

里だより

No.372

令和5年1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



やさしさいっぱいコンサート

秋まつり

いさめ 52期
5 + 3 = 6
4 + 1 = 7
8 + 3 = 16



行事予定・ ありがとうございました・ 編集後記……………7	行事報告……………6	職員より・調理場より・ サービス向上委員会より……………5	主任より……………3	サビ管より……………2	施設長より……………1 (ページ)	一月号もくじ
-------------------------------------	------------	----------------------------------	------------	-------------	----------------------	--------



施設長より

新春のお慶びを申し上げます



明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、令和三年の漢字は「戦」でした。コロナウイルスへの感染予防、ウクライナ侵攻、スポーツ（野球やサッカー）、円安との戦いも含まれているとか。地元大津町からすると、全国高校サッカー選手権大会の大津高校の快進撃から始まった気もします。

私たちも一年を振り返ってみますと、二〜三月、九〜十月はコロナクラスターが発生し、対応に費やすこととなりました。スタッフが中心となり目に見えないウイルスと戦ってくれた年でした。利用者さんにとって心強い存在だったと思っただけであれば幸いです。このような時は視野が狭まってしまいがちです。閉塞感の中では、身近なものが敵に見えてしまうこともあります。自分が抗っているものの本質がどこにあるかは自分自身で見つける必要もあるでしょう。

年末に片付け物をしている中、平成初期の当施設の事業計画が出てきました。職員指針にあたるところに『趣味を持って』と書いてありました。当然、今とは遊びや価値観、費やすものも違うと思います。特にコロナ禍では、人との接し方にも違いがあるかもしれないませんが、この『趣味を持って』の背景は、福祉人でありつづも、福祉以外のものにも目を向け、自分の視野や価値観を広げ、自己研鑽に励むことが、いずれ利用者さんの生活の幅を広げると

いうものでした。

私たちが普段していることを、利用者さんの生活にも取り入れることが大切になってきます。その頃の支援と比較すると、取り入れたものだけではなく、やらなくなったもの（できなくなったもの）もあります。利用者さんの年齢からの変化に伴うものや、施設の体制によるものなど、状態に合わせて対応する必要があります。

当時のことを思い起こせば、担当外出で天草まで日帰りの魚釣りをしたり、絵が好きな方は写生に出かけたり、ちよつと温泉行こうか：・みたいなことも多かったように思えます。コロナ禍の感染予防や事故防止などに重きを置いた制限下では、不自由さもありますが、それを克服できる準備とバイタリティーで乗り越えたいものです。最近では、インドア派の職員も多いようなので、ゲームが得意な人はeスポーツを取り入れたり、動画編集が得意でSNSなどに投稿している人は楽しい映像を利用者さんに見てもらいなど、昔は出来なかったけれど、今だからできることを取り入れてもらおうと、もつと生活が華やかになるのではないかと思っています。そのためには、今を生きるスタッフさんたちのアイデアは欠かせないものになってきますので、いろいろ取り入れながら進みたいと思います。

遅くなりましたが、十一月末、利用者さんを中心に「秋の里まつり」を開催いたしました。開催にあたり、多くの企業様より心温まる協賛をいただき誠に有り難うございました。

施設長 松永一博

サビ管より



三回目の利用者満足度調査を行いましたので、結果について報告します。ご家族の皆様には、集計結果を同封しておりますので、ご確認ください。

実施対象者は、つくしの里の生活介護、施設入所支援、グループホームをご利用の七十七名。利用者ご本人、またはご家族に回答していただきました。

内容は、利用者さんに対する「三つの約束」や意思決定支援についての質問を追加し、職員について九項目、施設について十二項目、その他二項目の合計二十三項目です。質問には「良い・普通・悪い・未記入、分からない」で評価していただきました。回収は、十二月十五日現在で四十七件です。

昨年度と同じ質問の比較で「良い」が増えた項目は、次の十項目でした。

- ① 職員の挨拶はできていますか
- ② したいこと、してほしいことを手伝ってくれますか
- ③ 身だしなみに気を付けてくれますか
- ④ 痛い、きつい、恥ずかしいと思う介助はありませんか
- ⑤ 急な病気やケガの時にすぐに対応してくれますか
- ⑥ 食事はおいしいですか
- ⑦ 行事や活動は楽しいですか
- ⑧ 秘密は守ってくれますか
- ⑨ 個別支援計画には希望が入れてありますか

