

施設での家庭らしい生活とは。

～家庭的な“ゆとり”を目指して～



六尾だより

第6号

発行
社会福祉法人長寿会
泉南市信達六尾547
TEL 0724-83-7260
www.chojukai.or.jp

私たちの楽しみ
紹介します♪

特養・六尾の郷では、入所者のリズムの合った家庭的な生活を目指しています。

新しい生活リズムになり、新たにできたのは、入所者の自由な時間（ゆとり）でした。

みなさん一緒にゲームをしたり歌を唱ったり、「歩かれへんようになりたくないから」と看護師に付き添つてもらい、歩くりハイビリに精を出しています。

また休日には、カフェ六尾に出掛け、手作りのおやつに好きな飲み物をいただきながら、普段は顔を合わせない方との雑談に花をさかせています。

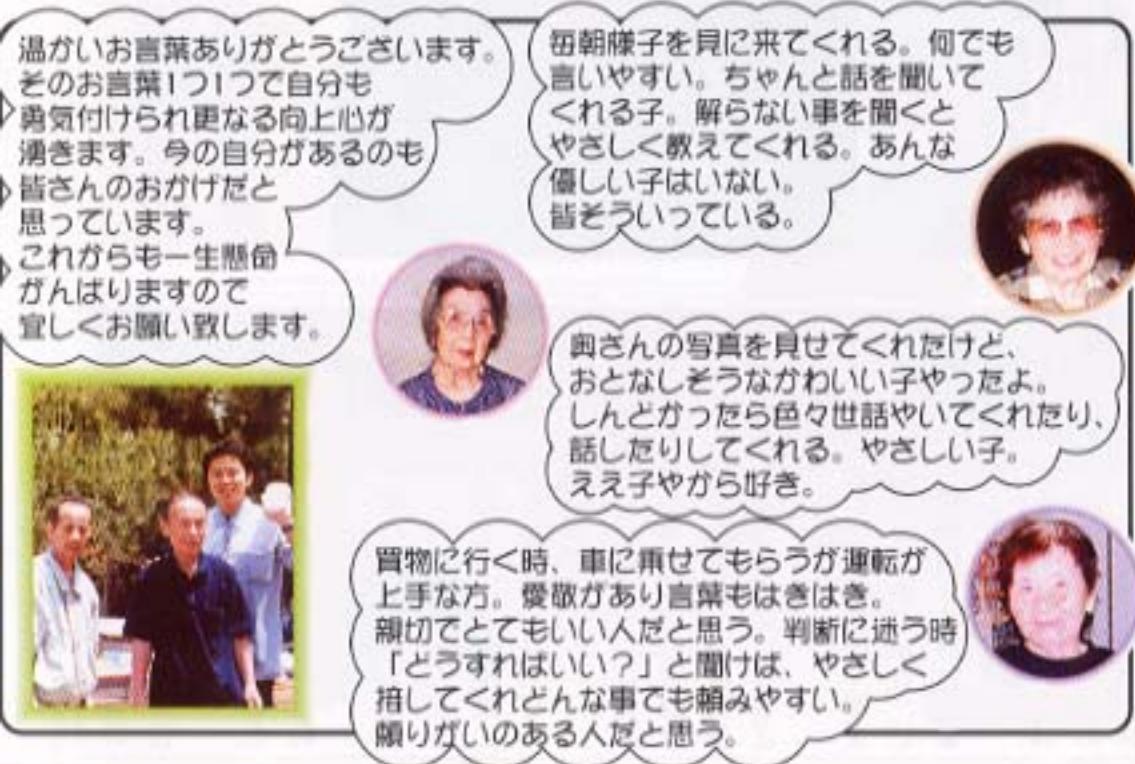
ビールが恋しい季節には、屋上で冷奴や枝豆をつまみながら、ビアガーデンの雰囲気を味わい、楽しい時間を過ごされました。

家庭では当たり前のことが、共同生活の中では、ひとりひとりの個性（楽しみ方）が、なくなりがちです。

しかし、六尾の郷では個性のあふれる施設、家庭的な“ゆとり”を目指していきます。



むつおの 名物スタッフ



施設で在宅で働く私達職員のことを、
皆さんはどんな風に思っておられるでしょうか?
皆さんにお聞きした言葉の中から、職員の個性が
少しだけ見えた気がしました。

あ！この顔は！と思ったら、 ぜひ声をかけて下さいね!!

