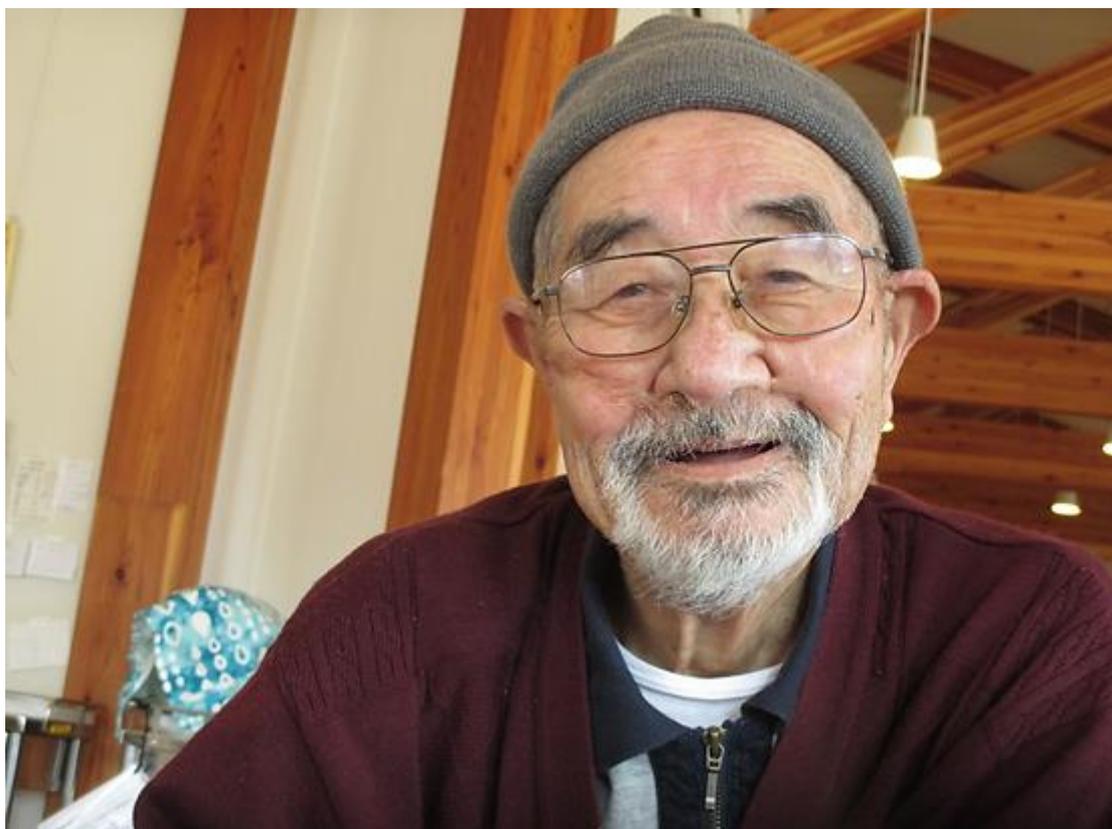


# 広報

## ハートフルケア たてしな

第11号 発行日 2021.1.15



ヒゲがとてもよく似合うダンディな大島様



北佐久郡立科町大字芦田 720-1

TEL0267-56-1955 FAX0267-56-3665

Mail info@hc-tateshina.jp

URL <http://www.hc-tateshina.jp>



介護老人福祉施設すずらん  
施設内保育所キラキラハウス  
デイサービスセンターほほえみ  
デイサービスセンターやすらぎ  
ヘルパーステーションたてしな  
居宅介護支援事業所たてしな  
グループホームだんらん

## 新年の挨拶

新年あけましておめでとうございます。

皆様方には、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、新しい年を迎え「さあがんばるぞー」と思っていた矢先に新しいタイプの感染症が中国で広まっているという報道がされ、国がチャーター機を手配して中国からの帰国を進め、帰国者の一時隔離、クルーズ船での集団感染、学校の休校、マスクの着用、不要不急の外出の自粛、集団での飲食自粛等々私達の生活も大きく変わり、先の見えない不安のなかでの一年でありました。

