

広報 ハートフルケア たてしな

第13号 発行日 2021.7.15



奥様手作りのタペストリー（壁掛け）を手にしている石原様



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

集団ワクチン接種



4月初旬、すずらんの入居者様に「新型コロナウイルスワクチン接種券」、数週間後には「接種開始のお知らせと予診票」が立科町役場から届きました。実際にいつからどのように始めるのか、ワクチンがいつ手元に届くのか町の担当者と連絡を取り合ったり、嘱託医の柳澤医師と相談しながら具体的な日程の調整をし何人ずつ、誰から、どこで行うのかなど、短い期間の中で念入りに計画を立てました。

入居者様と直に接する職員も接種が可能とのことで、町へ希望者の申込みをし、入居者様との同時進行となりました。

初めてのワクチン接種に緊張と不安を感じつつも、1回目は5月28日から6月2日までに、25名から30名位ずつ5日間に分かれ



開始しました。入居者様は個人の部屋やユニット内で、職員は施設内に会場を準備して接種がすすめられました。

事前に、看護師が慎重に注射器へワクチンを

詰め、体調確認、体温測定などを済ませ、医師の問診後いよいよ接種です。

入居者様は「コロナの注射かい」「注射をした時は痛かったけど、後は痛くないよ」「私は何ともなかったよ」等と話されていました。

接種直後には、体調を崩された方はなく、アナフィラキシー症状のような重度の副反応もなく一安心しました。

3週間空けて6月18日から28日までの間に2回目を実施し、入居者様と職員合わせて144名の希望者全員がワクチンを打つことができました。

2回目は1回目よりも、発熱と身体

の痛みや不調を訴える方が多くいましたが、数日後には回復し、無事に終了したことで安堵されたのか、皆さんの表情が明るくなったように思います。

コロナ禍と言われ今年で2年目になります。感染防止のため、入居者様とご家族の皆様には直接の面会を制限し、スマホでのLINE面会のみの対応にご理解とご協力をいただいています。

まだまだ以前のような生活には戻ることが難しい状況です。マスクの着用や手洗い・アルコール消毒・換気・3密を避けるなどの基本的な対策を続けていく必要がありますが、

感染予防が期待されているワクチン接種を受けたことで、今後の生活に明るい希望の光が見えてきたように感じています。



すずらん



コロナの影響で外に出かけられない日々を過ごしていますが、すずらんでは、4月はお花見に、そして6月には新緑を見にドライブに出かけました。

町内の茂田井地区や権現山、光徳寺、正明寺、役場などのきれいに咲いている場所を選び、満開に咲いた桜の花見をしました。

入居者様からは「おー、きれいだあ」「うれしくて拝みたいわ」「懐かしいね、昔は花見の時期には、公民館で焼肉をしたり、焼きそばを食べたもんだ」「いい遊山になった」と声が聞かれ、終始笑顔が見られました。偶然、



入居者様のご自宅前や近所を通ると「あそこは〇〇さんの家だよ」と教えて下さる方も。桜のほかにレンギョウの花、水仙が咲いており、鯉のぼりが飾って



ある場所もあって、車の中から短い時間ですが春を感じていただきました。ドライブから戻られてからも、ほかの入居者様や職員にコースの説明をしたり、後日LINE面会の際、ご家族に「お花見に出掛けてきたよ」と報告されている方もいました。

新緑ドライブは、ワクチン接種の1回目と2回目の間に出掛けました。今回は少し遠出。車酔いを心配しましたが、皆さん車中は「久しぶりに出掛けられて嬉しいわ」「えらい登ってくね。何処に連れてってくれるの?」とおしゃべりに花が咲きました。

目的地は、蓼科第二牧場。気温は22℃で少し涼しかったのですが、牛を見て「こつちおいで」等呼びかけていました。

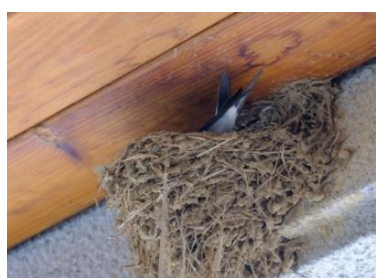
新緑の時期には少し遅くなってしまいました。外をドライブとなりました。

やすらぎ

昨年はコロナで行えなかった壁面創作活動を、のりやはさみなどの道具の使い回しをせず、密にならないようにして2か月に1回のペースで作る事にしました。常に窓を細く開けて換気をするなどのコロナ対策を取りながら、季節を感じるよう5月