皆さんの手も
優しくて
僕も大好きです！



おっとりとした泉州弁で、声をかけてくれる
兄ちゃんは、さりげなく握ってくれる手が
優しくて大好きなんよ。



かわいい女性に
手をくまれて僕は
幸福です！



背のたっかい兄ちゃんは
海や山、いろんな所へ連れて行ってくれる。
兄ちゃんととのデートが楽しみやわあ。



私の
エネルギーの源は
皆さんの元気なお顔！
これからも
パワーあたえてね！



一番最初にうちに来てくれた
人やから印象深いなあ。
「疊ふき」、「網戸洗おが」つ
て男では気付かへん仕事も、
自分から気をきかして
見つけてくれる人や。



何でもしてくれるだよりになる人。
甘の人は普通できへん、大工さんみたいいな
事もしてくれる。よく梅干やラッキョウを
つけてくれたり、小まめな人やね。





グループホーム便り

第一回 家族会・交流会

グループホーム六尾の郷では、この夏に新しい試みである「家族会・交流会」を開催しました。

家庭的な環境のもとでの生活を見つめた時、グループホームは入居者、家族、スタッフから成る大きな一つの家庭であり、「よお來說え」「最近はどう?」と、自然な言葉が交わされる、ゆつたりとしたたくつろぎの空間になれば:が開催のきっかけとなりました。

交流会は、いつもの面会とは違う雰囲気でティーパーティー形式で始めました。ゆつくりと腰をかけ、自分の現況を話し、子供の現況に笑顔で耳を傾ける方・孫におやつを取り分ける方と、思い思いに過ごされていました。会話の中で「うちの子供やし」と家族紹介後、スタッフの紹介をして下さった時に、私も身近な存在になっているのかな?と嬉しく思いました。

グループホームでの食事は、入居者の嗜好を調査、食べやすく、季節感のあるものを献立に取り入れ、調理していますが、「次は、何をしよう?」とスタッフに声をかけ、待っている入居者の姿が多く見られる現状がありました。



六尾の郷ファミリー



和やかな雰囲気で進みました

家族会では、今まで暮らしてこられた生活が、グループホームという生活環境の中で失われることなく続けていくよう、各家族とスタッフが入所以前と以後の暮らしについて情報交換を行い、今回は食事をテーマに話し合いました。得意な料理が作られる台所、好きな献立が並ぶ食卓、小さなことかもしれませんのが、入居者にとってグループホームが一人一人の家庭に近い環境になるよう、今後につなげていきたいと考えています。



料理対決!

ヘルパー利用者

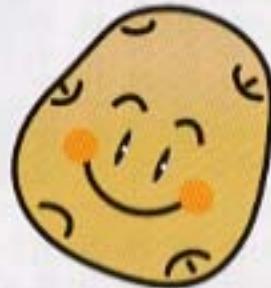
ゆきこさんの自慢の一品

ポテトサラダ

△材料

じゃがいも
キクウリ
にんじん
ゆで卵
ハム
カニかまぼこ

マヨネーズ
塩



出来上がり



おふくろの手から作り出される
ポテトサラダは格別！このときばかりは
料理教室の先生と助手といった感じです。

△ワンポイントアドバイス

じゃがいも：串がスーっと通る程度にゆでる。
イモをつぶすときのみいんを少し
加える。こうするといい。

キクウリ：輪切りにして塩をまぶし、10分おく。
しぬいしたら必ず2度しぼる。
(一度目は手で2度目はふきりで)

マヨネーズ：たっぷり入れて味を効かせる。

△作り方

1 ポールに粗くつぶし冷ましたじゃがいもごくとも
合わせ入れる

2 マヨネーズをたっぷりと入れて味を効かせ
塩少々味が均一になるようしつがいと混せれば…

△六尾の郷利用者ご家族

私は、20年前に主人の両親（当時、男70歳、女58歳）と同居、いずれ介護が必要になるだろうと思って、市の介護教室で介護の勉強をしました。

そして3年前、男が腹痛で入院しました。腹部にガンがあり、高齢のため手術せずにいたところ、ガンが進行したようです。最後は家で看取りたいと思い退院したところ、自宅に帰ったことで落ち着いたのか状態が良くなりました。男は、3週間の入院生活で足腰が弱り、長く座っていたり歩いたりするのが困難になりました。