法人では、二月七日に最初のコロナ対策会議を開催してから国からの通達や県内、近隣での発症状況などによりその都度対応してきました。施設内のアルコール消毒の徹底、利用者への面会制限、タブレットによる面会開始、職員の県外への行動自粛や行動履歴カード作成等、また、メール配信での注意喚起や研修会等も行ってきました。新しい年になりましたも緊張感を持って全職員で「持ち込まない、罹患しない」よう全力で努めてまいります。

団塊の世代と言われる方々が75歳となる2025年が目前となり、健康寿命の延伸を図ることが大切と言われています。新年度より、転倒の防止や歩行筋力の向上、筋力低下を遅らせ自分のことは自分でできる期間を延ばせるよう介護予防により力点を置いた内容でのデイサービス運営を進めていきます。

人生百歳時代です。生き生きと活力を持って日々過ごせるように、役職員一丸となって地域で必要とされる法人運営に努めてまいりますので宜しくお願ひ申し上げます。

令和三年 元旦

理事長 森澤 光則



## 相談支援事業所たてしな開始



立科町に居住し、在宅で生活を送られている障がい者の方の在宅福祉サービス利用についての相談やサービス利用計画を作成させていただく特定相談支援事業「相談支援事業所たてしな」を立科町より指定を受け、令和3年1月より始めることとなりました。

4名の相談支援専門員が担当しますが、当面は18歳以上の障がい者の方を対象とさせていただきます。

相談支援専門員の資質の向上が図れるよう町内にある他の相談支援事業所とも連携を取りながら、定期的な会議や研修会を実施していく予定です。

○営業日時 月曜日～金曜日

8時30分～17時30分

(12月30日～1月3日を除く)

○電話番号 026715611955

## すずらん 行く年来る年

### 師走

12月最初の日に「今年も残り1か月だね。」と話ながら入居者様とすずらんの玄関ホールにクリスマスツリーを飾りました。25日には、サンタがユニットを回り、入居者様にひざ掛けや靴下等のプレゼントをお渡しし、おやつにはいちごのショー



ートケーキでクリスマス会を行いました。

新しい年に向け12月から各ユニットで、作業療法士の指導のもと入居者様と正月飾り用の「だるまづくり」を行いました。新聞紙を丸め、周りに赤い和紙を貼りました。各ユニットの個性が出た可愛らしい赤いだるまが出来上り、今年1年が平穏でありますようにと



願い各ユニット入り口に飾りました。八ヶ岳1階では、12月初旬に野沢菜漬けを行いました。「新鮮で立派な野沢菜だなあ。あんまりカブツや葉っぱを切るともったいない。」等とアドバイスを入居者様にしていたくださながら漬け、数日後おいしい野沢菜漬けを味わいました。

中旬には、コロナ禍の影響でご家族様と面会ができない状況が続いているため、写真入りの年賀状作りを計画し、久しぶりに書く年賀状に「緊張するなあ。」「字がうまく書けないなあ。」と言われながらも、一生懸命書かれていました。



年末には、しめ飾りを入居者様と飾ったりと、師走の12月を過ごしました。大みそかには年越しそばを味わい除夜の鐘の音を聞きながら新年を迎え、令和2年ねずみ年から令和3年うし年へと年が変わりました。

### 新年

元日の昼食には、伊達巻や紅白かまぼこ、黒豆、かずのこ、大根のなます等のおせち料理をお神酒やジュース等と一緒に味わっていただきました。

佐久市布施地域では1月2日に正月行事として、小学校の児童が獅子の面を手に持ち、近所の住民宅を一軒一軒周って「甘茶配り」をする風習があります。

甘茶はお釈迦様の生誕を祝う花祭りで使用されることがあるようです。秋に収穫したアマチャの葉っぱを収穫後乾燥させ、水で煮だすと文字通り、甘いお茶が出来上がります。

今年各ユニットごとに施設長が甘茶配りをし、入居者様に天然の甘茶をお勧めしました。

新年も入居者様と一緒に楽しく良い年になるよう過ごしていきたいと思えます。本年もどうぞよろしくお願いたします。



## デイサービスセンター再編

平成28年4月に開所した権現山にある「やすらぎ」と、平成28年4月にツルヤ立科店様東側に新たに移転オープンした「ほほえみ」の2つのデイサービスセンターがあります。

