



ご挨拶
Greetings



社会福祉法人 絢会

4月1日、じゅげむの利用者さんと職員、研修中の新入社員が観ていた新元号発表の瞬間です。

予定時刻の5分ほど前から集まっていたのですが、時間になっても中々発表されません。元号が書かれている紙を運んでいるであろう黒い車が官邸に向かっている様子がテレビで放映されています。早く到着しないかとヤキモキし、まるでスポーツ中継でも見ているようにその車を応援したり、あーだ、こーだと言いながら新元号を予想したりしています。ワクワク、発表を心待ちにしながら、話し声や笑い声にあふれた賑やかな時間でした。発表予定時刻から11分後、いよいよ菅官房長官が【令和】と書かれた額を掲げます。拍手と「へー」とか「おー」と言う声に混じり「れいわー」「〇〇さん、令和ですって」と字面や語感を確認合っています。一通り盛り上がって、「令和、令和ねー」とか言いながらもとの場所へ戻って去了。

国の一大イベントですが、日常の延長としてただその瞬間、その場所で時間を共有して一緒に楽しみ、面白がっていました。私たちの基本理念【普通に暮らす幸せ】がここにもあった気がします。こんなことを積み重ねていきたいと改めて思った新元号発表の1コマでした。

介護の世界へ飛び込んできてくれた新しい仲間とともに令和の時代も邁進していきます。ご利用者やご入居者そのご家族はじめ、地域の皆様方、関係各位の皆様、これからも絢会への相変わらぬご支援ご指導のほどをよろしくお願い申し上げます。

法人本部長 吉川秀貴



楽しみ
Event



社会福祉法人 絢会 食の五大イベント

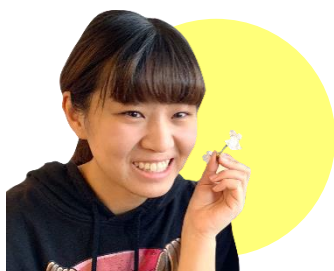


紹介
Introduce



社会福祉法人 絢会

新しい仲間が増えました



特別養護老人ホーム玉樹
ひまわり荘 吉田 希美



特別養護老人ホーム玉樹
すみれ荘 樫村 響



デイサービスセンターじゅげむ
生活相談員 深谷 光



デイサービスセンター玉樹
田中 みずき



特別養護老人ホーム玉樹
ひまわり荘 永堀 乃綾



特別養護老人ホーム玉樹
すみれ荘 山口 由乃

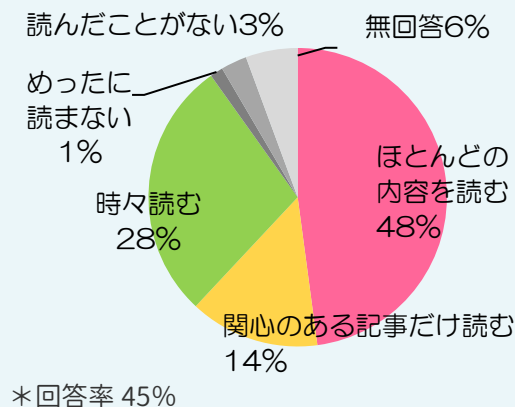


デイサービスセンターじゅげむ
井上 向日葵

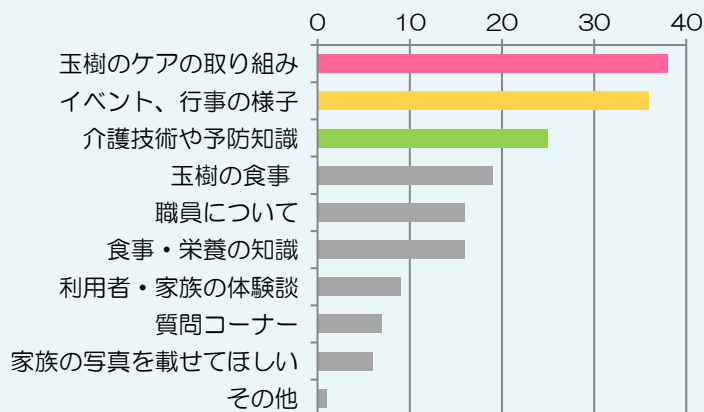
2019年4月、新卒採用
6名(大学2名・専門学
校1名・高校3名)中途採
用1名、計7名の新しい
職員が玉樹の仲間入り
をしました。どうぞよろ
しくお願い致します。

広報誌「玉樹だより」アンケート結果

●玉樹だよりを読んだことがありますか？



●今後どんな内容を掲載して欲しいですか？



絢会のサービスを利用されている家族様を対象に、広報誌「玉樹だより」についてアンケートを実施しました。目的は情報発信が一方通行にならずに、家族様が知りたい情報を掲載していくためです。アンケート結果を受け「ケアの取り組み」「イベントの様子」はこれまで通り掲載し、3番目にご要望が多かった「介護技術や予防の知識」については、今回の玉樹だより Vol.46 号から「ケアの広場」というコーナーを作り発信していきたいと思えます。アンケートへのご協力ありがとうございました。