⑩ 困ったとき、嫌な時、施設や施設以外にも相談できることを知っていますか

新しく入れた「意思決定できるように支援してくれますか」は約八割が「良い」と回答されました。意思決定支援については、重点取り組み課題にも挙げていますので、職員が利用者さんの意思の汲み取りや実現に対して配慮ができてきつつある結果だと思います。そのことが「個別支援計画に希望が入れていますか」「したいこと、してほしいことを手伝ってくれますか」「身だしなみに気を付けてくれますか」の各項目の評価が良くなったことにもつながったと思います。身だしなみに関する意思決定支援のポイントに「その人の大切にされる身だしなみを周囲の人が大切にすること」があります。意思決定を尊重する基礎が出来つつあることをとてもうれしく思いました。

また、「痛い、きつい、恥ずかしいと思う介助はありませんか」「秘密は守ってくれますか」についても、重点取り組み課題でプライバシーが守られる支援に取り組んだ結果ではないかと思われました。

行事や活動が楽しいという項目の評価が良くなったのも、コロナ禍を職員が工夫し、日常が楽しいようにと取り組んできて良かったと思われました。

食事がおいしいのも良かったです。施設入所・グループホームを利用されている方は三食のことですので、食事が楽しみなのとそうでないのとは大きいと思います。管理栄養士が給食会議で利用者さんの意見を取り入れ、日清医療食品さんが工夫をしていただいているからだと思えます。以前は、職員も利用者さんと同じ食

事を食べていましたが、お弁当を持参するようになって、季節感のある温かい食事がどれだけありがたかったかを痛感しています。

反対に「良い」が減った項目もありました。「職員は名前を「さん」付けで呼んでくれますか」「季節に合わせて服や布団の調整をしてくれますか」の二項目です。名前の「さん」付けについては、調査結果を職員へ周知し、すぐに対応します。季節に合わせて衣服・寝具の調整は、九月、十月の新型コロナウイルスクラスター以降、ウイルス性の感冒が流行し、結果として表れている通りだと反省しています。

最後に、「つくしの里を利用してよかったですか」の質問には「良い」と回答していただいた方が九割で、昨年度より増えています。これを励みに、今後も改善を続けていきます。

支援課長 木庭 由香

利用者さんのご家族に教わりながら
しめ縄を作りました!(^^)!
大変勉強になりました!



僕の方まで
ありがとう
(*^^*)

主任より

変化



私事ですが、ダイエットを始めて一年が経過しました。以前も書かせて頂きましたが、体重は去年から約十キロ落ちて、それを維持しています。

当初は体重を落とす事と脂肪肝の治療が目的でしたが、次第に欲が出てきて筋肉を付ける事にしました。日々の糖質制限に加え、タンパク質中心の食事、週二〜三回の筋力トレーニングを開始しました。筋力トレーニングの内容は腕立てや懸垂、足上げ腹筋等、動画等を参考にしながら取り組みました。ジム等にも通いましたが、人見知りの私には合いませんでした。筋力トレーニングの種目は、自身の筋肉痛を考慮しながら腕の日、胸の日、腹筋の日と分けて取り組みました。初めは怠ける日もありましたが、続けていく内に徐々に心境に変化が生まれ、毎体のどこかが筋肉痛じやないと不安になるようになりました。これまでの努力が無駄になるとか、プロテインやダンベルのお金が無駄になるのが嫌で引くに引けない気持ちです。

半年ほど継続すると食も細くなり、食事は「楽しむもの」から「タンパク質をいかに摂取するか」に変わり、日々のタンパク質摂取量と糖質の摂取量を計算するようになりました。体つきも引き締まってきて胸に張りが出てうっすら腹筋が割れ始め、更にやる気になりました。ただ、一つ気がかりなのが、結果を見せる機会がないところです。妻に風呂上りでポーズをとって確認してもらいますが、当初は「すごい」だの「〇〇が浮き出ている」だの