2025年には団塊の世代が75歳を迎えて後期高齢者人口が2180万人になり、総人口の約30%が65歳以上の高齢者となる「超高齢社会」を目前に控え、それぞれの役割や機能を明確にし、利用者様の様々なニーズに答えられるよう、令和3年1月より再編して、新たな取り組みを始めました。

「ほほえみ」では「いつまでも歩こう、どこまでも歩こう」をスローガンに、フローリングの長い廊下を生かした歩行訓練とパワリハ機器を使い足取りの安定など、介護予防を中心としたメニューを提供していきます。

「やすらぎ」では、要介護状態になってもいつまでも在宅で生活が

続けられますよう、利用者様の介護度、身体状況に応じ

- ① 機能訓練に特化したグループ
- ② 趣味や特技を生かした娯楽活動を楽しむグループ
- ③ ゆったりマイペース型の3グループでの利用方法とします。

各グループとも常駐する理学療法士が中心に、日常生活で必要とする筋力の維持向上に努め、自立した生活が送れるようにしてまいります。

やすらぎは、12月31日から1月3日は休みますが、日曜日を含め開所しておりますのでご利用をお待ちしております。



ほほえみパワリハルーム



やすらぎパワリハルーム

## 運動会

10月20日から22日の3日間、ほほえみの運動会を開催しました。延べ60人程の利用者様が参加され、4つの種目を競いました。新型コロナウイルス対策でマスクの着用、少人数制、極力大声を上げないように行いました。

椅子にセットした風船を利用者様がお尻で割る「風船割」は、早く割れる方、ゆっくり時間をかける方があり、大きな音で割れた時は大きな拍手が起りました。

「そろりそろり」は籐製のかごを裏返し、ひもを付けてかごの上に乗せ、安定なぬいぐるみを置いて引きまわす。先にかごが足元に到着すると勝利ですが、ちよつとした力加減でぬいぐるみがかごから落ち、この競技も盛り上がりました。

コロナ禍の中いつもと違う運動会でしたが、感染予防をしながら楽しむことで利用者様の笑顔がたくさん見られました。



## ハートフル料理教室

### ヴィエンス食楽

ハートフルケアたてしなの施設内にある「ローカルラウンジひといき」をご存じでしょうか。

デイサービスセンターほほえみに併設され、木のぬくもりに包まれ、ゆったりとした居心地の良いスペースになっています。

これまでも「オレンジカフェひといき」などが定期的開催されており、気軽に寄れる場所として定着してきました。調理できる場所も完備され、調理器具や食器類なども用意されています。



室 ヴィエンス食楽」を計画しまし

今後はもつと地域の皆様にご利用いただけるように、食を通して触れ合える機会を提供する「ハートフル料理教室



た。「ヴィエンス」とはフランス語で「来てね」という意味で「食を楽しむに来てね」という意味で名付けた教室です。

初めての試みでもあるため、今年度は民生児童委員の皆様を声掛けさせていただき、10月15日と11月6日にコロナ感染予防対策を実施しながら行いました。皆で協力しながら料理をし、情報交換をしながらの試食で楽しいひと時を過ごすことができました。そこで出された様々な意見を参考に、新年度は地域の皆様に「ハートフル料理教室 ヴィエンス食楽」を提供していきたいと思えます。



