

第5回秋の里まつり



盛り上げて
いくぞー!

抽選会で当たった♪



里だより

No.359

令和3年12月1日

—発行—

菊池郡大津町平川400番地

社会福祉法人 清和会

つくしの里

TEL 096-293-1550

FAX 096-293-1579



十二月号もくじ

施設長より……………1

サビ管より……………3

主任より……………4

職員より……………5

医療より・
サービス向上委員会より……………6

研修報告・行事報告……………7

秋の里まつり報告……………8

行事予定・

ありがとうございました。

編集後記……………9



つくしの里 ホームページ

<http://www.tsukushinosato.or.jp>



施設長より

年の瀬



今年も新型コロナウイルス対策に左右されましたが、何とか無事に年を越せそうです。これもひとえに、ご協力いただきました皆様のおかげです。誠にありがとうございます。

熊本県の新型コロナウイルスに対するリスクレベルが2まで下がり、当施設の対策基準も引き下げ、面会・外出・外泊ができるようになりました。併せて、個別支援計画の中間報告の面談も行いました。利用者さんご家族と会われて喜びも一入だったようです。これが年末年始まで、または、それ以降も続くことを願っているのは、私だけではないようです。利用者さんの口からも「次に会えるのはお正月かな」と飛び出しています。一日でも多く、利用者さんご家族が気兼ねなく会える日が増えるといいですね。

さて、もう師走。どちらのご家庭や事業所も大掃除の文字がちらついていることかと思えます。本来、いつもきれいに整理・整頓・掃除が行き届いていれば慌てる必要はないのかもしれませんが、やはり普段手が届かないところも出てきます。その部分も含め入念に掃除をしたいと思えます。

職員からすれば、仕事をする場所なので、仕事をしやすいように、整理・整頓・掃除をする必要があります。整理が出来ていないと、必要な書類や物品がすぐに取り出せず、無駄な時間を要します。また、必要なものが無かったり紛失したりすると、

再購入して無駄な出費につながります。備品や設備が壊れたままの場合も必要な時に使えないことになります。

この他、衛生管理的な視点からは、物が出しっぱなしになっていたたり、床がぬれたりしていると事故につながることもあり、それが大怪我だった場合は、支援現場からしばらく離れることになり、利用者さんにも同僚にも迷惑をかけてしまいます。

職員にとっては仕事をする場所ですが、利用者さんにとっては「生活の場」、利用者さんの「家」です。見方を変えると、職員は利用者さんの家に訪問支援、訪問介護をしに来ていると言えます。利用者さんの家にお邪魔させてもらっているという気持ちを持つ必要があります。つまり他人の家です。

冷たい響きを感じるかもしれませんが、職員の仕事場であり利用者さんの生活の場であることは、職員が転倒など事故や怪我をする場所は、利用者さんにも同様です。職員の整理・整頓・掃除不足で、利用者さんに怪我を負わせる可能性が出てきます。施設の備品も、個人的には、利用者さんのモノという認識でいます。

利用者さんからすると、「訪問介護の人が来て、自分の家を散らかして帰りました。」「人が家に来て、物を壊したまま。壊したことも話がなかった。」なんてことにならないようにしなければなりません。ちよつと飛躍して虐待も同様で、自分を叩く、罵る、怒鳴る人が、毎日自分の家に来る恐怖。想像しても嫌になります。

