



小規模多機能型居宅介護
あっとほーむ六尾の郷

絵葉書教室

地域の方々と
いっしょに作成！

地域の方との交流を大切に!!

皆様こんにちは。今回あつとほーむ六尾の郷では、月に一回開催している「絵葉書教室」の様子について紹介させていただきたいと思います。

絵葉書教室の始まりは平成12年頃より毎月第2木曜日にボランティアの先生が来てください、グループホームで行われています。あつとほーむ六尾の郷の利用者様も参加していましたが、平成20年より地域密着型小規模多機能施設あつとほーむ六尾の郷で行われるようになります。

従来通り参加して下さっていた六尾地区の方々や、特養、グループホームの利用者様もあつとほーむ六尾の郷へ来てくださり、わきあいあいと楽しい時間を過ごしています。六尾地区の方の中には、ご自身で作られた四季折々のお花を持つて来られ、あつとほーむ六尾の郷に季節感を届けて下さっています。又、折り紙で作った作品を持ってきて下さることもあります。

レクリエーションの時間に参考にさせていただいた工作することもあります。絵葉書教室では、季節に応じた画題を考え、毎月皆様にチャレンジしていくだければ



作品の完成！！

スタッフも
悪戦苦闘☆笑

六尾だより

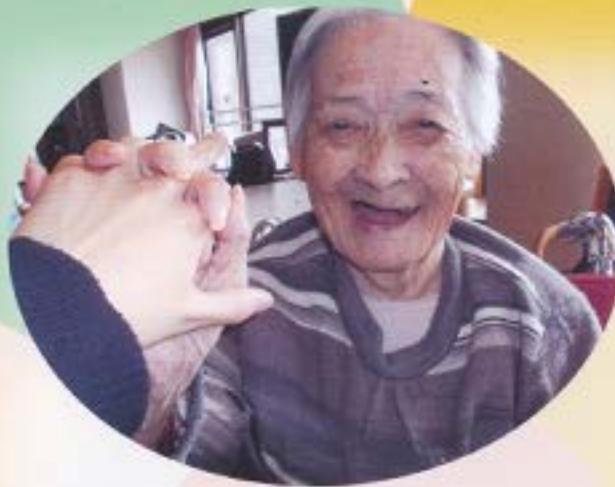
題字
H様
(あつとほーむ六尾の郷)

第31号
発行
社会福祉法人長寿会
泉南市信達六尾547
TEL.072-483-7260
www.chojukai.or.jp

お分かりのとおり、四季折々の葉書を作成しています。

手本を見ながら書いて頂くのですが、色合い、形、大きさが一つ一つ違い「いい味が出てるね」とお互い褒めあわれている姿もよく見えます。個性をお互い評価しあいながら笑いもあり照れもあり、和やかな雰囲気で行われています。

これからも、皆様のご協力を頂きながら素敵な作品を作っていくたいと思います。興味のある方は、ぜひお声かけくださいね♪お待ちしております。



特別養護老人ホーム 六尾の郷

第2弹

「ホッと報告書」

～継続する事で見えてきたもの～

ホツと報告書つて何?

利用者様、家族様、職員間の関わりの中から「ホツ」とした事を所定の用紙に書き、毎月のケア会議内で発表しています。「ホツと報告書」を始めたきっかけは利用者様、家族様とのコミュニケーションを積極的にとり、色々な気付きを見つけ、観察力や感性を磨き、よりよい介護を目指す為です。

実際にどんな内容があるの？

例) 利用者のK様がソフトウェアに座り、ぼろぼろと涙を流されていた。どうしたのが聞くと「覚えたらんけど悲しいことがあった」と話される。しばらく隣に座り、話を聞いていると「部屋に帰ろうか」と言われ、手を繋ぎながら居



思いがけない効果

室まで帰る途中に小さな声で「ありがとう。もう悲しくなくなつた。」と笑顔で言つてくださつた間に「ホッ」と暖かい気持ちになつた。



私たちの想い

もあるんだ、と再認識出来るようにもなり、サービス向上の礎となっています。また、思いがけない効果もありました。職員間での「ホッ」とした出来事が報告され、小さな出来事にも皆で共有しお互いに良い所を声に出し、認め合い、モチベーションの向上にもなり、更なるチームワークへと繋がっています。これは継続する事で見えてきたものです。