〈メニュー〉十六穀米・豚肉のコルドンブル風・彩り野菜のコールスロー・甘酒ゼリー・ひらひらすいとん

## クリスマス会

デイサービスセンターでは、12月22日から24日の3日間にクリスマス会を催しました。

昼食は、カラフルな彩りのチキンライスやエビフライ・ポテトサラダ等、おやつにはショートケーキが提供されました。



ほほえみでは、ビンゴゲームを行ったり、クリスマスソングを歌って過ごし、手作りのリースをプレゼントしました。

やすらぎでは「ストップコロナ！」と題した毎回恒例のデイ職員による爆笑寸劇や楽器演奏を披露し、職員手作りの千代紙で折ったしめ縄をプレゼントしました。皆さん「お洒落ですばらしいアイデアだね」と感激していました。



## 実習生

10月5日から11月2日までの22日間、佐久大学信州短期大学部2年生がずらんへ介護実習に来ました。今回の実習は最終段階で介護計画の立案と実施が大きな課題で実際に1名の入居者様と向き合い、目標をもって実習を行っていました。



最初は会話が続き沈黙が多くみられました。話を聞いたり生活の場面から課題を導きだし介護計画を立案し実践していく姿に学生の成長を感じました。介護福祉士を育てるといふ教育の一端を担うこの実習は、介護現場で働いている職員にもとても勉強になる貴重な時間でした。

10月12日からは蓼科高等学校福祉コースの生徒17人が、介護職員初任者研修のため、ヘルパーの同行訪問とずらんの施設介護実習に1日ずつ来しました。

〳〳蓼科高校生の実習記録より〳〳

☆利用者さんとコミュニケーションをとることが一番難しい気がした。

☆職員の方々は自然な流れで利用者さんと話したり様子の変化に気づいて声をかけていて、現場で働いている人はすごいなと改めて感じた。

☆入浴の場面では一人ひとりの顔の表情だったり皮膚の状態だったりをよく観察していてすごいなと感じた。

☆私も卒業後は介護の場で働きます。大変なことも多いですが利用者さんの笑顔がたくさん見れるやりがいのある仕事だと感じました。いい経験ができたと思います。

☆利用者さん一人ひとりに合った食事でミキサー食というものを初めて知った。

☆普段の学校の授業では見ることのできないものや利用者さんの思っていることや職員さんの思っていること、表に出さない苦労や体験談を詳しく聞くことができていました。などの感想が書かれていました。

## AED講習会

11月7～9日の3日間、川西消防署の協力を得て、AED講習会が行われました。

AEDとは、心停止状態の心臓に電気ショックを行って、心臓を正常なリズムに戻す機器で、救急車が到着するまでの間使用します。

講習会では心肺蘇生法やAEDの使い方や教えて頂きました。心肺蘇生法では「もしもしかめよ」の歌に合わせて行うことや、AEDのパッドの貼り方や使い方など人形を使って、職員一人ひとりがもしもの時に備えて体験しました。

過去には講習日の翌日、意識を無くした入居者様にAEDを使用したこともあります。1年に一度講習を受けていますが、今回のことを忘れないように身につけておきたいです。



## 上半期事業実施・収支状況

＜主な事業等＞

- すずらん～ふれあいデイ、夕涼み会、敬老会等
- ほほえみ～誕生日プレゼント、夏祭り、敬老会等
- やすらぎ～誕生日記念写真、うちわ作り、敬老イベント
- だんらん～花見、誕生会、夏祭り、敬老食事会等
- 居宅たてしな～オレンジカフェひといき、介護相談室等
- ヘルパーたてしな～自費家事支援、敬老プレゼント等

◇ 各事業所で利用実績については次のとおりです。

(1か月当たり単位：人)

事業所名	計画	実績
すずらん（長期入所）	80.8	72.4
すずらん（短期入所）	7.0	4.5
やすらぎ（要介護）	20.1	20.2
やすらぎ（総合事業）	17	14.5
ほほえみ（要介護）	15.5	16.1
ほほえみ（総合事業）	45	37.5
ヘルパーステーションたてしな	15	14.9
グループホームだんらん	8.8	9.0
居宅たてしな（要介護）	158.3	170
居宅たてしな（要支援・総合事業）	60	64.8