お風呂は、六尾の郷からヘルパーさんに来てもらいました。初めの頃は体力も落ちていたので、身体を拭いてもらうだけでしたが、手も濡れられないような熱いお湯でタオルをしぼり、身の隅々まで丁寧に拭いていただき、とても気持ち良さそうでした。

介護と仕事

お風呂に入れるようになり、楽しそうな話し声が外まで聞こえてくるようになりました。

でも、寝ている時や体調が悪い時は機嫌が悪く、ヘルパーさんに「帰れ、風呂には入らない」と失礼なことを言うこともあるのですが、優しく明るく対応していただき、私にも「気を使わないで下さい」と言葉をかけて下さり、ありがたく思っています。

介護は突然やってきます。長年勤めた会社を3ヶ月間休みましたが、介護と両立するのは難しいと思いつつ、退職しました。今は、介護保険が施行されていますし介護休暇も取れます。デイサービスやヘルパー派遣を上手く組み合わせて仕事を続けることも可能だと思います。

介護を始めると、それだけで精神になりますが、介護はいつか終わりが来ます。その時、自分自身に何も残っていない、ということがないように、介護者自身が充実した人生を送ることが皆の幸せにつながるのだと私は思います。

「これは孫に、これは子供にね」とおみやげを色々と購入しておられたが、お孫さんが好物だと「梨」が売り切れてなかつた時には少し残念そうにされていました。Nさんは帰り道でも、

「買う物はもう紙に書いてる」と、つい分前から楽しみにされていました。

今回がお買い物初参加の西川さんは

「どこへ買いに行くんやつた?」「いつ?」「買う物はもう紙に書いてる。」

7月24日・25日の両日、ディサ

ービスではスカイシティへお買い物に行きました。希望されていた方も多い、久しぶりの外出だったことも加わってたくさんの方が「どこへ買いに行くんやつた?」「いつ?」

「お買い物に行つてきました!」



何を買いましたか?



「買うのが好きやねん、買い物に行つたのも2ヶ月ぶりやし、楽しかった。後で入つた喫茶店も良かつたし。それに、杖でみんなに歩けたのも初めてやつた。また行きたい!」

他にも、「次はいつかな?」と笑顔で話しておられました。

さっそく聞いてこられる方がいたりと、外へ出ていつもと違う雰囲気を味わうのは本当に楽しい刺激になるんだな…と感じられました。



泉南市全域と主要な公共施設を結ぶ巡回バス。私たちの身近な交通手段として活躍してくれています。

車いすで乗り降りもラク。
車いすにも対応のリフト付き。

運賃：大人100円子供50円
※高齢・障害のある方は年齢や状態により無料又は割引あり

**泉南市
コミュニティバス
(さわやかバス)**
環境整備課
83-0001



「気兼ねなく時間も気にせず利用させていいよ。もっとみんなが利用すべき。」と話す利用者重吉さん。

車いす利用者、外出の困難な方に対し運転ボランティアさんが、車いす対応リフトカーで送迎し、外出をお手伝い。
利用料：1日1000円・半日500円
※なおりリフトカーのみの貸し出しもあり泊まりかけての外出にも対応してくれます。

泉南市社会福祉協議会
82-1027

NPO法人泉南くらしのたすけあい
85-4540

助ける側も助けられる側も同じ住民同士。「お互いさま」の精神でちょっと困ったとき、気軽に助けを求められるのが「泉南くらしのたすけあい」住民による住民のための有償ボランティア団体(NPO)です

利用料：1時間600円(チケット制)
※初めに入会金・年会費が必要



利用者とボランティア同心の知れた仲だが立ち入りすぎないよう程良いお付き合いができるのが良いところ。

地域で暮らしていく上で欠かせないのが、何といっても「足」。特に、車や自転車などの交通手段を持たない、高齢の方、障害のあ

る方にとっては切実な問題。わが泉南市でも外出を助けるサービスが整いつつあります。上手に活用下さい。

在宅サービス
モニタリング

**外
出
支
援
サ
ー
ビ
ス**



お家で介護を行うとき、無理な姿勢だと介助をする方の身体にも大きな負担がかかります。でも、ちょっとしたコツで、らくに介助を行えるんです。今回は椅子からの立ち上がり介助の場合を紹介します。

