



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)

訪問看護ステーションおれんじ

東京都あきる野市草花3682番地  
TEL 042-533-3401

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  
TEL : 0428-78-2100

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  
TEL : 042-555-6678

令和3年9月号

今月は、防災をテーマにした  
内容もお届けします。



9月は防災月間

～防災豆知識～

皆さんもご存じだと思いますが、災害時の非常食は最低でも3日の食料と水を準備する必要があります。

なぜかというと・・災害発生から3日間は、人命救助が最優先になるからです。この3日間は食料と水を用意して自力で乗り越えましょうとされています。

☆その他に災害時あって良かったものとして

- ・ガムテープ・ビニール袋・サランラップ等

☆それと大事なものとして

- ・懐中電灯、ホイッスル（助けを求める時大声よりよく聞こえます）

- ・自助（自分で家族を守る）共助（地域の人たちと助け合って守る）

～ご近所さんと顔馴染みになることは大切です。

また、この機会に自宅の備蓄品見直しを行ってみてください～

9月1日は、「防災の日」です。

日本は、地震や津波、台風など自然災害の多い国です。

災害にそなえて、避難訓練などを行います。

1923年のこの日に関東大震災が起きたことから、

9月1日が「防災の日」になりました。





# ひろっぴーからの手紙

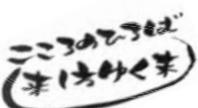
【青梅市】  
地域ケアサポートステーション  
ここひろ青梅

近年の災害と言えば、東日本大震災、大雪、台風19号ではないでしょうか？  
東日本大震災のときは、計画停電、米など食品の流通が止まり、  
ガソリンスタンドの長蛇の列で仕事で使うガソリンも詰められるか不安な毎日でした。

大雪では車が通れ無くなり、早朝の利用者様への訪問は、長～い長靴を履き、スコップ片手に雪をかき分け歩いたのを思い出します。

台風19号の時は、街は静まり返っていますが暴風雨の中、車を運転していると訪問看護の車も走っているのを見て励まされました。

現在の災害と言えばコロナウイルス、また今後集中豪雨、地震。もし…に備えて個々の家の場合でどうするか、またヘルパーの事業所で出来ること考えて行きたいと思います。 福島



## オリナスケア

聴きなじみのないこの言葉、実はたった今(執筆時)私が思いついた言葉です。オリナスは「織り成す」のこと、それにcare（ケア）をかけてオリナスケア。私がつけた解釈はこうです。「いろいろな価値観を持った人々が寄り集まって構成する最高のチームで介護にあたる」こと。なぜこんなひらめきを得たのかですが、実は8月に私の50歳の誕生日があり、それを記念して、リーダー達が手作りの布ぞうりをプレゼントしてくれたのです。それも3足も。よくよく話を聞いてみると驚きの事実が。なんでもリーダー職一人一人の私服を寄せ集め、それらを裁断し素材として使用し、各事業所ごとに作成したとか…。正直驚きや感動を超えて少し引いてしまうほどの衝撃を感じつつ、私がこれを履く資格をどう得たものか、ちゃんと考えて心得を持って履かせてもらわなくてはならない！などとあれこれ考えていた、そんな時にふと降りてきたのが「オリナスケア」だったのです。

衣類を提供してくれた人たちの想い、生活スタイル、信念は様々。ある意味で価値観はバラバラであるにもかかわらず、この布ぞうりがこんなにきれいに織り込まれて生まれたように、私たちはこれから多様性に富んだ社会において、色々な価値観や暮らしのあり方を認め、そして誰もが居心地の良いと思えるような地域共生型の支援を、チームのみんなとともに実践していくかなくてはならないんだ。と、このような意味をもってこの布ぞうりが私にプレゼントされたと理解しているんだけど間違いないかい？

草履は履いてなんぼです。想い（夢や希望）、そして重い（困難や挫折、責任）が織り込まれた僕にとってはまるで足かせ（笑）のようなこの布ぞうりを履いて、いざ、「オリナスケア」の一歩を踏み出そう。