言ってくれていましたが、毎日見せていく内に妻も飽き飽きしてきたのか、嬉しい事はあまり言ってくれなくなりました。というか、あまり相手にされなくなりました。せつかく頑張っつけて付けた筋肉ですが、披露する場所がなくなり、モチベーションの維持が今の課題となっています。

話は変わりますが、筋肉を付けた事で色々と自分の中で変化が起こりました。どれも良い変化だと思います。

まずは支援の中で介護や介助に対する単純な力が増え、苦勞が少なくなりました。そして、以前は腰を悪くした経験もありましたが、今は全く気になりません。日々の疲労感も少なく、より活発になり、休日等も精力的に動けるようになりました。食事もそんなに食べなくてもよくなり、どれもこれも良いこと尽くめです。

そんな中でも一番変わったのは精神面です。気持ちが比較的に前向きになり、以前は精神的に弱くブレる事が多かったですが、筋肉を付けると、そこまでブレなくなりました。筋トレが精神面に良いと聞いた事はありましたが、調べてみると脳にとっても良い環境だとわかりました。特に良いのがタンパク質の摂取です。脳は神経伝達物質であるドーパミンとノルアドレナリンがバランスを保つ事で安定します。これらのバランスが取れないと様々な精神障害を引き起こすとされています。そのバランスをとる役目がセロトニンです。セロトニンは今とても注目されており、巷では幸せホルモン等と言われています。このセロトニンを生成するために必要なのが、必須アミノ酸トリプトファン（タンパク質）です。これは身体の中で生成できませんので、食事で摂取する必要があります。これが多く含まれている食べ物が乳製品やレ

バー、大豆製品等です。プロテインも含まれますからトリプトファンを多く取り、セロトニンが生成され、精神が安定するという事です。話が筋肉から脳へと飛んでしまいましたが、筋トレが身体や脳にいいのは間違いないと思いますので、みなさんもぜひ肉体改造に励んでみませんか？

主任支援員 平田 雄一

施設PR委員会 今月の1枚！



秋の里まつりの裏側大公開！！

サザエさん一家大集合★

とっても楽しかったよ——♪♪♪

職員より



私の地元は平川です。私が小学生の頃は利用者さんと一緒に運動会をしたり、つくしの里のお祭に参加させて貰ったりと、沢山交流がありました。しかし、今はコロナ禍で地域の方、小学生との交流がほぼない状況です。どうにかして交流をしたいと思い、小学生の下校時の見守り、地域のゴミ拾い、地域の移動販売の際の荷物持ちのお手伝いなどに取り組んでいます。利用者さんと一緒に見守り運動をしていると、小学生から「ありがとうございます」と大きな声で挨拶してもらい、利用者さんも負けずに大きな声で「気を付けて帰ってね」と言われます。少しの時間ですが交流でき、利用者さんも嬉しそうです。まだまだコロナが無くなる事はなさそうですが、少しでも地域の方につくしの里の事を知ってもらえる様、続けていきたいと思ひます。
(支援員 村上ま)

つくしの里に入職して早くも2年目になりました。覚えることが多く、昨年までは色々教えていただきましたが、今年度は後輩も入り、自分も教える立場になりました。後輩職員に間違えを教えないよう、少しでも不安なところは先輩職員に確認して確実な情報を伝えていこうと思ひます。

私は小学生の頃から水泳を続けていて、得意な種目は平泳ぎです。なかなかタイムが伸びず落ち込んでいる時に、2つ上の先輩がタイムを伸ばす方法を丁寧に教えてくれました。その時に、自分もこのように後輩に分かりやすく教えていきたいと思ひました。

まだまだ未熟ですが、つくしの里支援員として、利用者さんが快適に楽しい生活が出来る様、支援を行っていきます。
(支援員 小城)

調理場より



なんとなくやる気が出ない…その不調、部屋の片づけで解消できるかも！朝の情報番組で「よどみを片付ける」について紹介されたのを見ました。モノの出しっぱなしはストレスになっていた、片付けると脳がハッピーに等々。なるほどと納得です。自宅だけでなく仕事でも後回しにして、いつも気になるところがあります。上司の日頃の仕事ぶりを見てみますと、デスク周りの整理整頓、メモ帳にも重要事項がきれいにまとめられています。良いお手本が身近にありますので少しでも近づけるよう今年の目標は「よどみを片付ける」です。すっきりとした気持ちで生活し、利用者さんの情報も整理整頓し効率の良い仕事を目指します。
(管理栄養士 奈須)