左の写真は駄目な介助の一例です。



**駄目な
例**

- 1 対象者の足の位置が前すぎて、重心が足部分に乗っていない。
 - 2 お尻の位置が後ろすぎて、重心が前方へ移動しにくい。
 - 3 介助者の介助姿勢が高く、力任せになっている。
- 腰痛出現のリスク！**
- 4 介助者の動ける範囲が狭いため、対象者の重心が前方へ移動できない。
 - 5 対象者と介助者の距離が遠く、介助が不安定で効率が悪い。



こちらは良い介護の場合の写真です。

下の文を上の駄目な例の文章に続けて読んでみて下さい。



**良い
例**

- 1 ので、対象者の足を後ろに引いてもらう。
- 2 ので、もっと浅く腰掛けてもらう。
- 3 ので、介助姿勢を低くして下半身の力を利用する。
- 4 ので、前後に動けるようなポーズをとる。
- 5 ので、できるだけ身体を密着させて行う。

お互いの力や、姿勢を利用し合うことが負担の少ない介護につながります。以上は、介助の一例です。対象者の方の状態によっては介助方法は変化しますので、どうぞご相談下さい。

(在宅介護支援センター 原田 80-2851)

生涯現役！自分の歳にこだわらず、どんな世代の人とも話をし、「その時その時の絵を描くこと」が健康の秘訣と語る、Fさん。趣味は川柳。雑誌「ばど」の川柳コーナーにも毎回名を連ねるほどの筋金入りです。ここで一句。

あり難有
あらう
がこるう
たで
しが



まわりをなごやかにする笑顔が素敵なKさん。和歌山県出身のKさんのご自慢で、健康の秘訣とも言えるのが自家製「梅干し」と「ハブ茶」。「5年や10年はもつよ。」という本場の梅干しと、煎ったハブの実の香ばしい香りが混ざり合い、なんとも言えないなつかしいような香りが、部屋いっぱいに広がります。



90歳をこえ、なお、イキイキと現役人生を送られている、三人の人生の大先輩。それぞれに、どんな道を歩んでこられ、そのままに、どんな目の輝きはどこから来るのか、たずねてみました。



満州で終戦を迎えて、幼い娘さんを抱えて、それはもう大変な思いをして日本へ帰ってきたというIさん。孫ができたのは60歳のとき。働く娘さんに代わり炊事・洗濯・子育てと奮闘。孫が手を離れると気がつくと80歳になっていたそう。健康の秘訣は？

「骨身を惜しまず動き回ること、忙しくしてたら病氣にもならない」Iさんを見ていると“納得”です。

らくらく介護術
協力・野上病院
PT 森岡先生



ママの肩でひと休み

ちよつとひとりき

グループホームに
かわいい小鳥が生まれました
皆さま、お初におめにかかります。僕たちはこの春、黄色の羽のお父さんと、青色の羽を持つお母さんから生まれた「おすぎとピコ」です。

ヒナの頃から、グループホームの十八人のお母さんに「早く、大きくなりやあ」とたくさんの愛情を注いでもらい、今では少しだけ飛べるようになつたんです。

コートナ

六尾の風景

本当のお母さんのおなは、安心できて大好き。僕たちは十八人のお母さんの温かい手のベットがあり、よく居眠りしちゃうんです。僕たちはこの春、黄色の羽のお父さんと、青色の羽を持つお母さんから生まれた「おすぎとピコ」です。

近くまで来られた際は、会いに来て下さい！

おすぎ・ピーコ



救急時の心肺蘇生法を泉南消防署の皆さんに教えていただきました（7月）



六尾の郷では、去年から所内研修をはじめました。各部署の知識交換や、時には外部の方々の力も借りて、様々な内容のものが実施されています。

よりよい介護を目指して、職員一同がんばります！

ご意見・ご希望

皆様の生の声をお寄せ下さい！

六尾の郷や、私達に何か伝えたい「声」をお持ちではないでしょうか？

思った事、感じた事…。

どんなにささいな事でも私達には明日へ確実な一步につながります。

「こうすればどう？」「なぜそうしないの？」「ああしてほしいのに」甘口、辛口、私達にぜひ届けて下さい！

〒590-0514

泉南信達金熊寺130

TEL 0724-80-2850

FAX 0724-83-3311

