

ココロひろば 通信

ココロひろば

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
TEL042-533-3401

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

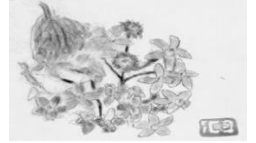
地域ケアサポート館 福わ家・グループホーム

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）

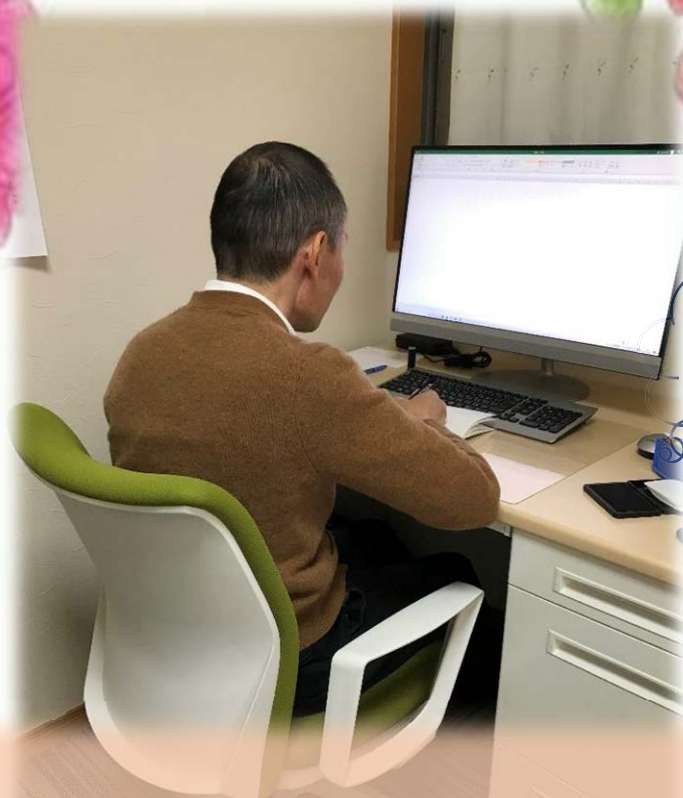
小規模多機能ホーム・グループホーム

東京都羽村市川崎1-7-8
TEL：042-555-6678



令和3年11月号

やさしさシリーズ



私は経理事務員をしています。
毎日机に向かって集中しています。
そんなとき、庶務事務員の会話を耳にすると和みます。
知らず口元が緩み、ツッコミを入れています。
気分転換になり一度リセットして、再び数字と向き合います。

長澤



訪問看護ステーション合同会社 おれんじ

訪問看護ステーションおれんじの井上です。今年の5月から働かせて頂いています。訪問ではたくさんの人達が関わり成り立っています。その中で学ぶことも多く日々勉強になっています。

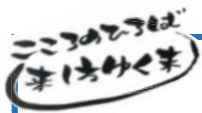
訪問の主な支援内容は、日常の健康相談・不安やストレスに対する相談・社会参加への相談(家族・医療・福祉など地域連携)など多岐に渡ります。支援する内容は人によって様々です。訪問者は相手が困っていることは何か、悩んでいることはないかなど丁寧に耳を傾け、相手の状態や状況に合わせて対応する技術が求められます。私は相手の思いにきちんと寄り添えてない場面もありました。訪問看護は利用者との関係性の構築がとても重要で大切です。訪問者は信頼できる人でなければなりません。相手に安心感を提供できることでその人にあった、より良い支援ができるのだと、この半年で学ばせて頂きました。

この経験を生かし、良い支援ができるよう努めていこうと思います。

井上 正樹



訪問途中の秋川溪谷



「生まれ育ったこの街で、じいさん（ばあさん）になりたい」を支援する

この言葉はもうずいぶん前に新聞社か何かが企画したイベントで、金賞を受賞したキャッチコピーです。小規模多機能型居宅介護（以下小多機）で実践したいなと思える素敵な言葉。

「生まれ育ったこの街で」というのはこれまでの暮らしそのものを意味し、かつ、そこで「じいさんになりたい」と願うということは、これまで培った人間関係やなじみのものなど、すべての関係性が維持され、誰もが思う“いつまでも自分らしくありたい”ということの意味するのではないのでしょうか。