サービス向上委員会より



■ 生活【支援員 三木・山田・木戸】

利用者さんの生活全般に関することをメインに活動しています。季節に合わせた寝具の交換や、トイレの使い方・マナーに関する呼びかけ、先日はドライヤーの使い方講座を行いました。

実際に利用者さんからの素直な意見を聴く機会として、どぎゃん会で生活の中で困っている事などを定期的に確認しています。支援する側の目線と生活をする利用者さんの目線とでは見方も変わってきます。遠慮せず何でも言って頂ければと思ひます。

行事報告

※11/21（月）～12/20（火）の実施分について報告いたします

★ やさしさいっぱいコンサート【11月23日（水）大津町生涯学習センター文化ホール】

コロナ禍の中、コンサートが無事に開催出来た事を本当に良かったと思っています。保護者会の皆様、ケナクンパの皆様、大変ありがとうございました。

今年で第9回目の開催となり、利用者さんはもちろん、職員も楽しみにしていました。劇や皆と一緒に身体を動かす場面もあり、会場全体の盛り上がりを感じました。特に印象に残っているのが「演奏体験」です。代表の利用者さんが前に出て楽器を触らせてもらいました。初めての経験で、利用者さんからも「楽しかった」「またやりたい」等、嬉しい声がたくさんあがりました。利用者さんの明るい笑顔が見られた、とても楽しいコンサートでした。
(支援員 木戸)

★ 秋の里まつり【11月29日（火）つくしの里】

前日の天気予報で、秋まつり当日は降水確率90%の雨。テルテル坊主を作って晴れを祈りましたが、やはり雨が降り、いきいきグループはふれあいルーム、きらめきグループは学習訓練棟1階でのリモート開催となりました。

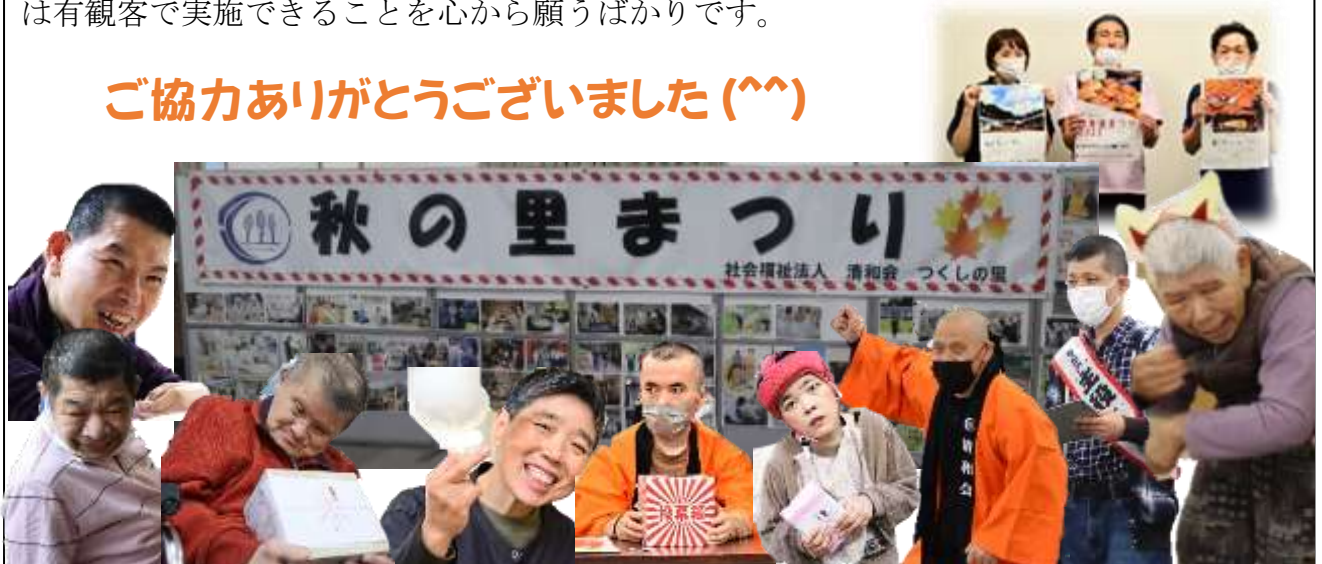
開会挨拶、保護者会長挨拶など予定通りに進み、いよいよ各班出し物へ！！ある班は職員にまつわるクイズを出し、別の班ではサザエさんに扮した職員や波平さんにそっくりな利用者さんに笑いが止まりませんでした。準備から当日の発表まで一生懸命考え、練習してしっかりと盛り上げてくれました。

