

毎朝 ハートのフルケアをこころ

第16号 発行日 2022.4.15



いつも元気な声で明るく挨拶をされる依田様



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
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・デイサービスだんらん
障がい者相談支援事業所たてしな
有料老人ホーム徳花苑
施設内保育所キラキラハウス

令和4年度 事業計画

本部



法人全体の重点目標として「あなたが笑顔、私も笑顔、ハートフルがつなぐみんなの笑顔」をスローガンにし、

○居宅介護事業の充実への取り組みとして・・・「地域ふれあい講座」の継続実施、地域住民対象の「ハートフル公開講座」（6回シリーズ）の開催

○増加していく認知症高齢者への取り組みとして・・・「オレンジカフェ」や「おやじカフェ」（高齢男性対象）の実施、グループホームや認知症対応型デイサービスのPR、紹介、職員向けの認知症勉強会の実施



○住み慣れた地域で暮らせる取り組みとして・・・「ハートフル地域ささえあ

い事業」（日常生活支援サービス事業）や障がい者相談支援事業の継続実施、有料老人ホーム「徳花苑」の経営、健康づくりのための「フレイル予防教室」「パワーリハ教室」の開催、ラウンジカフェでの「ふれあいミニコンサート」の実施

○人材確保に向けての取り組みとして・・・「働き・やりがいい委員会」の継続による新規職員採用、外国人技能実習生受入れと離職防止への取り組みの継続

すまいる

『入居者さまと

一緒に楽しみ笑顔で過します』



○長期
・・・「その人らしさ」に寄り添う支援
「その人らしさ」を支えられるよう多職種が専門性を発揮し、計画に基づいた支援をします。施設でのお看取りを希望される方には、指針に基づき思いに寄り添った支援を行ないます。

○短期

・住み慣れた自宅での生活が継続できるための支援

いつまでも在宅生活が継続できるように、身体機能維持を目的としたアクティビティや気分転換を図るレクリエーションを計画・実施します。また、自宅で続けている役割・趣味等も継続できるように支援します。

○施設全体での取り組み

新規職員や外国人技能実習生に対し「基本介護技術チェックシート」を活用、根拠のある介護技術・ケアの統一化を図り、職員全体で質のレベルアップを目指すとともに、職員一人ひとりが傾聴のスキルアップに取り組めます。



ほほえみ



『ごきげんも歩こう！』
『ごきげんも歩こう！』

○ 自立支援介護に向けた取り組み・在宅生活が継続できるようなパワーリハや機能訓練を実施し、身体機能や日常生活動作の維持向上を図ります。又、施設内遊休地で作る野菜で、収穫祭やおやつ作り等を行い、運動と食への意識を高め健康面に役立つ取り組みを行っていきます。

○ 【いつまでも歩こう！どこまでも歩こう！】をスローガンに、自分の足で歩けるよう運動機能の維持向上に向けた運動指導や健康づくりを目的とし、施設内の廊下を利用した歩行訓練や近所への散歩などのイベントの開催。

○ 特色のあるデイ・利用者様の出来る力を引き出し、活動等の再チャレンジする機会を提供。趣味や創作活動を行い、文化展などへの参加、季節の行事、買い物支援、誕生日会など様々なメニューを提供します。

やすらぎ



『ごきげんも、ごきげん長生き』
健康長寿』を応援します！！

○ 自立支援介護の積極的な取り組みADL(日常生活動作)を向上するために水分・食事・排泄・運動の四つを基本として身体的、社会的、精神的な自立を目指し、毎日が充実し心身が満たされた生活が送れるようQOL(生活の質)の向上を図ります。

○ 認知症高齢者や中重度の方の積極的な受け入れ・認知症高齢者への精神的な支えや重度の要介護状態でも理学療法士による日常動作活動への助言をとおして在宅での生活が継続できるよう支援していきます。

○ 在宅生活継続に繋がるための取り組み・利用者個人の有する能力と可能性を「引き出す、尊重する、強化」することから、利用者の在宅生活がいきいきと張りのある豊かな毎日となるよう身体面・精神面・社会参加面等の様々な側面から援助に努めていきます。

