



令和2年11月号



ココひろ青梅

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



先日、福わ家でお月見を祝って白玉団子をおやつに作ってみようという話になり、皆さんで始めたところの場面です。

はじめは女性の利用者さんが上新粉をこねていましたが、力が必要な様子があつたので、中央の男性が

「俺やるよ。」「もっと水をくれ♪」とすすんでこね始めてくれました。

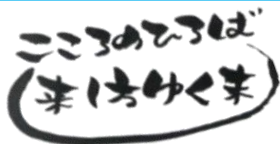
今後もコロナ対策万全で調理作業などをみんなで行なっていきます♪

志賀



ヘルパー会議 Zoomで開催 10月22日木曜日19:00～ヘルパー会議を本部(河辺)、福わ家(藤橋)と2手に分かれてリモート会を行いました。まずは「コミュニケーション」を議題にしヘルパーが心掛けていることを発表しました。テレビ越しに手を振りあい元気である事を確認しながら行っています。続いて永年勤続表彰式も行い、井上代表より5年、10年、15年勤務した方へ賞状が送られています。井上代表から、このコロナ禍の中、利用者様の生活を支えるために日々たくましく続けているヘルパーの皆さんに感謝の言葉を伝えています。どんな状況でも人と人のコミュニケーションをとる方法を模索し、少しでも明るく希望を持ちながら生活できますよう支援したいと思っています。

福島



小規模多機能型居宅介護でなにを

3つのライフを支援する

小規模多機能型居宅介護（以下小多機）には3つのライフ(LIFE)という大切なキーワードがあります。1つ目のライフは、「生命」を意味します。できるだけ長い期間生命を維持することを目的とした考え方です。2つ目は「生活・暮らし」を意味します。人の暮らしというのは一律こうだと言い表せないほどバラエティーに満ちています。自分らしさって何だろう、その答えがまさにその人の暮らしぶりに現れるものです。3つ目は「人生」を意味します。その人の価値観やこだわり、この先こうありたいという希望を大切にするという考え方です。

この3つのライフはバランスを保つことが難しく、だからこそとても大切な視点になります。たとえば、高血圧の方が熱いお風呂に入りたい！とおっしゃられた場合、命（1つ目のライフ）の危険を優先した判断をすると熱いお湯には入れません！となり、価値観やこだわり（3つ目のライフ）は尊重されなくなります。逆に、こだわり（3つ目のライフ）を優先し熱いお湯に入ることを良しとするならば、今度は命（1つ目のライフ）が危険にさらされることにもなりかねません。まさにあちらを立てればこちらが立たずという状況になるわけです。かつての介護の現場では、1つ目のライフ（生命）ばかりが尊重されていたと言えます。しかし多様な生活が認められる昨今では、多少のリスクならば自分らしさを貫きたい、という価値観に重点が置かれることもあります。ちなみに私たちケア専門職は、一律こうだという答えを持ちません。持たないからこそ専門職として、この3つのライフを深く理解し、悩まれている方のそばでパートナーシップにのっとなって、納得するまでとことん一緒に考えていくのです。皆さんもぜひ、自分にとっての「3つのライフ」について考えてみていただきたいと思います。ちなみに私、太く短い人生に憧れているのですが、現在体ばかりが太くなっている状況です。嗚呼、不本意。

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



寝る前に最後のひと仕事



こんぐらい自分でやるよ～♪



秋晴れの中 ほっと一息



何かいいのもでもありそ
うですか？



使い慣れない台所だけど問題あ
りませ～ん♪

うしろ姿って
なんだか「ほのぼの」
しませんか？

私、好きなんです・・・

関谷

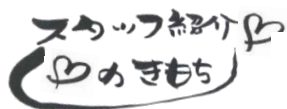
【羽村市川崎】地域ケアサポート館・福ら笑
小規模多機能ホーム/グループホーム

笑 福
う門に たる



今月の福ら笑"茹まんじゅう作り"昔懐かしの茹まんじゅう作りを行いました。饅頭作りはお手のもの(´▽`) 皆さん身乗り出しながら餡を丸めたくさんの饅頭ができました。かったいなあ～、うまいなあ～とそれぞれ自分が作った饅頭の評価を口にしながら楽しいおやつの時間がうまれました。来月はどんなおやつが食べれるかなあ～

新井



レモンの収穫祭

福わ家 青梅勤務 青山 実



今年はわが家のレモンの木に春先に、たくさんの花が咲き、着実が100ヶ以上あり摘果せずに自然に任せ成長したレモンの果実が35個ほどになりました。

年に数回の肥料やり、春先のアゲハチョウの青虫をひとつひとつ取り除きなどなど・・沢山の作業を経て、去年は7個しか収穫できなかったけれど今年は沢山収穫できてとてもうれしかった。

11月の下旬頃に半量を収穫予定であとの半量は年越しをして1月下旬頃に熟成してから収穫するつもりです。

はじめまして

福わ家 青梅勤務 宮本 健司



宮本健司です。まだ青梅に引越ししてきたばかりで、地域のことをもっと知りたいと思っております。資格については、現在介護福祉士、理学療法士、介護予防運動指導員を所持しており、介護では介護予防に興味があります。職歴として有料老人ホーム、デイサービス、回復期病棟での勤務歴があります。福わ家に入社したきっかけは他のホームに比べて良い意味で「開かれた」施設であると感じられたからです。それはご家族様にでもあり、地域にでもあり。簡単なことかもしれませんがなかなかできる事でもありません。さて、ここでは利用者様の「やりがい」を支えることが私の仕事かと感じます。素敵なやりがい継続できるよう、安全で適切な運動の知識を伝えられれば良いですね。

訪問看護ステーション合同会社 おれんじ

台風シーズンも過ぎ、秋も深まってまいりました。寒暖の差もあり高齢化しているオレンジ職員には堪える今日この頃です。また、スポーツの秋とも言われますが、皆さんも運動不足を感じてはいないでしょうか。運動不足による運動器の障害、筋力低下によるADLの衰えによるロコモティブシンドローム予備軍にならないよう注意していきたいものです。私事ですがここ数か月、体力の衰えを感じウォーキングを始めました。普段は車でしか通らない道を歩いていると、細かい発見があり楽しいものです。そこで今回の社報はあきる野市で歩きたくなる様な場所や、出掛けたくなるような所を探してみました。気になる方は是非。 松本



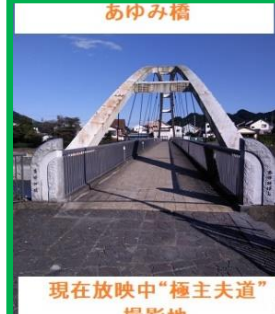
あきる野市 留原 付近



瀬音の湯
あゆみ橋



養沢川



現在放映中“極主夫道”
撮影地

か

介護保険制度

介護保険のあれこれ

介護が必要になった高齢者やその家族を社会全体で支えていく仕組みです。介護が必要になるのは限られた人だけではなく、誰にでもその可能性（これをリスクと言います）があります。このようなリスクを多くの人で負担し合い、万が一介護が必要になった時、サービスを利用できるようにする制度です。介護保険制度は40歳以上の人が支払う保険料と税金で運営されています。運営は市区町村が行い、これを都道府県と国がサポートします。運営者である市区町村を保険者と言い、介護保険料を支払っている40歳以上の人を被保険者と言います。

本橋