ほんの数分でもたくさんの「ホツツ」と見つけることができま
す。利用者様や職員にはいっぱいの「ホツツ」があるので、業務に
追われて周りが見えていないのではないか…。気持ちに余裕を持
ち、一つ一つの小さな出来事を丁寧に受け止めてサポートしていく
たいと想っています。また、発案者であるB職員の想いを今では全
職員が共有しこの報告書を大切に活かしています。毎月「ホツツ報
告書」を継続していく事が大切で
あり、これからもサービスの向上
を目指し、利用者様の生活の質の
向上、又、利用者様、家族様に
「六尾の郷に入所して良かった」と喜んで貢える様に、些細な出来
事でも気付き、考え、行動出来る
よう頑張っていきます。

発案者であるB職員を中心に、「ホツと報告書」を継続していくことで、普段の業務中の見落としがちな些細な出来事にも気付くようになり、「ホツと報告書」に書こう!!と思えるようになってきました。また、他の職員の「ホツと報告書」を見る事により、利用者様、家族様とのかかわりに新たな発見があつたり、こんな対応方法

特集 プログ・研修委員

U
•
T

こんな事もしています

敬老会

スタッフは2ヶ月前から企画、準備を開始。仕事の合間に出し物の練習など催しに向けて一致団結してはりきります。

敬老会では女性スタッフ3人がフラダンスを披露しました。また、家族様にも「秘伝ラーメン体操」をして頂き大盛り上がりでした。



グループホーム六尾の郷～家族会～

グループホーム六尾の郷では、家族様にグループホームの取り組みを知るために様々な活動を行っています。2ヶ月に1回開催している運営推進会議や、9月には敬老会、12月にはクリスマス会を家族様も一緒に楽しんで頂こうとご招待しています。

今回は9月と12月をメインにご紹介したいと思います。

敬老会もクリスマス会も大勢の家族様のご参加を頂いています。会場もいつもと違う雰囲気をという事で地域交流ベースで実施しています。

敬老のお祝いのプレゼントは「座布団」です。糸引きゲームで、どんな座布団が当たるのかは引いてからのお楽しみでした。紐が絡まってなかなか大変でしたが、皆様に喜んでいただきました。



クリスマス会

クリスマス会はスタッフのハンドベル、初の音楽サークルのボランティアの方々をお迎えし、クリスマスマドレーヤ楽器に合わせた動物曲クイズで盛り上げていただきました。

おやつの前にはこの日、誕生日だったM様の誕生日会をご本人には内緒でサプライズ誕生日会をして喜んでいただきました。

おやつの時には1年間の行事などの写真をスライドショーで上映しました。面会時間だけではない、普段の入居者様を見ていただけると、共にグループホームでの皆様の活動などを知っていただく良い機会となりました。



サンタからのクリスマスプレゼントは「靴下」です。スタッフが一人一人の顔を思い浮かべながら、この方にはこの柄が似合うんじゃないかとセレクトしました。

入居様、家族様が笑顔で「楽しかった。」と言って下さる事がスタッフの喜びとなり、次も楽しんでもらえるような企画を作ろうと活力が湧いてくる瞬間です。

これからも入居者様を中心に家族様、スタッフが一つになって楽しく充実した生活を送れるようにしていきたいと思っています。

【肩甲骨体操】効果：姿勢改善 肩こり予防

方法①：写真1のように体の前で手の甲を合わせます。（肩甲骨が外に広がる）次に写真2のように腕を後方へ移動させます。胸をしっかり張り手のひらは外側へ向きます。（肩甲骨が脊柱に近づく）この動きを10回繰り返す。



方法②：写真3のようにタオルを軽く握り両手をパンザイします。次に写真4のように頭の後ろにタオルを下ろしていきます。背筋を伸ばして肩甲骨をしっかりと脊柱に寄せます。この動きを10回繰り返す。



ワンポイントアドバイス

- ・息はとめずに行いましょう！
- ・肩甲骨をしっかりと意識しましょう！
- ・痛みがある場合は無理せず中止しましょう！

介護予防って？
介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減をめざすこと」と定義されています。さらに「国民は、自ら要介護状態になることを予防するため、加齢に伴つて生ずる心身の変化をして常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となつた場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする」とあります。

そのためのお手伝いとして地域包括支援センター六尾の郷では、介護予防教室を行っています。今回は私たちが取り組んでいる介護予防教室の一つである体操の内容を簡単にご紹介します。泉南WAO体操・ストレッチ・脳のトレーニング・レクリエーションなどで心身ともにリフレッシュしていただきます。「継続は力なり」という言葉があるように何事も日々の継続が非常に大切です。そのため教室では自宅で行つていただける体操を中心に紹介しています。