だんらん



『あせらず、ゆっくろ、ほろほろ』
今日の無事に感謝して、

暮らしていこうよ和やかに』

○ 自立した日常生活を営むための支援生活の中の動作が、可能な限り自分で出来るように支援することを念頭に位置付け、介護サービス計画書に沿った支援を行います。一人ひとりの思いを大切に、「その人らしい生活」を送れるよう支援します。

○ 家族や地域とのつながりの取り組み 家族会の開催や電話・手紙での近況報告、感染対策を講じた面会を行いご家族との結びつきを大切にします。地域密着型施設



として地域の行事への参加、外出、ボランティアや子供たちとの交流を深めていき、地域とのつながりを大切にします。

ヘルパーステーション

『明るい笑顔で寄り添い、
在宅生活を支援します。』

○自立した日常生活の支援
訪問介護計画書に沿った入浴・排泄・食事・その他生活全般にわたる援助を行い、要介護状態の軽減を図るとともに、悪化防止に努め生活機能の維持・向上の為の支援を行います。

○保険給付外サービス(自費サービス)
介護保険が適用されないサービス。自費でのサービスを行い、一人暮らしの高齢者だけではなく高齢者夫婦・就労している家族への負担軽減につなげます。

○障がいのある方への支援



障がいの程度に応じて計画書を作成し、住み慣れた地域で日常生活が送れるよう、居宅介護や重度訪問介護の支援を行います。

居宅たてしな

『気持ちにより添い
心を込めた相談支援!』



○住み慣れた地域でその人らしい暮らしを継続出来るよう身体機能の維持・向上だけでなく、利用者の生活の質の向上に向けて、一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを総合的に支援していきます。

○中重度や医療ニーズの高い要介護者に対し、主治医や医療関係者、各サービス事業者等と情報共有を行い在宅支援強化を図ります。

○新型コロナウイルス等感染症予防対策に取り組みながら「ハートフルふれあい講座」や「ハートフル介護相談会」「オレンジカフェひといき」を開催、また広報等を活用し、地域の方々に向けた介護予防や健康意識向上等の啓発活動に取り組んでいきます。

○地域の多様なニーズに対して相談支援専門員と連携し、ワンストップでの相談支援体制の構築を目指します。

特定相談支援事業所たてしな

○相談支援員の資質の向上
町内に居住する障害者総合支援法に基づく特定相談支援利用者及びその保護者、家族等関係者からの相談支援を行っていきます。

○関係機関との連携
円滑かつ効果的に相談支援業務を実施していくために、立科町、サービス提供事業者、主治医、保健・医療の関係機関、他相談支援事業所、地域のインフォーマルサービス等との連携を図ります。

○その他各事業所共通項目として、感染症や非常災害の発生において、利用者に対するサービス事業提供の継続的な実施及び非常時体制の早期業務再開を図るための計画の策定と検証を行います。



ひな祭り

やすらぎでは、2月中旬位から折り紙の雛人形飾りを作りました。

行事担当の職員から

手ほどきを受けながら、慣れない手つきで折り紙をしていると利用者様から「ここはどうやって折るの?」と興味を持たれます。折っていく途中で「顔が長細くなっちゃったよ」「着物が左前にならないようにね」などといワイとても楽しそうでした。

雛人形が折れると男雛・女雛のお顔を描いていただきましたが、それぞれ誰かに似た个性的なお雛様が出来上がりました。担当職員が作った扇型の屏風の色を選んでもらい、お雛様を貼り付けて完成となりました。



雛人形飾りは二月中デイ内で飾らせていただき、その後各自持ち帰っていただきました。



ほほえみは、3月3日・4日とひな祭りを行いました。

3日は、おやつにひな祭りの曲を流しながら、甘酒と桜餅を召し上がっていただきました。昔を思い出し雰囲気がとてもよく、甘酒がとても好評でした。4日は、午後のレクリエーションの時間に桜餅の手作りおやつを行いました。ホットプレートで生地を焼くとフロア中にいい匂いが漂いました。



利用者様に形よく生地を焼いていただき、桜の葉とあんこと一緒に包みました。包む時はそ

れぞれに二つ折りや三つ折りにされたり様々な作り方で形を整え、皆さんご満悦で召し上がっていただきました。いつもより表情も穏やかに、笑みがこぼれる瞬間でもありました。