先日、こんな記事を目にしました。散らかる部屋の特徴は、

良いお年を
お迎え下さい

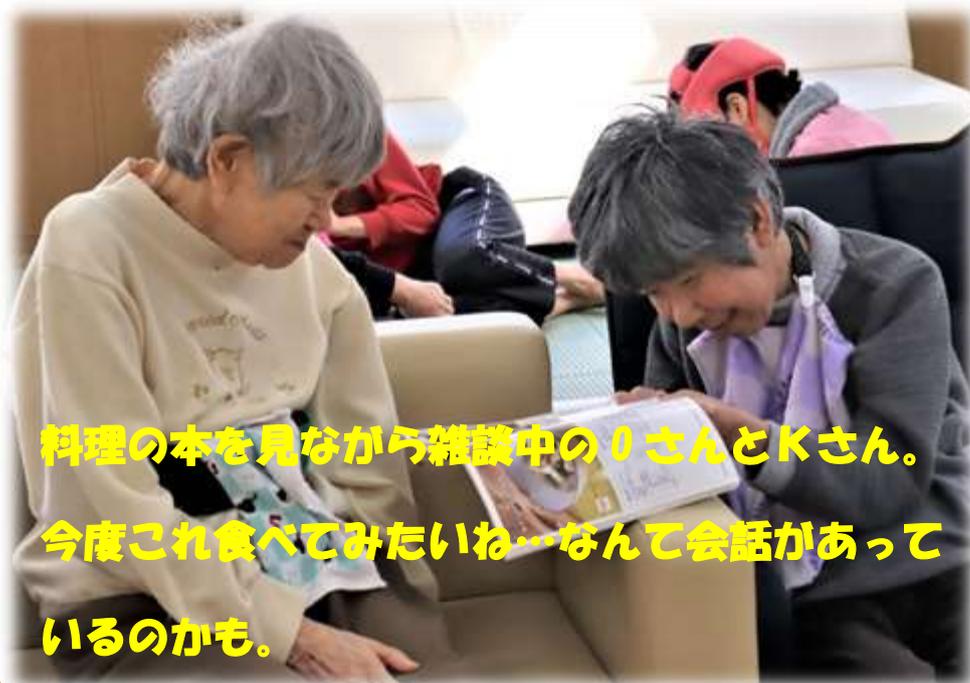


物を片付けずに下（床）に置き始めると、そこから散らかって
いくそうです。当施設には目が不自由な方、足が不自由な方も
生活されています。職員の「ちよつとそこに置いておいた」が
事故につながります。そのようなことが無いように気を付けな
ければなりません。・・・と偉そうなことを書きましたが、とりあ
えずは私の机周りから片づけ始めます。

そもそも大掃除は、新年に歳神様を迎えるにあたり、家の中
を清めて失礼のないようにするものだそうです。利用者さんも
職員も気持ちよく年が越せ、佳い年を迎えられるようにしてお
きたいと思えます。

施設長 松永一博

施設 PR 委員会 今月の 1 枚！



料理の本を見ながら雑談中の O さんと K さん。
今度これ食べてみたいね…なんて会話があっ
ているのかも。

サビ管より

『ほっこり』

先日、自家用車を運転中に信号機のない横断歩道で小学生の子がいたため、車を一時停止させました。横断歩道を渡り終えた小学生は、私の方を振り返り、深々と頭を下げってお礼を伝えてくれました。つられて私も頭をペコリ。何気ない光景に思えますが、その小学生の行動に思わず『ほっこり』した気分になりました。

道路交通法では、信号機のない横断歩道を渡ろうとしている人がいた場合は、車は一時停止しないといけない決まりになっています。十一月に公表された熊本県での一時停止の割合は、約四十%だそうです。この数字を高いとみるか低いとみるかは個人の感覚次第ですが……。ちなみに九州では、宮崎県に次いで二番目に高い一時停止率とのことでした（全国平均約二十%）。全国では、長野県が一時停止の割合が約八十五%で、熊本県と二倍近くの開きがあります。私も車を運転する時は、信号機のない横断歩道に人がいないか意識しながら運転しています。人がいることが分かれば、もちろん一時停止しますが、夜間など、電灯がない場所では気付かないこともあります。その時は「ごめんなさい」と心の中で謝っています。電灯がない場所でも速度を落としながら意識して確認しなければと自分に言い聞かせているところです。

冒頭に話した「深々と頭を下げってお礼を伝えてくれる小学生」

を見て、渡る人は渡る人なりの気遣い、止まる人は止まる人なりの気遣いがあるのだと私は思います。渡る人は「車を止めて道を渡らせてくれてありがとう」、停車する運転者側は「停止して安全に道を渡ってもらおう」というお互いの気遣いが、頭を下げて感謝の気持ちを伝えるという『ほっこり』とした行動につながっているのだと思います。

お互いがお互いの立場で考え、気遣い、感謝を伝えあうこと。運転中の何気ない行動と光景ではあるものの、そこに人間が生きていくうえで大事な全てが詰まっているように感じます。

利用者支援においても、ちょっとしたことには気付き、サポートするだけで対象者の自立につながる場面もあります。時には笑顔や言葉で感謝の気持ちを伝えてくれます。それぞれの立場で考え、気遣い、行動し、感謝を伝えあうことが人と人とのつながりであり、サポートしていくことにつながります。

例年、年末にかけて、飲酒運転等での事故が増えています。車を運転される皆様方におかれましても交通事故には十分お気を付けいただき、良い年を迎えられることを心よりお祈り申し上げます。