その一部をご紹介しますので是非みなさまもチャレンジしてみてください！

昨年秋から冬にかけての行事の一部をご紹介します。秋にはお月見、敬老会、運動会、もみじ狩りなどを行いました。お月見はスキーやお団子を飾り、屋上で暗くなるまで待ちました。幸い晴天に恵まれ雲もなく、皆様「よく見えるわ」「きれいやね」と喜ばれていました。もみじ狩りでは出かける前からワクワクと心待ちにされる方も多い車の窓から見える紅葉に「キレイね」「紅くなってるわ」と歓声があがりました。敗策しました。



らくらく登山道で記念撮影



もみじ狩 車中のK様とS様

運動会では紅白チームに分かれ、おたまりレー、玉入れ、パン釣り競争、風船バレーを行いました。一番盛り上がったのは葉子パンが景品としてもらえるパン釣り競争です。うまく釣り上げられる方、パンの袋を握ってしまわれる方など様々ですが楽しめていました。

この春も「お花見」に始まり「母の日」「父の日」など行事が目白押しです。今年もみなさん奮ってご参加下さいね。

今からはじめよう！介護予防

泉南市地域包括支援センター 六尾の郷

グループホーム いすみ

秋冬行事の紹介

運動会でのお茶目な一面



上手くパンが釣れました



デイサービスセンター 六尾の郷 馴染みの方達

六尾の郷にデイサービスを開設し、皆様のおかげで15年を迎えることができました。
そこで今回は、デイサービスを長年にわたり支えて頂いているご利用者様にインタビューさせて頂きました。

S様（10年目）

10年以上デイサービスを利用して、お金では買えない幸せをいつも頂いています。

**N様（10年目）**

皆さん親切でおいしいご飯も楽しみです。

**A様（6年目）**

スタッフの方みなさん親切で行事等も楽しいです。いろんな方との交流やお話などいつも楽しくデイサービスに来て感じています。

**I様（6年目）**

お風呂も嬉しいし、みなさん良くして頂いてデイサービスへ来て嬉しいと思っています。

**K様（7年目）**

大きいお風呂に安全に入れて一番嬉しいです。

**S様（6年目）**

ここのお風呂は安心してゆったりと心と体が休まります。そしてお食事もご馳走で心満たされます。又色々な方とのお話しが出来て、デイサービスの有り難さを身にしみて感謝あるのみです。今後もずっとお世話になります。

**T様（6年目）**

家でいるより気分転換にもなります。食事は何かな～といつも楽しみでデイサービスへ来ています。

**F様（6年目）**

デイサービスへ来て食事とお風呂はとても楽しみにしています。知っている方もたくさんいてお話しなど出来て嬉しい思います。

**H様（7年目）**

お風呂が大きいのでゆっくりつかれて一番嬉しいです。皆さんとの会話も楽しいです。塗り絵や細かい作業をすることでリハビリにもなるし、自分自身も頑張れます。



インタビューを通して皆さんから沢山の言葉をいただきました。中でもお風呂と食事を期待して来られる方が多いことをあらためて感じました。

デイサービスセンター六尾の郷では、食事、お風呂もそうですが、個性あふれる職員、種類豊富なレクリエーションも好評です。

長年来ていただいているご利用者様をはじめ、現在ご利用いただいている方、これから私達と出会いがある方に感謝する気持ちを職員一同忘れず、「やっぱり六尾の郷がいい」と皆様から言っていただけるようなデイサービスを目指して行きたいと思います。



今年のケアハウス長寿苑での新年の様子をご紹介いたします。まずは正月の雰囲気を味わっていただけるよう、近所の一さんが毎年欠かすことなく持つて来て下さる松竹梅が揃っている盆栽を玄関口に、また苑長自らデザインした寄せ花などを飾らせていいただき、お正月を迎えていたきました。

元旦の昼食ではおせち料理をご用意させていただきました。例年なら立派な尾頭付きがき用の鯛やお赤飯。そりがきが並んで食べられる際、着物を自分で着付けをされ、食堂に足を運ぶ方もいらっしゃいます。昨年入居されたSさん「正月からこんなにもご馳走が並んで食べられるのかなあ? 残りしたらバチが当たるかも!」と