3月になり、暖かい春になるのが待ち遠しいですね。



すずらんでも3月3日にひな祭りの行事をしました。2月からホールに飾られたお内裏様が並ぶ雛壇の前に喫茶コーナーを作り、密にならないようにユニットごとに時間を分けてお越しいただきました。

温かい甘酒を用意し、段飾りや吊るし雛の前で記念撮影を行いました。短時間ではありましたが、春らしい音楽を聞きながら、和やかな雰囲気の中で季節行事を楽しんでいただきました。

帰りにはお菓子のお土産もあり、童心に帰ったような笑顔で、可愛らしいパッケージの「ひなあられ」「麦チヨコ」「たまごボーロ」等の中から、お菓子を選ぶ姿も見られました。

コロナ禍で、なかなか大勢が集まるの行事を行なえない状況が続いています。季節の行事は大切にしていきたいと思っています。

そば打ち 昼食



今年も、当法人理事長の特技である「そば打ち」を3月9日にだんらんで行って頂きました。

入居者様は目の前で、立科町産のそば粉が大鉢に入り、水を少しずつ入れ、サラサラ、クルクルと丸め、あつという間に玉になっていく光景を真剣に見つめていました。初めて見る方、「昔は家族の分も作った。大変だったなー」「あの人慣れてるね、手際が良いよ」と話す方。粉からそばへと形を変えていく様に見とれ静まり返る場面もありました。「出来上がりしました。」の理事長の一言で自然と拍手が沸き上がりました。打ちたて、茹でたてのそばにおかわりしたり「そば湯飲みたい」と仰る方もいて「お腹いっぱい。幸せだ」と満足の笑顔。懐かしい気持ちとお腹もいっぱいになった一日でした。



春の味覚

3月に入り、冬の名残はまだありますが、少しずつ暖かくなり春らしさを感じられるようになりました。

早春の日差しを浴びて福寿草が黄色く輝いて咲いています。

だんらんではひな祭りの日には、皆さんで歌を唄い、道明寺粉の桜餅を食べてお祝いしました。

また、別の日には初物のふきのとうを天ぷらにしました。

利用者様に提供した際、「何を揚げたと思いますか？」と聞いてみた所、すぐに「ふきのとう！」と嬉しそうな声が上がりました。

「初物を食べると長生きするよ！」と教えていただくと共に会話が盛り上がりました。春一番を告げてくれる香りと苦みで、冬の間にこわばっていた心と身体を目覚めさせられたようでした。



ほろ苦い風味が特徴のふきのとうが芽を出し、探すことが楽しみな時期です。春夏秋冬の季節を感じながら食べる食材は、とてもおいしく栄養価が高く、その時期に自然と身体が欲しがります。苦みには新陳代謝を活発にする働きがあり、香りが食欲を増進させ消化を助けてくれます。たくさん採れたら、定番のふき味噌や天ぷらのほかに酢味噌和えもお勧めです。

ふきのとうはきれいに洗った後、大きさにより、縦に2から4等分に切ります。鍋に湯を沸かし、さっと茹でてザルにあけて、水けをきります。砂糖・味噌・酢で和え衣を作り、茹でたふきのとうと和えて出来上がりです。さっぱりと食べられ、味噌と相性抜群です。家庭でよく作られる「ふき味噌」はご飯のお供として食べますが、魚や肉、水切りしたお豆腐、厚揚げや油揚げの上に乗せてオーブントースターで焼くか、フライパンで表面を焼いた後、ふき味噌をのせ、蓋をして蒸し焼きにして食べるとしっかりと蛋白質も摂れます。

介護予防の玉手箱



地域の中で生活されている皆さんは、日頃の生活の中で、現在の健康状態を維持できるように、それぞれの考え方で介護予防に取り組みられているかと思えます。最近、介護予防に関する「フレイル」や「サルコペニア」という言葉が、新聞やニュースで目にする機会が増えてきています。

フレイルとは、年を重ねることにより、心と体の動きが弱くなった状態のことです。健康と要介護の中間の状態をさします。フレイルに早く気が付いて対策をすると要介護状態を防ぐことができると言われていています。

サルコペニアとは、加齢に伴って筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことをいいます。サルコペニアはフレイルの要素のひとつで、筋肉量を維持することが予防になります。