文：佐藤 あすか

認知症予防に取り入れる「習慣」

認知症の予防は三日坊主では効果がなく、**頭を働かせる「習慣」を作ることが効果的**です。では、どんなことを習慣にしたらいいのでしょうか。

＜人に会う＞

お茶飲み会でも、ちょっとした世間話でもいいので積極的に人と会う用事を作る。

運動する

ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的！

新しいことに挑戦 NEW

今までやったことがない事に挑戦することで、脳が活性化！

簡単に始められる「読み書き」や「パズル」も認知症予防に効果があると言われています。但し、自分に合った**「楽しみながらできる」**ことを探してみてください。嫌々行ってもあまり効果が期待できません。習慣化のポイントは**【無理のない目標を設定する】**そして**「運動したらご飯がいつもより美味しく感じた」「気分がスッキリする」**など何でもいいので**【小さな成功を積み重ねること】**。友達と一緒に始めてみるのも楽しく続けられるコツです。皆さん！まずは何かひとつ始めてみませんか？



季節と一緒に感じたい

暖かさが増して過ごしやすい気候となりました。毎年心待ちにしていた桜の花が咲き、とてもきれいな桜の花を観る事ができ、お年寄りと職員と一緒に季節を感じる事が出来ました。満開の桜の花を観ていると時間が経つのも忘れて見入ってしまい、癒しの時間を共有することが出来ました。



2階のテラスには、季節の花々が咲き乱れ、鑑賞しながら日光浴を行なう事も出来ます。日常の中で少しの時間でも外の空気を感じ、日光浴が出来たらと思います。



いい匂い
だよ〜♪



『花』癒し効果は絶大!



花には色々な色があります。花の色や香りには、カラーセラピーやアロマセラピーの効果があります。医学的にも認められていて花に触れることで【脳の活性化】に繋がるそうです。日常的に花に触れることで、少しでも季節を感じられるようなアプローチが出来たら素敵ですね☆



椅子ヨガ体操

昨年より毎週水曜日の午後1時間。ボランティアの荻野さんに「椅子に座ったままできるヨガ体操」を行っていただいています。

はじめは荻野さんの「次は〇〇ですよ」という声掛けでは理解が難しく、体操の輪の中でただ座っているだけの方もいました。

それでも、毎週回を重ねるに連れて少しずつ「マネをすること」から始まっていきました。

さらに回を重ねると、声を発することが少なかった方も、先生の「1,2,3…」と数を数えながらの体操につられて「1,2,3…」と一緒に掛け声をかけるようになっていきました。最近では昭和の演歌、歌謡曲にあわせた体操が取り組まれており、体操よりカラオケになってしまう利用者様もありますが、どの方も「笑顔」で楽しんでおり笑い声も聞こえます。

また、集中できず10分位しか椅子に座っている事ができなかった方も、今では1時間座って体操に参加できるようになりました。

そして何よりも水曜日の13時50分頃に、体操の準備のため職員が中央のテーブルを動かし始めると「あ～今日は体操の日だ！」と自ら車椅子を動かして輪になってくださいます。こんな風に少しの変化が毎回見られとても嬉しく感じています。

「体操」をすることで体を動かす事ができるのはもちろんですが、**声を出ることが出来たり、水曜日という感覚がうまれたり、1時間集中する事柄が増えました。**



「できないだろう」と決めつけてしまっていた方も、「**できない方**」ではなく「**やらなかっただけ**」だと分かり、日中の過ごし方に一石を投じてくださった荻野さんに感謝です。





集団の中の個別 ～レクリエーション編～

集団レクリエーション

大勢でワイワイする方が楽しいという方には、みんなで一緒に！

水戸黄門、北国の春など昔懐かしの歌謡曲に合わせて体を動かす音楽体操を行っています。体を動かすのが億劫な方でも「みんなと一緒に」「体操なら」と参加される方も多いです。体操のやり方を覚えていなくても周りを見ながらできますし、毎回、同じ曲で、同じ振り付けを行う事で安心感が持てます。

また、チーム対抗戦でゲームを行い、体を動かしています。お年寄りの生活の中では「屈む」「伸びる」という動きは意識をしないと中々できませんが、みんなで協力しながら相手チームに勝ちたい！と一生懸命になり、自然と背中や手足が伸び、いつの間にか笑顔になり、いつの間にか楽しく体を動かしている、そんな時間となっています。



個別レクリエーション

大人数の中では恥ずかしい、自分の趣味がしたいという方には一人ひとりに合わせた活動を！

籠編みが上手なノブ様（仮名）。一緒に材料の買出しに行っていた、籠の編み方を教えていただく事にしました。第一号の弟子になったのは職員。「簡単だ」と仰るノブ様ですがなかなか難しいものです…。「何やってるの？」と他利用者様も興味を持ったようで見学する方も増えていきました。「今度やってみますか？」と声をかけると遠慮していた方々も興味津々な様子。ひとつ作品が出来上がると「次は何作る？」「作品展に出そうよ！」と意欲も増しています。そしてノブ様は職員の代わりに利用者様に教えて下さる姿も。

