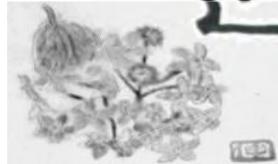


# 心のひろば 通報



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

グループホーム

東京都青梅市藤橋2-614-6

TEL : 0428-78-2100

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)

maru.+BEANS CAFE

(マルドット プラスビーンズカフェ)

東京都青梅市駒木町1-843

TEL : 0428-84-0260

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

心のひろば 本部

東京都青梅市藤橋2-614-18

TEL : 0428-78-3461

令和4年6月号

## 気づきシリーズ



「たまにはみんなでどっか行きてえなあ」

利用者さん同士の会話をきっかけにみんなで若草公園へ!!



カンペーイ  
♪♪♪♪♪♪

私はチーズが入っ  
てるやつね



♪♪♪♪

今日は手が止  
まりません



場所が変わると  
「笑顔が増え」「会話も弾み」「食欲も増し増し」  
こんな日常生活が身边にあるといいなあ…

福わ家 福田



今回は、歩くためや立ち上がり・起き上がり・段差や階段を乗り越える時など  
様々な場面で使われ在宅生活を支えている  
福祉用具「手すり」について全3回にわたりご紹介したいと思います！

### 【手すりの種類】

#### ■ 据え置き型

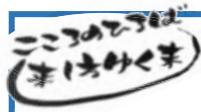
床に置いて使用するタイプ。  
グリップを握って身体を押し上げるように立ち上がることができます。



#### ■ 突っ張り型

天井と床で突っ張り固定するタイプ。  
身体を引っ張り上げるように立ち上がることができます。

次回の予定は令和4年8月号 【据え置き型】手すりの“具体的な使用例” をご紹介致します！



## オリーブの樹

前回母美都子（当社初代代表取締役）が他界したことをお伝えしましたが、その時のことについて少し。母に命の期限が迫ってきてることを悟ったのは今年になってからのことでした。このまま一人寂しく病院のベットで死なせるわけにはいかないと思いつつ、当社スタッフ、フル動員で無理やり自宅に連れ帰り、在宅医や訪問看護、そして心のひろばのスタッフたちが今後のケア計画を立てている最中、母は私たちの世話をほとんど受けることなく、翌日には息を引き取ってしまいました。あまりにあっけない幕引きに、私ときたらすべてのケアをスタッフたちに任せ、新規カフェオープン予定地で、結局この場所を母に見せられなかったなあとため息をつきながら駐車場の砂利と戯れている始末。。。情けない私のことは置いておいて、思い切って自宅に連れ帰れたことは、母にとっても私達家族にとってもありがとうございました。また、それらを支えてくれたのが心のひろばのスタッフたちでした。母のケアはもちろん、父の心配も含め、本人だけでなく家庭そのものを支えてくれました。そのことが母は一番嬉しかったと思います。

さてこの春、駒木町のカフェ（maru.+ BEANSCAFE）がコロナ禍ではありますが無事にオープンを迎えることができました。そして中庭には大きなオリーブの樹が植わっています。オリーブの花言葉は「平和と知恵」だそうです。この樹は樹齢300年とも言われていて、大切に育てていけばさらに大木になっていくそうです。とても魅力的な樹なので、かっこいい名前を付けてみました。

その名は「325さん」。この場所が多様な人たちが集う場となり、平和をもたらす場になるように見届けてくれますよね、みつこさん。

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

外は外

ふくわ～うち



何かやることある?  
言ってくれればやる  
からさあ



汗かいた後のジュースは美味しいわ

これからの季節は自動販売機もフル回転



私にはあなたの気持ちが分かるのよ



GH2階の廊下で映画鑑賞



親子で畠の手入れ中



【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



利用者さんご家族から  
ただいた苗にイチゴが成り  
ました♪ 美味しくいただきま  
きました♪



GHでは糠漬けを始めまし  
た(^^♪ 楽しみです



「やりたい」を叶えるために…

「最近歩くのが大変で…」  
「お寿司が食べたい」  
自分の足で歩いてお寿司屋へ♪  
好きなことの為なら頑張れちゃいますよね♪  
「また来るためにも歩かなきゃ♪」  
目標があると生活にハリがでます♪

お知らせ

登録ヘルパーさん募集中！

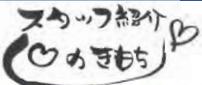
週1から、1日1時間からでもOKです。 70代も元気に活躍しています♪

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



一緒に働きませんか？♪



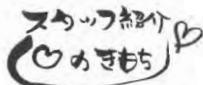


## 福わ家勤務 中石 尚子

入社2年目突入！現在福わ家GH2在籍中の中石尚子です！

20代はオートバイのレーシングチームスタッフとして日本各地のサーキットを転戦。レース業界でもヘルパーという役割があり、私はそのヘルパーを務めていました。タイムスケジュール管理から食事の手配まで幅広く、ラップタイム計測やサインボードも出していたので、元々筋肉質の腕がさらにパワーアップしていきました。

世界グランプリを1年間転戦した後レース界のヘルパーを引退。数年間の会社勤めを経て介護業界のヘルパーに転身したのは14年前のことです。全く未知の世界で不安でしたが4年後には介護福祉士にステップアップ出来ました。人生100年時代、既に折り返していますが、まだまだやりたい事がいっぱいです！！



## 福わ家勤務 菊池 祥乃



3月から福わ家で勤務している菊池と言います。

1歳の女の子のママしています！最近の趣味は休みの日に旦那さんと美味しいラーメン屋巡りをして楽しんでいます笑

私が小学生の時に、母が祖父の介護をする姿を見て幼いながらに介護をするって人の人生に大きく関わる！人の役に立てる事なんだ！と興味を持ち、それ以来介護のお仕事に就くことが夢でした。

実際に介護のお仕事をやってみると人の生活に携わる責任の大きさなど大変なことも多いですが、私の行動一つ一つで利用者様によろこんでもらえる事があると思うとやりがいを感じられます。



【青梅市駒木町】

### maru.+BEANS CAFÉ



～maru.+BEANS CAFÉ（マルドットプラスビーンズカフェ）からのお知らせ～

6月14日よりmaru.チーズケーキのお持ち帰りできるようになりました♪菅谷食品さんの納豆を使用した、甘さと塩気が絶妙な当店オリジナルのチーズケーキをご自宅でもぜひ！またその他にも落花生クッキーやドリンクメニューのテイクアウトも行っております。ぜひ、合間時間のおともにコーヒーを・・・



## “酸素濃度”を測ろう

## 看護師のあいうえお



最近、ニュースなどでコロナ患者の血中酸素濃度が話題になっています。

自宅療養者の酸素濃度が低い事に気が付かなかった。などこのようなニュースもあり、この酸素濃度測定は大変有用なのです。

人は口や鼻から空気を吸って、気管支を通って気管支の末端にある肺胞という小さな風船に達します。肺胞に接して通る毛細血管から**息を吸った酸素(O<sub>2</sub>)を吸収**し、血液中に溜まった**二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)を肺胞に放つ**息(呼気)で空気中に出しています。わかりやすい言い方であれば、呼吸によって血液中の酸素を吸収し、血液中の二酸化炭素を排出しているのです。(ガス交換) 福ら笑・看護師 新井

**自宅に“パルスオキシメーター”を1つ備えておき、**

**自分の数値を知っておくのも良いのではないしょうか…！理想的な数値は96～99%です。**