には鯉のぼりの壁紙を作成し、利用者様が皆と一緒に何かをする楽しみの一つが、やっと再開できました。

やすらぎの玄関先には、毎年同じ場所にいつものように燕が飛んできて新たな巣をつくり子育てを始めています。利用者様



は送迎時間などで車寄せに出た際に「今年も燕が来たね」と子育ての様子を見守っています。



ほほえみ

今年のはほえみは、久しぶりに畑で野菜作りに挑戦しています。

じゃが芋、枝豆、トマトなど、

ご利用者様と一緒に植えたことで皆さん成長が気になり、外に出る機会が増えました。

畑のことは、皆さん大ベテランですのでいろいろと教えて下さいます。収穫の頃には手作りおやつなどで食べられたらと考えています。



5月、利用者様からさつきなどの苗木6本を頂き、ほほえみの中庭に植え、ベランダから見える景色に楽しみができました。大切に育てていきたいと思えます。



ほかに、ほほえみでは、誕生月のお祝いとして、町内の飲食店からお弁当をテイクアウトして昼食に召し上がっていただいています。たくさんあるメニューの中から皆さん悩みながら選ばれています。

色どりのいいお弁当を食べて、皆さん笑顔で写真に写り、個々に誕生日の色紙を作成しプレゼントさせて頂いています。

また、利用者様には季節を感じていただけるような制作物も行っています。年の初めには「ししまい」、コロナの終息を願い「アマビエ」、現在は「アジサイ」を作成中です。町の文化展にも出展を予定しています。



男性の方も一緒に、思い思いのものを作って個性もあり、素晴らしいものが完成しています。



ヘルパーステーション

新型コロナウイルスワクチン接種をすずらん職員の接種に併せて行い、6月末までに2回終了しました。

副反応で接種箇所の痛みが4日程続いた職員もいました。熱が出たり、体のだるさなどの副反応の心配があるとの話もありましたので体調管理に注意を払いながら、また、接種翌日はできるだけ休日となるように勤務変更をしておりました。

抗体ができるのは接種後2から3週間と言われています。接種は終わりましたが、今まで同様に訪問する前の手指消毒、マスクの着用、訪問ごとのヘルパー車のアルコール消毒など従来と同じ感染対策をして訪問をさせていただきます。

訪問させていただいている方に、県外に暮らされている娘さんからの絵手紙が届いており、和やかな気持ちになりました。紹介させていただきます。



居宅たてしな

6月14日、ローカルラウンジひといきにて、ふれあい講座を開催しました。昨年はコロナ禍の中、開催できませんでした



たが、今年度は感染予防を行い、リラックスした雰囲気での介護に対する疑問や、生活の中の話題を居宅のケアマネジャーと楽しく共有できました。

前半は法人内の事業所の説明を写真とパンフレットで、後半は実際にパワーリハビリに取り組んでいただきました。参加された方からは、「これは肩こりに効く」「こういう運動も必要だわ」等の意見が出ていました。個々の身体状態に合わせ、短い時間ですが運動をしていただけたようです。パワーリハビリを体験したあとは、デイサービスで提供されているメニューで昼食を楽しみました。

今後も定期的開催する予定です。お茶を飲みに行く感覚で、気軽にお出かけください。

居宅介護支援事業所たてしなでは、『ハートフル介護相談室』を開設しています。

介護に関する不安や心配ごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

例えば・・・

「一人で暮らしている親の生活が心配」

「オムツ交換や入浴介助の方法がよくわからない」

「デイサービスやヘルパーさんを利用したいけどどうすればよいのか？」

「車イスでも通院を支援してもらえないのか？」等々

どうしたらいいの？どうにかしたい！をお気軽に相談ください。

ケアマネジャーがご相談に応じます。まずは、(☎) 56-3100(有) 4501へご連絡ください。メールでの相談も承ります。

✉ kyotaku@hc-tateshina.jp

相談室開設日

月～金 9時～17時



だんらん

5月の晴天の日、畑に全員集合しました。「私も手伝う長靴貸して」慣れない職員の動きを見かね「そうじゃないよ」「こうするんだよ」と、とても賑やかに畑の土寄せから野菜の苗植えを行いました。