一番の楽しみである昼食は、焼きそば・フランクフルト・たこ焼きなど、お祭りメニューを味わいました。中庭にテントを張って準備した綿菓子コーナーは、行列ができるほどの人気で、材料のザラメが不足し急遽買い出しへ行くことも・・・。

午後からは待ちに待った抽選会！当選者発表のたびに一喜一憂。ガッツポーズをしたり、急いで前に出て景品を受け取ったりと大盛り上がりでした。閉会宣言は、本年度入所されたSさんが大役をこなし、トリを飾ってくれました。

秋の里まつり実施に伴って、多くの企業・団体様からご協賛を頂きました。このような厳しいご時世の中、快く協力していただいた皆様方の支えによって当施設が成り立っていることを改めて感じる事ができました。今年で6回目の秋の里まつりでしたが、来年度は有観客で実施できることを心から願うばかりです。

ご協力ありがとうございました(^^)



行事予定



☆ 参拝・新年会 (日吉神社・つくしの里)

期 日：1月4日 (水)

内 容：代表の職員で神社に行ってきます。新年会メニューは赤飯・天ぷら盛り合わせ・白和え・茶碗蒸し・ケーキとジュースです。数の子や黒豆も準備します。

☆ 生活介護⑤班外出 (和水町・菊池市)

期 日：1月18日 (水)

内 容：温泉・昼食外出です。温泉は前回好評だった和水町の家族湯「紅さんざし」と「上弦の月」に行きます。昼食は菊池市の飲食店を予定しています。

☆ 生活介護④班イベント

期 日：1月20日 (金)

内 容：テイクアウトでの食事会を計画中です♪



ありがとうございました

今月の掲載分は、

令和四年十一月二十一日～

令和四年十二月二十日です

【寄付・寄贈】

- | | |
|--------------------|-----------|
| ・浅山 愛郎 様 | ・今坂 桂子 様 |
| ・井本 チカ子 様 | ・久保 昭憲 様 |
| ・後藤 弘子 様 | ・田上 恵子 様 |
| ・廣瀬 悦美 様 | ・古庄 政敏 様 |
| ・藤田 孝志 様 | ・光永 順子 様 |
| ・渡辺 昭子 様 | ・大塚 武年 様 |
| ・小川 眞司 様 | ・松永 一博 様 |
| ・鍛冶原 キヨミ 様 | ・長野 歯科 様 |
| ・ほつこりの里 様 | ・すまいる 様 |
| ・ダスキン菊池 様 | ・(株)小竹組 様 |
| ・アルパテック 様 | ・熊本銀行 様 |
| ・(株)エコアガス 様 | ・日野環境 様 |
| ・JIC九州(株) 様 | ・大和電業 様 |
| ・イオン大津店 様 | ・三協化研 様 |
| ・千石屋石油 様 | ・西本真生堂 様 |
| ・お菓子の香梅 様 | |
| ・ダスキンターミニックス南熊本店 様 | |
| ・福岡・坂田税理士法人 様 | |
| ・(株)K・タナカトレーディング 様 | |



【ボランティア】

- ・(株)九州日立システムズ 様
- ・サントリービバレッジソリューション 様
- ・村里 和洋 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。



編集後記

十二月中旬まで施設内で咳や発熱を伴う風邪が流行しました。コロナかインフルエンザかと心配しましたが、どちらでもなく一安心でした。ただ、この期間に計画されていた四班の外出が延期となってしまうことは残念でした。

さて、令和五年のスタートです。干支のうさぎにあやかって、飛躍の年にしたいですね。本年もよろしく願います。

※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。