午前中に書初めを行いました。1月3日は1月3日は

キレイに食べ尽しておられました。

ケアハウス長寿苑での新年行事



「昔は筆しかなかつたんやから書くぐらい簡単なものと普段使用しているメガネと違うメガネにかけ替えると実に見事。とても力強く書いておられました。午後からはカルタ大会! 皆さん自分の前のカルタだけは取ろうと必死になつ

てしまい「もう書けない」と言いながらも新年の想いを筆に託し書いておられました。

たんやから書くぐらい簡単なものや! 手本みたいなのはいらんよ。」と普段使用しているメガネと違うメガネにかけ替えると実に見事。とても力強く書いておられました。午後からはカルタ大会! 皆さん自分の前のカルタだけは取ろうと必死になつ

ど、ここに来てから皆おるいろいろな行事があるから楽しいなあ。」

その後、皆さん「今年も健康でありますように」と手を合わせておられました。入居者さまの中には「家に一人で居てたらこんな新年を迎えていなかつたけど、ここで来てから皆おるいろいろな行事があるから楽しいなあ。」



ていました

1月9日、午後から毎年恒例の根来寺へ初詣。ケア

ハウス長寿苑から車で走る事、15分くらいで到着。各

自でお線香に火を付け、煙を足や頭にかけておられました。

密着!

ホームヘルパーステーション六尾の郷 ヘルパーの1日

現在、ホームヘルパーステーションでは、常勤ヘルパー4名と登録ヘルパー10名の14名が、毎日利用者様のお宅で援助を行なっています。

今回は、ある登録ヘルパーの1日をご紹介します！

ヘルパーの1さんは、就学前のお子さんが3人（！）います。朝から保育所へ送った後で、ヘルパー活動に入ります。この日は二件目の訪問がキャンセルになったので、家に戻って家事をしたそうです。

午後からも2件訪問して、帰宅したら戦争！まずは子ども達をお風呂に入れて、それから夕食、寝かしつけ…。「夕方帰ってから夕食を作る余裕はないので、ヘルパー訪問の空き時間に作っています」と時間をうまく使っているようです。子どもたちが就寝してから、ほっと一息。自分時間を過ごすそうです。



そんなん、
1さんから一言！

「大変なこともあるけど、利用者様に『ありがとう』と言ってもらったり、利用者様が自分のことを覚えていて下さったりした時は本当に嬉しいです」

利用者様の在宅での『自分らしい生活』を支えていけるよう、これからもヘルパーステーション一同頑張っていきます！

ある日の タイムスケジュール

7:00	起床・朝ごはん
8:30	保育所へ送る
10:00	ヘルパー訪問
11:00	訪問終了 2件目キャンセルの為帰宅
13:00	家事・昼食
13:30	事務所に寄る
16:30	3、4件目訪問 訪問終了・保育所迎え 帰宅・入浴
21:00	夕食 寝かしつけ 子どもたちが寝たら、自分の時間

*登録ヘルパーとは？

1件毎の訪問時間で拘束される勤務形態のヘルパーのこと。

常勤・非常勤ヘルパーは、訪問時間以外の時間も勤務時間に含まれる為、途中家に帰ったり買物をしたりはできません。

第17回

この仕事について 思い出に残るエピソード

地域包括支援センター

S



介護支援専門員として相談業務に携わること十数年が経ちました。そしてこの長寿会に就職してからまだ二年ですが地域の皆さまや同じ専門職として活動している方々との交流する機会が多い地域包括支援センターで私は働いています。相談業務と言うと人との関わりが多いため優しい雰囲気になるよう笑顔で対応するように心がけています。そんな私ですが時々、頭の緊張という一本の線がたまに切れる時があるようで「酒井さん天然やわく。和ませてくれるわ！」と笑って言ってくれます。それが私にとって一番、嬉しい言葉です。これからも気を引き締めつつ笑顔で頑張っていきたいと思います。



グループホームから地域包括支援センターに異動になり、早いもので丸4年が経ちました。施設で生活されている高齢者様から在宅で生活されている高齢者様に対象が変わり、最初は初めてのことだから上司や先輩方、地域の方にご迷惑をかけながらも沢山のこと教えていただきました。地域包括支援センターは地域の相談窓口であるので、様々な相談が寄せられます。私は地域の方が安心して生活が送れるように介護保険サービスを紹介したり、希望する窓口に繋ぐお手伝いをしています。長期に渡り関わっていく方、数回しかお会いしない方と様々ですが、私はいつも出会いを「一期一会」と思っています。地域の方に「ここに相談して良かった」と思っていただけるよう日々精進していきたいです。