だけど、そんな思いとは裏腹に、暮らしの中には思わぬアクシデントがつきもの、思いがけずに病気や障がいもち、暮らしの中に不便なことが起こるかもしれません。例えば「この街」を住み慣れた我が家に置き換えて考えた場合、以前は使いやすかった間取りや家具が、年輪を重ねることによって使いにくくなってきたということがあります。

それでもこの場所で子供たちを育て、一家の柱として活躍していたあの頃を思い出すと、使いにくいものほど愛おしくて、大事にしたいものになっていますよね。そんな大切なひと・もの・ことに囲まれた「この街で」年を重ねたいと思うのは誰もが当たり前に思うささやかな希望。小多機が目指す支援はまさにそこです。病気や障がいだけに目を向けず、ちょっとやっかいなところもある「この街」で、いろんなことに折り合いをつけながら“いつまでも自分らしくありたい”のお手伝いをしていく。これが小多機の日々の実践です。

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

私に
任せてねっ



今日はベランダでランチ
秋を満喫しています

持っててあげるね♪
ありがとう

こちらはベランダでな
にやら密談が...
何を話しているのか分
かりませんが楽しそう



笑 福
う門には 来たる



10月22日福ら笑において健寿祭（100歳
の利用者様の百寿のお祝い）を行い皆様
でご馳走を頂き記念写真を撮りました
(^^♪午後は紅白に分かれて玉入れ競争。
勝者は紅組！楽しい時間を過ごせました。
これからも健やかに歳を重ねていきたい
もんです。
新井



【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



お知らせ

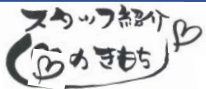
登録ヘルパーさん募集中！

一緒に働きませんか？♪

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♪

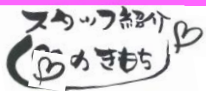
お気軽にお問い合わせください。 TEL 0428-78-2455 担当 重藤





福わ家 勤務 本橋 和夫

福わ家に入社して4年目になります。ドライバーで（介護スタッフ）として勤めている本橋と申します。長くいますと利用者様とは顔見知りになり家族みたいになり、勤めております。入社したきっかけは民生委員・児童委員を始めて、市役所の仕事では内容に限界があると思い福わ家の門をたたき、神山管理者とお会いしたのがきっかけでした。最初の頃は自治会、ビーチバレー、うめっこ体操、カラオケなどしていましたが、今は日曜日のみの出勤をしていて 大先輩とお仕事をしております。(^^♪



福わ家 勤務 峰岸 美佳

みなさんこんにちは。福わ家に勤務している峰岸美佳です。平成26年に入社し気付けば7年以上経過していました。入社当時は子供と私4人で暮らしていましたが、今では大学生の息子と2人暮らし。子どもの成長は嬉しいような寂しいような。私が一人暮らしになる日もそう遠くないのかもしれないですね。こんな私の休日の楽しみは美味しい物を食べる事。緊急事態宣言が解除されたのもう少し落ち着いたら食べ歩きをしに行こう。雨女なので傘は必須です。



イチゴ狩りに行きました♪



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



11月からここひろ青梅：サービス提供責任者として働かせて頂くことになりました高橋雄一郎です。

特養での経験はありますが、訪問介護は初めてなので一からの勉強となります。安心してご自宅で過ごすことができるよう、皆さまと手を取りあって支えていきたいと思っています。よろしくお願いします。



免疫力アップ！！



看護師のあいいうえお



これからの季節インフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行ってきます。コロナウイルスと言う恐ろしい日々が落ち着かない中、**今回は免疫力を上げるお話です。**インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染する事で発症します。一般的な特徴は38℃以上の急激な発熱があり関節痛や筋肉痛、倦怠感や悪寒などの全身症状が現れ鼻水、咳などの症状を伴います。急激に症状が現れ1週間程度の経過で回復していくことが多いです。

免疫力アップに大切な事は ①適度な活動性と休養のバランス。②体を温める事。③ストレスを減らす事。④腸内環境を整える事。免疫は日中の活動の中に高まり、夜になると低下します。免疫力を高めるためには決まった時間に起きて食事を摂りしっかり体を動かすこと。免疫物質を作るたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品）をバランス良く食べましょう。免疫力と抵抗力＝根菜です。 身体の芯から温めてくれる根菜料理が1番です。免疫力アップでウィルスに負けない体を作りましょう♪

新井