位相差から脳内に独特の周波数の脳波が生まれる。

モンロー博士は脳波の研究をしていたが、このヘミシンクシステムにより非常に集中力が高まる。自己拡張感がえられる。と発見した。

さらに右耳と左耳に入れる周波数をあげていくと、信じられない状況が訪れた。

それは、人間を超える脳波になるというのだ。

すなわち、生命を超え、集団意識に同化するというのだ。簡単に言うと、死後の世界を体験できるという。

わたしは、生と死について長らく接してきている関係でこのモンロー研究所のヘミシンクを体験しに行った。フォーカス1～フォーカス37までであるその脳波levelのフォーカス21まで体験した。これはゲイトウェイプログラムである。

当初、すさまじく自己拡張感がえらえたが、更に、フォーカス21で特異な体験をした。

このフォーカス21はモンロー博士が言うにはこの世とあの世の境だという。

私は、このフォーカス21に数日間の訓練で入ることができた。

そこは。。。。。( )の世界であった。

( )については私の「死ぬのが怖くなる話」(4月12日に「はあとふるあたごデイサービスセンター水原」で行う講演会)で聞いて欲しい。

## ホットニュース

### はあとふるあたごオリジナル介護予防DVD制作決定

当社デイサービスセンターでご好評を頂いております転倒予防・機能改善エクササイズとクラリネット演奏のコラボレーションによる介護予防DVDの制作が決定致しました。クラリネット奏者の渡辺郁男の演奏に合わせて健康支援トレーナーの皆川京子が6パターンのエクササイズを紹介しております。



#### [DVD収録内容]

- ・星に願いを 【ハンカチを使った日常動作体操】
- ・上を向いて歩こう 【下肢中心のウォーミングアップ】
- ・時代 【体幹運動】
- ・水色のワルツ 【手指からの関節可動域 機能改善】
- ・玄海船歌 【セラバンドを使った筋力アップ】
- ・愛燦燦 【ボールを使ったエクササイズ】

撮影は3月中旬に行われ現在は編集作業に入っております。当社ではこのDVDを全デイサービスセンター、グループホームに配布し、お客様が楽しく継続してトレーニングして頂けるよう活用していく予定です。完成をご期待下さい。

総務課 古野間 信介

## 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 -

大盛り人生。

最近お気に入りの言葉です。

ここ数ヶ月で大きな変化が立て続けで、混乱中  
あります。

いま、これを書いている最中にも私事で、なかな  
かの出来事がありまして...

ネタとしては面白いのですが、書きたくてもかけな  
いのが悔やまれます。

たかだか30数年の人生でこれなのですから、こ  
の先何が待ち受けているやら。

おっと。

ちゃんとダイエット成功させないと、長生きもでき  
ないかもです。

まだまだやりたいことが一杯あるんだもの。

世界食べ歩きツアーとか。

え？何か間違ってます？

<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)

富樫 亜希子(デイサービスセンターさかえ)

熊倉 敬祐(デイサービスセンター柳都大橋)

岡田 健(グループホーム五泉)

難波 淳(グループホーム三条)