すずらん 敬老会



すずらん ふれあいデイ



ほほえみ 運動会

◇ 各事業所等での収支状況については、次のとおりです。（4月～9月）（単位千円）

事業所名等	収入		支出		収支差額	
	2年度	元年度	2年度	元年度	2年度	元年度
すずらん	200,526	226,742	159,638	181,838	40,888	44,904
ほほえみ	28,715	29,682	26,320	26,938	2,395	2,744
やすらぎ	36,105	39,175	35,157	33,737	948	5,438
だんらん	19,839	18,656	18,256	17,619	1,583	1,037
ヘルパーたてしな	8,942	11,570	8,848	10,198	94	1,372
居宅たてしな	19,232	18,405	13,476	13,010	5,756	5,395
あんしん	5,104	6,256	3,745	3,659	1,359	2,597
法人本部	141	827	5,454	6,766	-5,313	-5,939
事業外活動費	0	0	31,609	132,641	-31,609	-132,641
計	318,604	351,313	302,503	426,406	16,101	-75,093

※事業外活動費は、車輛等の固定資産の取得費、借入金の返済金、積立金の積立に係る費用です。元年度は、留保資金から施設整備積立金（40,000千円）備品購入積立金（10,000千円）、早期償還積立金（50,000千円）を積立しました。

## 鶏肉と大根の粕煮



〔材料4人分〕鶏もも肉300g・大根1/2本・酒粕100g・だし昆布適宜・水3カップ・塩小さじ2/3・みりん小さじ2・正油小さじ1弱・人参50g・だし汁60cc・みりん小さじ1/3正油小さじ1/3・塩少々

〔作り方〕①鶏肉は一口大に切る。②大根は少し厚めの半月切りにする。③鍋に水、だし昆布、大根を入れ火にかける。④大根が少し柔らかくなったたら、鶏肉、塩、みりん、しょうゆを入れ煮込む。最後に酒粕を入れ、味を調える。⑤人参は短冊に切り、だし汁にみりん、醤油、塩を入れ煮る。出来上がった人参は盛付け時に添える。



冬の野菜、大根を酒粕でじっくり煮込んだ料理です。酒粕は体を温める効果があります。水を多めに入れて煮汁ごと食べると身体中がポカポカしてきます。生姜を加えても（酒粕のアルコールが残る場合は車の運転を控えましょう。）

## 表紙の題字より



とても字の上手な大島豊様。元々ご趣味で書道や篆刻をおやりになつていたので、素敵なた題字を書いてくださいました。

昨年の文化展にはほえみからも数点出展しましたが、すべての方の名前を大島様に書いていただきました。

普段から大島様はとても穏やかで、デイサービス利用中は脳トレに取り組まれ、席の近い方とは世界情勢のお話をされています。ダンディなお声が格好い方です。ますますお元気でお願いします。

## お願い

すずらんでは、ウエスとして使用するための、不要なバスタオルや普通サイズのタオル・綿素材の古肌着や古Tシャツを必要としています。ご寄付いただける方はご連絡お待ちしております。

## ご寄付

立科産りんご「ふじ」  
ごぼう×30本・古新聞

## 編集後記

皆様、明けましておめでとございます。

いよいよ令和の元号も三年目を迎え、すっかり令和という響きにも慣れた今日この頃ですが、その間、令和元年10月には台風19号による甚大な被害が発生し、また昨年は、新型コロナウイルスの世界的流行に振り回された一年でした。

令和三年の干支は丑年。丑は十二支の2番目で、子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期とされています。

また、牛は古くから酪農や農業で人間を助けてくれた大切な動物で、大変な農作業を最後まで手伝ってくれる働きぶりから、「我慢（耐える）」、「これから発展する前触れ（芽が出る）」というような年になるといわれています。

令和三年は、新型コロナウイルスによる多くの困難を克服し、その中から数々の革新が生まれ、明るく希望に満ちた年になるとよいですね。



編集委員 小松