

ここひろ青梅  
令和2年10月号



ここひろ青梅  
東京都青梅市藤橋2-614-18  
TEL : 0428-78-2455 (居宅・訪問)  
東京都青梅市河辺町1-816-10  
TEL : 0428-23-8220 (用具)

地域ケアサポート館 福わ家・小規模多機能ホーム  
東京都青梅市藤橋2-614-18  
地域ケアサポート館 福わ家・グループホーム  
東京都青梅市藤橋2-614-6  
TEL : 0428-78-2100

地域ケアサポート館 福ら笑 (ふらわー)  
小規模多機能ホーム・グループホーム  
東京都羽村市川崎1-7-8

利用者さんがくれた

やさしさ

『めんどくさいなあ...』とトントントントン、  
切る回数が少ないように一口大がとっても大き  
い！

『まだ早いよお...』と台風前のお片づけ、  
なんだかんだと言ってくる！



力が入らない利き手でできることは  
ご主人が協力してくれのですが、  
ブツブツと言ってくるのだそうです。

そんなご主人のブツブツは  
時に...

『踏切は行くんじゃないよ...』



外出時に使用されている歩行器の車輪が  
線路の溝に挟まつたら危ないから！  
とってもやさしいブツブツつぶやき。

鳥谷部

皆様いかがお過ごしでしょうか。

猛暑、残暑といながらも10月となると流石に秋を感じるこの頃です。

さて、ご存じの方もおられると思いますが、本年9月より青梅市が「買い物代行サービス」というものを開始し、請け負う市内事業者の募集を行っておりました。

これを受け、ここひろ青梅としてもこの青梅市の買い物代行サービスに名乗りを上げ、10月より開始しています。

**回数：10回 金額：300円／回（買い物代金は利用者様負担）**



※対象者へは青梅市より利用券が配布されています。

※詳細は青梅市HPでの確認お願いします。もしくは弊社担当までご連絡下さい。

TEL 0428-78-2455 担当 福島 村山

このサービスは令和3年3月31日までとなっていますが、我々はこれで終わりではなく、いずれは地域支援として「心のひろば」が近隣の方々はもちろん青梅市に根付いたサービスとしてそれ以降も行っていくつもりです。



## 小規模多機能型居宅介護でなにを

### 「これまで」と「これから」の落差を和らげる支援を

小規模多機能型居宅介護（以下小多機）で「安心」を支える際のポイントの一つに、「落差を和らげる」という支援があります。言い方を変えると、これまで長年にわたって慣れ親しんだ環境や生活習慣などを大きく変えてはいけない、ということを意味します。「リロケーションダメージ」という言葉をご存じでしょうか？人は環境が変わることによって心身に大きなダメージをうけ、そのダメージが改善されないまま放置されてしまうと、日常生活に問題が起きてしまうと言われています。例えば、認知症をお持ちのご婦人が、鍋に火をかけたまま放置して焦がしてしまったとき、周囲からは火を使うことをとがめられ、場合によっては調理にかかる一切の行為から切り離されてしまうことがあります。長年にわたって一家を支えるために、日々繰り返されてきた生活行為が、逆に家族の迷惑になる行為となったとき、きっとこのご婦人は自信を失い、言葉にできない喪失感に襲われ、自身の存在価値について思い悩むでしょう。小多機では、これらの生活行為をご本人にとって尊いものとして考えます。たとえば、これまでできていたことを継続するために、みんなで一緒に食事作りをします。たとえ台所に立って包丁を持てなかったとしても、座って玉ねぎの皮をむくことならできます。味付けだって、今どきの若いもんには負けないベテランの味覚があります。みんなで食事作りをするという支援は、単に生活行為の改善という目的だけではありません。人としての誇りと、誰かの役に立っているという「これから的人生」を前向きに生きていくための、希望の実現でもあるのです。長年ご本人が培ってきた生活の中にしかない、個々のこだわりが継続されていくことが出来るような支援を、小多機では3つのライフ（生命・生活・人生）を支える視点を大切にしながら日々取り組んでいます。次回はこの3つのライフについて考えてみようと思います。。