苗の成長を、バルコニーや散歩の際に外から見て「水やりはした？」「雑草抜きしようか？」と気にかけていました。

6月には二十日大根が採れ「もうこんなに大きくなったんだね」「ここで採れた物は美味しいね」と召し上がられました。これからいっぱい出来る事を伝えると「楽しみだ」「そんなに食べられるかしら」と嬉しそうに話されていました。

今後、色々な夏野菜が収穫できる予定です。採りたての新鮮な野菜を食卓に用意し、夏という季節を味わいたいのです。



介護予防の玉手箱

介護予防の重要性



数年前まで平均寿命の延長が話題でしたが、最近は健康寿命の延長が関心事になっています。健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

平均寿命と健康寿命の間には男性で約9年、女性で約13年の差があります。長野県民の平均寿命は2015年統計で男性81・75歳全国2位、女性は72・11歳全国20位、女性74・72歳全国27位と開きがあり、健康でない状態で人生の終末を過ごす時間が長くなっています。

健康寿命を阻害する三大要素は認知症、脳卒中、衰弱となっており、要介護状態になる可能性を秘めています。なかでも認知症は介護を必要とする原因の1位です。

これらを予防する共通の方法として「運動」が有効であり、認知症の特徴として身体的不活発いわゆる運動をし

ない方がなりやすく、適度な運動で認知症予防ができるそうです。

また血管疾患は生活習慣から引き起こされることが多いのですが、生活習慣病の高血圧・高脂血症等には運動が大きな効果を発揮すると言われています。

要介護状態になる原因を年齢別に見ると年齢が高くなるにつれて、脳血管疾患の割合が減る一方で、衰弱の割合が増えています。

高齢になると足腰の筋力や体力が衰えていくため、高齢者ほど運動が必要になっていきます。適度な運動は年齢に関係なく効果があり、いくつになっても運動を始めても遅いことはないそうです。

しかし、安全な運動実践のための原則を知り、適切な負荷量の運動を選択して行い、自身の健康の為に運動を持続することは簡単なことではありません。より効果的な運動を実践し維持するには、運動の専門家に相談することをお勧めします。

【丸山理学療法士】



役員改選

6月19日に開催された定時評議員会で理事・監事が選任されました。その後開催された理事会で理事長に森澤光則、常務理事に依田修が互選されました。また、評議員は6月3日開催の評議員選任・解任委員会では7名の方の選任がおこなわれました。任期は、理事・監事は令和5年6月の定時評議員会までの2年間、評議員は令和7年6月の定時評議員会までの4年間。

【理事】 森澤 光則 (再任・理事長)

浦野 喜芳 (再任)

土屋 春江 (再任)

大島 明美 (再任)

依田 修 (再任・常務理事)

今井 静江 (再任)

【監事】 齊藤 武志 (再任)

倉島 泰治 (再任)

【評議員】 竹内 愛國 (再任)

畠山 仁美 (再任)

竹重 多加男 (再任)

関口 昌利 (再任)

羽場 博直 (再任)

森本 信明 (再任)

宮本 秀樹 (再任)

第9期 資金収支計算書の要旨

(自)令和2年4月1日 (至)令和3年3月31日 (単位:千円)

科目	本年度	前年度	比較増減
① 事業活動収入計	652,980	664,153	△11,173
② 事業活動支出計	553,901	570,994	△17,093
A. 事業活動資金収支差額 (①－②)	99,079	93,159	5,920
③ 施設整備等収入計	30	0	30
④ 施設整備等支出計	64,432	114,615	△50,183
B. 施設整備等資金収支差額 (③－④)	△64,402	△114,615	△50,213
⑤ 積立資産取崩収入計	0	50,000	△50,000
⑥ 過年度損益修正・長期貸付・出資金・積立資産支出計	16,346	100,000	△83,654
C. その他の活動資金収支差額 (⑤－⑥)	△16,346	△50,000	△33,654
資金収支差額合計 (A+B+C)	18,331	△71,456	89,787