ぜひ『ほっこり運転』お願いします。

支援係長 竹下幸樹



主任より



理学療法士の訪問指導で感じたこと

この「里だより」の紙面でも、ほぼ毎月お伝えしていますが、今年度より理学療法士による訪問指導を行っていただいています。改めて訪問指導に至る経緯を紹介すると、

- ① 利用者さんへの適切な支援方法(体力維持・リハビリ・体操)を知る
 - ② 職員の腰痛予防
 - ③ 介助の質の向上
- 現状において必要なことの正しい方法を習得する為に、ご指導頂くこととなりました。

毎回、約半日の時間をかけて指導していただいた詳しい内容は次の通りです。

【第一回】 施設内の洗面台等の設備で、利用者さんに負担がからない使用方法と支援の仕方。

【第二回】 ステップ運動や背筋の伸ばし方等のリハビリ

【第三回】 個人に応じた就寝時のポジションの確認と、利用者さんの安全を確保しながら、職員も腰に負担がかからない介助方法。

【第四回】 入浴時にリフトが必要な方、全体的に介助が必要な方の入浴支援。

第四回の入浴支援では、緊張が強い方を介助するときに緊張を緩和する方法として、筋膜リリースを教えてくださいました。

首下の背中部分に手をあてて少し下に二十秒程ずらす。たったこれだけで緊張が取れ、リラククス効果も望めるとのことでした。本人に力が入ると衣類の着脱や体を洗うことが難しく、利用者さん自身の負担にもつながります。リラククスしている状態であれば、利用者さんも職員も無理することがなく、介助もスムーズになりました。また、ストレッチャを使用している人でも、浴槽に浮いて浸かるより座って浸かった方が良いこと。ある程度、歩行が出来るのであれば、浴槽や個浴槽を使用してゆっくり座って浸かってはどうかと助言を頂きました。

介助者の立場では当たり前ですが、リスクを考えます。特に、浴室は床が濡れて滑りやすく、転倒を気にします。体を洗う時は裸である為、事故が起こった場合は怪我の心配もあります。

安全第一で入浴方法を考えた結果、現在の入浴方法となり、それが間違っているわけではないと思います。ただ、理学療法士さんより「自分たちも滑ったり、足をぶついたりしますよね。ゆっくりと浸かれる、のんびりできる時間も大切ですよ」と言われると確かに納得のいく所です。

指導を受けたことで、身体面も精神面も改善点が見えました。より利用者さんの生活が快適になるように、そして職員も身体的負担が軽くなるように、出来ることをやっていきたいと思えます。

主任支援員 山中真史

職員より



少し前の話題になりますが、創立 30 周年記念曲「Brightly (ブライトリー)」を作らせていただきました。当初は 30 秒程度の短いものでしたが、一つの作品として仕上げたいと思い、4 分以上の曲になりました。歌詞は、つくしの里の由来を私なりに解釈し、仕上げました。30 周年を迎えた現在を反映した曲にしたいと思い、コロナ禍の事にも触れた内容にしています。創立 30 周年を迎え、たくさんの方々に聴いていただき、大変光栄でした。この曲は、つくしの里のホームページで視聴する事が出来ます。まだ視聴されていない方は、ぜひお時間のある時に聴いて頂ければと思います。

私の話になりますが、実は高校を卒業してすぐ、作曲家になりたいと思って音楽の勉強をしていました。あの頃は作りたい思いがあっても機材が高くて買えませんでした。思うようにいかず、現実の厳しさに挫折してしまい、逃げるように別の目標を立てて夢を諦めてしまいました。当時は、後悔とたくさんの人をガッカリさせて申し訳ない気持ちでいっぱい、時間を無駄にしてしまったとばかり思っていました。

しかし、16 年経った今、このような形で生かす事が出来、16 年前の自分に「無駄な事ではなかった」と言ってあげたいです。どんな事にも意味があると意識すれば、壁にぶつかっても立ち上げられる事を学びました。

さて「Brightly」ですが、11 月 23 日に開催された「やさしさいっぱいコンサート」であそ Be 隊の皆様が生演奏と、つくしの里の利用者さんの合唱で初披露させていただきました。今回だけに限らず、また披露できる日がやってくればと思っています。

※「やさしさいっぱいコンサート」の様子は次号でお届けします (支援員 三木)

私は今年度より、生活介護班 4 班から生活介護班 2 班へ異動となりました。活動内容が異なる為、毎日が新鮮で、気付けばもうすぐ 1 年が経とうとしています。班の仕事を覚えるのが精一杯でしたが、利用者さんや先輩職員の方々のおかげで 2 班にかなり馴染む事ができました。また、班が変わり、話をする機会が増えてきた利用者さんの T さん。去年までは挨拶を交わす程度のやり取りしか出来ていませんでしたが、班での活動や行事を通して関わりが増え、今となっては顔を合わせると、じゃんけん・あっちむいてホイをする仲間になりました。