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



テーブルに飾れば奇麗でしょう♪



餃子作るの?  
手伝うよ!★



なかなかコロナの収束も見えずにモヤモヤします。  
季節の行事への参加もできず季節感も鈍ってきますね...そんな中、少しでも季節感を味わって頂こうと先日花火を行いました。zoomを繋いで参加してくれたご家族もいらっしゃいます。



【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 う門には 福 来たる



今年みんなで作った梅干し♡  
少し味見をすると...  
「あー、しおっぱい(>\_<)」  
※この梅干しで作ったおにぎり  
パーティーについては、ブログに  
UPしてますので、ぜひ！

お母さんスタッフと一緒に遊びに来たお子さんが、  
おもちゃで遊んでいると...  
子「入っているの？」  
利「いっぱい入ってるね(^^)」  
子「入らないの？」※子=こども  
利「入らないの？(^^)」※利=利用者さん

「何て名前?」  
「ぽんちゃんって言うんです(^^)」  
「ワンって言って」  
「言わないね笑(^^)」



お知らせ

登録ヘルパーさん募集中！

週1から、1日1時間からでもOKです。 70代も元気に活躍しています♪

お気軽にお問い合わせください。 TEL 0428-78-2455 担当 福島 村山



スタッフ紹介  
こみきもち

## 福わ家勤務 万田 良子



福わ家にお世話になって10月で5年になります。  
介護の仕事は初めてで排泄介助も最初は「汚い・臭い・気持ち悪い」であったのが、  
今では「出た・良かった・有形便」という気持ちになり  
毎日が昨日と違うので勉強になります。  
1年5ヶ月のコロナ禍で大好きな温泉にも行けず福わ家と自宅の往復の毎日です。  
アメリカ人とのハーフが3人 日本人が2人、5人の孫のバーバーをしています。  
20年前に亡くなった主人にも孫を抱かせてあげたかった・・  
仕事が終わって自宅で飲むビールが何より最高です♡

スタッフ紹介  
こみきもち

## 福わ家 勤務 吉永 麻菜実

こんにちは！吉永麻菜実です。私は福わ家に勤めて2年と数ヶ月経ちました。私には今年4歳の娘があり毎日の子育てに笑ったり、落ち込んだり、周りに支えてもらながらなんとか仕事との両立を頑張っています（笑）毎晩寝る前に絵本を2冊読んでいるのですが、それも福わ家のスタッフの方のアドバイスがきっかけで始め、娘と私の楽しみになりました。趣味はゲームとNetflixで今は韓国ドラマにハマってます（笑）子供を寝かしたあとにアイスを食べながら見るNetflixが最高です！（＾＾）



## 訪問看護ステーション合同会社 おれんじ

8月15日終戦の日に俳句を、

### 「線の雨、心に突き刺し、追悼の意」

豪雨、竜巻、猛暑、虹、変幻自在の天候でした。

災害を感じ、自分の命、人の命を考える「月」でした。

そんな中。所々で暑い日も雨の日も次から継へと花開き、道際で「凛とした優しさ」を贈り続けてくれました。私はこの白い花から訪問看護の心を学びました。

応援してくれた「テッポウユリ」の写真です。

花言葉は「純潔、偽れない、威厳、無垢、甘美」です。

看護師・遠藤



## 9月1日は防災の日

## 看護師のあいうえお

災害についての知識を深め、災害に対処する心構え等の準備をする為に家の内外、  
防災リュック、保存食等の点検、見直しをされる方も多いと思います。

そこで仲間入りをさせて欲しい項目が4つあります。

- ①定期的に飲んでいる内服薬、外用薬の薬の情報(お薬手帳のコピー・薬の能書)\* 変更時は入れ替え必須。
- ②禁忌薬 ③掛かりつけ医院の名前、電話番号 ④数日分のお薬。

(注意：薬にも使用期限があります。期限切れの薬や保存方法が悪いと効果が薄れたり身体に悪い影響を及ぼす事もあるので注意が必要です。1ヶ月に一度の入れ替えを行う。心配な方は直ぐに持ち出せる所に置く様にするといいですね。)

看護師・細谷