心のひろば 代表 井上信太郎

【青梅市藤橋】地域ケアサポート館・福わ家  
小規模多機能ホーム/グループホーム

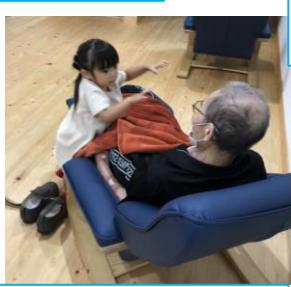
鬼は外!ふくわ~うち



たくさんのボールを投げられて受ける  
と3つの玉で得意のお手玉を披露



「ば～ばにちようだい♪。  
はい。ありがと。」  
「うわあ～早いね～。もうくれる  
の？」



「タオル?とってくだちゃいね?」  
「はい。どお~ぞ♪」



ミルクをあげて欲しいと頼むと・・  
「やだ～私でないわよ・・♪」  
「今は粉ミルクがあるんですよ～」

【羽村市川崎】地域ケアサポート館・福ら笑  
小規模多機能ホーム/グループホーム

笑 福  
う門に 未たる

長寿のお祝い



牛乳パックで手作り流しそうめん



右利きだからうまく取れない…



白寿のお祝い



米寿のお祝い



卒寿のお祝い



園児たちもお祝いに来てく  
れました



なぜか二人羽織をやることに…

コロナ禍という事に配慮し、ささやかではあります長寿のお祝いを行いました。

今年は、白寿・卒寿・米寿・喜寿に該当する5名の方をその他の職員と利用者さんでお祝いする形となりました。皆さんこれからも怪我をすることなく元気でお過ごしください!! 新井

感動がありました！

福わ家・福ら笑 施設長より

福わ家施設長また、地域コーディネーターとして配置されました鈴木雄生です。

私は2010年心のひろばに入社し、早いもので10年が経ちました。2015年羽村市で福ら笑（ふらわー）が開設し、開設当初から先日までの間福ら笑に所属していたのですが、実はさかのぼる事それ以前は福わ家で勤務していました。当時を振り返れば右も左も分からず沢山の方に不安を与え、協力いただき、支えられていました。

私はこの10年間で色々なことを経験させて頂くことができ、私の介護に対する思い・仕事の幅は間違えなく成長しただらうと感じています。そんな成長をさせてくれたこの地域に私が今やるべきことは、「豊かに老いることができる地域」を作っていくことです。いつか自分が認知症などの状態になり日常生活を送ることに支障が出てきたとしても、「供に過ごしたい人々と」「過ごしたい場所で」「こだわりを持ち続けた生活」を諦めずにすむ。そんな地域を作っていくために出来ることを考え実践に繋げて行きたいと思っています。



福ら笑の施設長の

重藤一美（しげとう かづみ）です。

利用者さんも、ご家族も、スタッフも

ここに居てもいいんだ、ここに居下さい。

ここじゃなくてやいや下など言ってもらえるような、

そして「福ら笑」の名前にあるように、

笑いあふれる事業所にしていきまし。

よろしくお願ひします。



### 訪問看護ステーション合同会社 おれんじ

例年に比べて今年は梅雨時期が長く、野菜の不作はメディアで取り上げられていましたが、おれんじのオクラは豊作の年となりました。少ない量ではありましたが、「野菜を食べなければならないのは解かっているけど、料理大変だし。（価格が）高いし。」とおっしゃっていた利用者さんにお裾分けをさせていただきました。

お持ちした日の夕方のことです。「無理なく料理ができました。とてもおいしかったです。」と写真が添付されたメールが届きました。その後もお裾分けは続き、その都度報告をしてくださいました。看護師としての喜びだけでなく、農作業に対するモチベーションにも影響があり、こういった感動はおれんじならではとつくづく感じました。

中野



し

### ・・・「新オレンジプラン」・・・

オレンジプランを引き継ぎ、2015年に発表された認知症の人の生活全般に及ぶ施策です。基本的な考え方として、認知症高齢者等にやさしい地域づくりを推進していくため、認知症の人が住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けるために必要なことの確に応えることを旨としています。7つの柱があり、例えば、認知症の人を含む高齢者にやさしい地域作りの推進、認知症の人やその家族の視点の重視などがあります。行政だけでなく民間や地域住民自ら、様々な主体が夫々の役割を果たすことが求められています。

介護保険の新しい柱、

福わ家 志賀