指輪つかテストはサルコペニアの可能性が高いことを判断するのに用いられています。ご自分の親指と人差し指

で輪っかを作り、ふくらはぎの最も太い所を囲んでみましょう。

隙間ができるとうる筋肉量が少なくなっている可能性があります。

筋肉量を維持する対策として

「栄養と口腔ケア・運動・社会参加・健康管理」

の4つの柱が挙げられます。

栄養と口腔ケアは、栄養のバランスを意識し、特に肉・魚・卵・大豆製品等のたんぱく質を毎食摂って低栄養を予防することが大事です。カラオケやおしゃべり、口腔体操、歯磨き等を行うことによって口の働きを保ち、しっかりと噛めるように定期的に歯科受診をする。運動は散歩やスポーツ、ストレッチなどをを行うとともに日常生活の中でもこまめに体を動かす。

社会参加は最もフレイル予防になり

転倒・骨折などのリスク



ます。地域の行事や会合などに参加したり、買い物や散歩で人との会話や交流をもつ。

健康管理は毎年、検診を受け生活習慣病の重症化を予防する。体重や血圧を定期的に測る等。

これらの対策を、ご自身のペースに合わせて、継続することが大切です。

居宅介護支援事業所では、「ハートフルふれあい講座」を開催し、介護予防教室を実施しています。

参加希望の方、運動に興味のある方、もっと詳しく知りたい方は、お問い合わせください。

居宅介護支援事業所たてしな

☎56-3100

ご寄付



(株)TJKリゾート様より法人全体のために使用してほしいと現金をいただきました。

ほかの皆様より、マスク・金魚のつるし雛・医療ケア用品・衣類・ひざ掛け・古新聞等いただきました。

有料老人ホーム徳花苑 入居始まりました

旧徳花苑のりんどう棟で改修工事をおこなってきた、有料老人ホーム徳花苑が4月1日に開所しました。

居室の広さは2人部屋36・35㎡、1人部屋は24・57㎡です。2人部屋は友人同士でも入居できます。

一日の過ごし方は、自由で自分のペースで過ごすことができます。朝食は7時から、昼食は12時から、夕食は18時からとなっております。概ね1時間のなかで食事ができます。入浴は午後14時からユニット型浴室で自由に入浴できます。

施設の隣には、マレットゴルフ場があり、新しい仲間の方々と楽しい時間を過ごしていただけます。

年間の行事は、できるだけ地域に向く外出行事を多く計画し、今まで暮らしてきた地域を感じていただくようにします。4月中旬には入居された皆さんのふるさと花見を計画しています。

表紙の題字より

デイサービスセンターやすらぎは平成8年に開所となっておりますが、その以前の施設である「デイサービスむつみ」時代から当法人を依田郁男様はご利用されています。

某リハビリテーション病院で懸命なリハビリを受けたとのことですが右半身に麻痺が残りました。が現在でも着替えなどは一切介助を必要とせず、杖歩行で移動され、デイでは自分より若い利用者様や男性利用者に声をかけてくれたりしながらマシンや個別の運動や製作活動に参加されています。

頑張っていることを伝えると照れくさそうに「だってしょうがねーじゃない」が口癖で、体力測定での左手握力は今でも同年代男性の基準値を上回るほどです。

新春に法人で開催された書き初め展に職員の勧めで出品して下さい見事金賞を受賞されました。今回その力を貸してほしいと懇願したところ照れくさそうに「分かったよ」と了承して下さい、力強い題字を書いて下さいました。

編集後記

皆様、どんな新年度をお迎えですか。安らかに桜を眺めたり職場や学校に通えていますか。

2/28深夜と3/2早朝に地震がありました。一回目ははっきりとわかる大きな縦揺れが二回、二回目も縦揺れがあり身構えました。双方緊急地震速報がなく、その後テレビを付けても何の情報もなく翌日ネットで見ると震源地は立科町であり、立科町と佐久小諸など限られた地域の地震であることが分かりました。

おりしも海外では、侵攻やミサイル発射などのニュースがあり、ミサイル着弾か浅間山が爆発したのではないかと本当にびびくりしました。

いずれでもなかったのですが、限られた地域での地震の連続には何か訳があるに違いありません。

先日、東日本大震災から11年を迎えたと報じられていましたが、常日頃から災害に備えておこうと肝に銘じた出来事でした。



広報委員 丸山