これからも利用者さんとの出会い、コミュニケーションを大切にして、日々の業務に励んで参りたいと思います。 (支援員 森)



利用者ご家族様より手づくりの鶴と亀のしめ飾りをいただきました



2021.11.14 馬場区お観音さん竹灯り

医務より

急激に落ち着いてきた新型コロナウイルスですが、減少している理由は分からないという話がありました。ワクチン接種が進んだからか、一人ひとりが感染予防に努めているからか…。寒くなるこれからの季節に第6波という予測もあります。インフルエンザと同時にかかるという研究結果も出ており、まだまだ気を抜けない日々になりそうです。3回目のワクチン接種の話も出てきています。3回目はおおむね8ヶ月後ということですが、最初に接種した方は12月には3回目となります。情報が少なく、どうなるかは分かりませんが、新しい情報が入ってきた際には、ご家族の方へご連絡したいと思います。一日も早く自由で安心して過ごせる日が来ることを願うばかりです。 (看護師 松村)

サービス向上委員会より

■ スポーツ・イベント【主任支援員 長渕・支援員 尾崎か・田中・小城】

私たちは、日常生活における楽しみや体を動かす機会を提案しています。

今年度は映画の日とペタンク大会を実施しました。

ここでは先月実施した「園内ペタンク大会」についてお伝えします。三密を避けるため、班ごとに行いました。ペタンク本来のルールを簡素化したり、ペットボトルなどを倒すターゲット制にしたり、皆さんが楽しんで頂けるように工夫しました。過去に利用者スポーツ大会に参加したことのある利用者さんは、先頭に立ちポインターとして活躍していらっしゃいました。「頑張れ～！」と応援する声、「〇〇さん凄いね！」と歓喜する声、「あ～惜しい！！」と悔しがめる声、様々な声が飛び交い盛り上がりました。笑顔で楽しく参加される利用者さんたちの姿をたくさん見ることができました。

今後も利用者さんの「〇〇してみたい」の声を大切に、日常生活に潤いと楽しみをもてる企画を考え、精一杯取り組んでいきたいと思っております。



「しっかり狙って…エイッ！」

皆さん高得点を目指して力のこもった一投でした

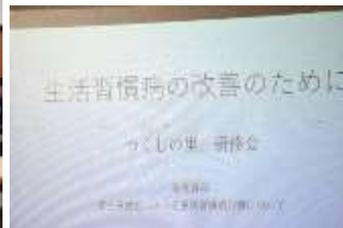
研修報告

※10/21（木）～11/20（土）の実施分について報告いたします

◆ 生活習慣病予防研修【10月21日（木）つくしの里】

産業医としてお世話になっている熊本セントラル病院（健診センター）の山下先生からお話をいただきました。職員自身の健康に対する意識を高める研修内容で、健康な身体は自分で心がけて作っていくものなのだと改めて思いました。運動も健康も毎日の積み重ねが大事。今後の自分のために、プラス5分の運動を心がけたいと思いました。

（看護師 松村）



行事報告

※10/21（木）～11/20（土）実施分について報告いたします

★ 利用者健診・インフルエンザ予防接種【11月11日（木）つくしの里】

今年度2回目の利用者健康診断とインフルエンザ予防接種を行いました。健診内容は、検尿・血圧・診察です。「注射痛い？」と何度も確認来られた方もいましたが、全員無事に終了しました。健診の結果については、揃い次第お伝えします。（看護師 松村）

★ くまもとハートウィーク障がい者芸術展【11月16日（火）～21日（日）

県立美術館分館】

今年は24名の利用者さんが出展されました。昔の思い出を色鉛筆で表現された方、異国に馳せる思いをちぎり絵にして表現された方、心に湧いてきた言葉を書道で表現された方、どれも独特の視点からとらえた作品に仕上がりました。コロナ禍で社会参加が制限される中、県立美術館分館という最高の場所で多くの方に見て頂き、大きな満足感と充実感を得る事が出来たと思います。また、絵画の部に出展されたKさんの「橋の映る風景」は、観覧した多くの方より「心に残った作品」として支持を受け、実行委員会よりハートウィーク賞を受賞しました。（支援員 後藤）



貼り絵:「橋の映る風景」と作者のKさん

秋の里まつり報告

【10月28日(木) つくしの里】

秋晴れのもと、中庭へ集合して恒例のみこし入場！昨年度は雨だったので2年ぶりのみこし登場に、みんな笑顔で「ワッショイ！」「ワッショイ！」と声を上げていました。さてステージ上では各班の仮装大会がスタート！