自分のやりたい事を行うと、あっという間に時間が過ぎて、結果的に満足感や充実感を味わう事ができる、そんな時間となっています。



集団でも個別でも、その時の、その日の気分で参加して頂き、
【その人らしい楽しい時間】が少しでも持てる力添えになればと思います。



不安が解消されたその先に…

桜が大好きなキンさん（仮名）。キンさんは「桜の木があるからじゃげむに通うことにしたんです」と仰られ、春になるとリビングから桜を眺めたり、大好きな短歌を詠んで過ごされていました。

通い始めた頃は、杖を使いご自分で歩かれていましたが、ふらつきも見られていたため、トイレに行く際は職員に声をかけてもらえるようお願いしていました。しかし【職員さんをお願いするのは申し訳ない】という気持ちから、毎回一人でトイレに行こうと席を立つ姿が見られていました。

2019年2月、キンさんは体調を崩し、一人で歩くことが難しくなっていました。すると【トイレに行きたくなった時に、側に職員さんがいないとお願いできない。間に合わなかったらどうしよう。】と不安でいっぱいになり…。

「側にいてください」「見えるところにいて下さい」と繰り返しお話があったので、側を離れる時には、その都度「洗い物してきますね」「他の方の歯磨きに行ってくるので、終わったらすぐに来ますね」と声をかけていました。

しかし、なかなか不安は解消されないまま1ヶ月が過ぎ、キンさんの大好きな桜が咲く時期を迎えました。毎年、近くの公園にお花見に行く計画があり「車で5分位の所へ桜を見に行くのですが、一緒にどうですか？」とお誘いすると「向こうにトイレはありますか？」とやはりトイレのことを一番心配してしまいました。「トイレもあるので大丈夫ですよ」とお話しすると「じゃあ行ってみようかな」と仰ってください、公園へ向かいました。

満開の桜を見ると「あーキレイね！」と笑顔も満開に。桜並木を散歩し、じゃげむへ戻ったのは1時間後。その間、トイレのお話しは無く「今年も見られて良かった！連れて来てもらって感謝です。」と仰ってくださいました。

もちろん、これでキンさんの不安が消えた訳ではありませんが、『楽しい事』『好きな事』『興味がある事』をすることで、少しでも不安な気持ちを取り除けるお手伝いができるかと改めて気づかせていただきました。

今まで出来ていたことが出来なくなってしまった不安。誰かにお願いすることが申し訳ないと思う気持ち…とても分かります。以前好きだった短歌作りも最近は「もう出来ないよ」と話すキンさん。でも、“不安が解消されたその先”には、またステキな短歌を作っていただけるかな？と期待をしてみます。まだまだキンさんの不安な気持ちはいっぱいですが、少しでも安心して過ごしていただけるようにサポートしていきたいと思います。

ことしより 春しりそむる さくら花
ちるといふ事は ならはざらなむ



心強いパートナーになる!

いよいよ春爛漫の季節となりました。

新元号の発表もあり、気持ち新たに新年度のスタートです。

居宅介護支援事業所玉樹では、「在宅生活を送るための拠点となり、地域、利用者様、家族様を支え懸け橋となり、**切れ目ない支援**を行うこと」が使命だと考えています。

そこで今年度は「**利用者様、家族様の心強いパートナーになる**」と目標を掲げ、その目標を実現するためにやるべきことを考えました。



① ケアマネジメントの質の向上

事業所内外での勉強会に積極的に参加、また企画をして様々な分野の知識を深めていきます。



② 連携強化

他事業所さんとの関係を密にし、利用者様にとって一番大切なことを共有していきます。



③ 迅速・柔軟な対応

急な相談でも 24 時間・365 日対応で、地域の皆さんに安心してご利用いただける事業所を目指します。



④ 的確な提案

各事業所の専門職としての力を最大限に発揮できるよう、的確なサービス内容を提案していきます。

今年度はこの4つを意識してケアマネジメントを行い、安心して在宅生活を送っていただくために、利用者様、家族様の心強いパートナーとなれるよう努力してまいります。

文：塚田 幸恵

掲載された写真は、本人様並びに家族様の了承の上で掲載しております。

発行：社会福祉法人絢会 発行責任者：吉川 秀貴

撮影・編集：絢会の仲間たち&佐藤あすか

〒300-3572 茨城県結城郡八千代町菅谷 1021-1

TEL 0296-49-3886 FAX 0296-49-2987

Mail info@tamaki.or.jp

＜絢会の事業所一覧＞

- ・特別養護老人ホーム 玉樹
- ・ショートステイ 玉樹
- ・デイサービスセンター玉樹
- ・デイサービスセンターじゅげむ
- ・居宅介護支援事業所 玉樹