※第9期の決算では、施設整備修繕積立を15,000千円行い、その上で18,331千円の収支差額(黒字)となりました。(前年度は100,000千円の積立金があるため△となっています。)

第9期 貸借対照表の要旨

(令和3年3月31日時点) (単位:千円)

【資産の部】	本年度末	前年度末	【負債の部】	本年度末	前年度末
① 流動資産	371,877	353,334	流動負債	94,695	87,696
現金預金	268,259	250,565	固定負債	1,558,420	1,619,558
事業未収金	101,135	99,359	③ 負債の部合計	1,653,115	1,707,254
その他の流動資産	2,483	3,410	【純資産の部】	本年度末	前年度末
② 固定資産	2,424,257	2,578,803	基本金	200,000	200,000
基本財産	2,266,626	2,414,332	国庫補助金等特別積立金	1,131,782	1,185,136
(土地)	(225,068)	(225,068)	次期繰越活動差額	△188,763	△160,253
(建物)	(2,041,558)	(2,189,264)	(うち当期活動差額)	(△ 28,510)	(△ 27,057)
その他の固定資産	157,631	164,471			
(内、施設整備修繕積立、	(55,000)	(40,000)	④ 純資産の部合計	1,143,019	1,224,883
備品購入積立資産)	(10,000)	(10,000)			
資産の部合計			負債及び純資産の部合計		
(①②)	2,796,134	2,932,137	(③+④)	2,796,134	2,932,137

8月からの利用料値上げについて

国の介護報酬改定により、サービス事業ごとの自己負担分（利用料）が値上げとなります。

なお、だんらの家賃値上げについては、佐久管内のグループホームの家賃状況を考慮し、今後の施設内改修（居室のフローリング等）費用に充当させていただきます。

・すずらん食事代

1日 1, 445円

（改定前 1, 392円）



・だんらん食事代

1日 1, 445円

（改定前 1, 020円）

・だんらん家賃

1月 40, 000円

（改定前 30, 600円）

詳しい内容等については、ご利用頂いている各々の事業所から個別に説明をさせていただきますので、よろしくお願い申し上げます。

表紙の題字より

プラモデル、塗り絵、木工等のモノ作りの趣味を持たれ、優しくておしゃれで、ご家族思いの石原正様。

手先がとても器用な方で、ご自宅には専用の工房を持ち、お孫様の勉強机を手作りされたこともあるそうです。時間を忘れてしまうくらい熱心に、ミニチュアキット作りを毎日欠かさず真剣に取り組んだり、読書をして過ごされています。

奥様は手芸がとてもお好きな方で、手作りのタペストリーやかわいいひな人形を施設へ届けてくださっています。

ご入居者様、職員みんなが出来上がったキットやタペストリー等を拝見するのを楽しみにしており、フロアはギヤラリーのような雰囲気で居心地の良きスペースとなっています。

カメラを向けると、少し照れながらも奥様手作りのタペストリーと共に素敵な笑顔を見せてくれました。



編集後記

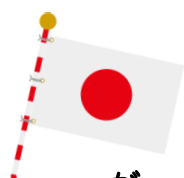
6月末現在、高齢者や医療介護従事者の新型コロナウイルスワクチン接種が進んでいます。

今後は、高齢者だけでなく若い世代も受けることができるようです。

今まで接種したことがないワクチンのため、発熱などの副反応を心配される方は多いのではないのでしょうか。その反面、感染リスクの軽減に有効というところで、接種を希望する方が多いのも事実です。

7月23日から、32回目のオリンピック・パラリンピックが東京で始まります。

感染予防対策を講じての開催となりますが、選手が一生懸命、競技に取り組む姿に大きな感動や共感を得られ、目標を持って競技に取り組む選手、大会関係者、観戦者が共に達成感を得られる大会になればと思います。



がんばれ 日本！

広報委員 細萱