仮装大会 ～お品書き～

- 1班:綺麗な衣装をまとって炭坑節と大津町音頭を披露
- 2班:ドリフターズに扮したひげダンス・飛び入り参加の早口言葉・ちょっとだけよ〜♡
- 3班:東京オリンピック開催にちなんで選手の入場行進と始球式
- 4班:「赤とんぼ」「里の秋」など秋の歌を合唱「虫のこえ」では虫に仮装して大盛り上がり
- 5班:ピンクレディーに扮してUFOでリリリのダンス

とにかくこの紙面では書ききれないぐらい中身の濃い内容でした。利用者さん、職員全員に拍手！！

歌とダンスで体をしっかり動かした後は、楽しみにしていた昼食です。“秋まつり特別メニュー”として、からあげやカレー、焼きそばといった定番のメニューの他に、調理スタッフ初挑戦のチョコバナナも取り入れ、トレーに乗り切れないほどの豊富なメニューは食欲をそそりました。外で食べる昼食はとても新鮮でした。あわせて、ステージではカラオケを開放し、日頃のストレスを発散するかのよう大きな歌声が響きました。

午後からはメインイベントである抽選会！！当選番号が一つ一つ読み上げられるたびに歓声が上がっていました。特に利用者さん・職員向けの合同抽選会では誰もが固唾をのんでステージを見つめていました。当選された方々がステージで景品を受け取る時の、とてもはつらつとした表情は忘れる事が出来ません。

今回の里まつりは利用者さん職員を中心として行い、プロジェクターも活用して室内でも迫力ある画像を見る事が出来ました。また規模縮小にも関わらず、多くの方から協賛をいただき、ありがとうございました。皆さんからの反省や感想をいただきながら来年に繋げられるようにしていきたいと思えます。(支援員 北島)



行事予定

☆ 生活介護班④.班外出 (男性：蘇ざき・女性：七城の森)

期 日：12月16日 (木)

内 容：久しぶりの温泉 (家族湯) に行ってきます！

☆ クリスマス会 (つくしの里)

期 日：12月23日 (木)

内 容：利用者さんと職員で、ささやかながらも楽しく過ごしたいと思います。

☆ もちつき大会 (つくしの里)

期 日：12月28日 (火)

内 容：利用者さんと職員で餅をついて、この1年を締めくくりたいと思います。



ありがとうございました



今月の掲載分は、

令和三年十月二十一日～

令和三年十一月二十日です

【ショートステイ・

日中一時支援事業のご利用】

(七名 延べ 三十二日)

【寄付・寄贈】

- | | |
|---------------|----------|
| ・内田節代 様 | ・江頭多津子 様 |
| ・緒方美和 様 | ・後藤弘子 様 |
| ・米田政輝 様 | ・芹川一幸 様 |
| ・田代千恵子 様 | ・田上至誠 様 |
| ・田上涼子 様 | ・西本和美 様 |
| ・東和文 様 | ・藤田孝志 様 |
| ・藤本睦美 様 | ・古川信子 様 |
| ・古庄政敏 様 | ・向井明彦 様 |
| ・山口アイ子 様 | ・山口智子 様 |
| ・山本清隆 様 | ・大塚武年 様 |
| ・小川眞司 様 | ・松永一博 様 |
| ・東成美 様 | ・森耕太 様 |
| ・石坂グループ 様 | ・長野歯科 様 |
| ・株式会社大電工 様 | |
| ・株式会社西原建設 様 | |
| ・日清医療食品株式会社 様 | |



編集後記

十一月は、利用者の皆さんの外出の機会が増え、久しぶりに食事や買い物を楽しめました。

年末のことが気になる方は「今度の正月は家で過ごせるだろうか」と、事務局に話しに來られます。昨年は施設での年越しだったので、このまま感染が落ち着いた状況が続き、利用者さんの願いが叶うと良いなと思います。新たな変異株の報告もあり、感染対策には今一度、気を引き締めなければなりませんね。

※お詫びとおことわり

里だより担当では、毎月十分注意して、記事の記載・確認をしておりますが、誤字脱字等がございましたら、何卒ご容赦していただきたく存じます。

- ・JIC九州 様
- ・つくしの里保護者会 様



【ボランティア】

- ・村里和洋 様
- ・トキロロ 様
- ・木本ふじ子 様
- ・佐藤典子 様

誠にありがとうございました。
利用者さんの為に使用させて頂きます。