

# 広報

## ハートフルケア たてしな

第18号 発行日 2022.10.15



笑顔が素敵な児玉様



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

# 祝ご長寿



9月19日の敬老の日、すずらん highest 103歳の入居者様をはじめ、全員の皆様に祝い状を手作りし、ユニットごとに敬老会を行いました。

八ヶ岳2階では心ばかりのプレゼントと、祝い状をお一人ずつ読みながらお渡しすると皆様とても喜ばれ「何くれたの？」と興味津々のご様子で、すぐにプレゼントの袋を開ける方もいらつしやいました。

昼食に散らし寿司、おやつはケーキバイキングでお祝いしました。毎年大好評でおいしいと皆様あつとい間に召し上がっていました。



コロナも現在は大分落ち着いてきましたが、また以前のように御家族の皆様と一緒に、入居者様のご長寿をお祝い出来る日を願っております。



加いただき、法人からは花束と祝い状、紅白饅頭を贈らせていただきました。

ほほえみでは、9月15日と16日に敬老会を行いました。故郷や紅葉、



赤トンボ等の童謡唱歌7曲を職員がハーモニカとギターで演奏しました。有名な曲が多く、利用者様も一緒に歌われ、とても心地の良い雰囲気でした。続けるヒゲダンスは投げ



20日には、百寿1名と白寿5名の入居者様に町の祝賀訪問があり、国や県、町、シニアクラブ連合、社会福祉協議会から表彰や記念品を受けられました。ご家族にも参

たお手玉をお玉でキャッチする内容で、利用者様にもお手玉を投げていただきました。やってみると意外と難しく何度も投げながら、楽しく行なっていました。職員全員でキラキラした衣装にカツラをかぶってマツケンサンバを踊り、普段とは違う職員の姿に皆様大笑しました。



お祝いとして健康長寿の象徴で「福」に関わる様々な意味のある「フクロウ」の置物をお贈りしました。職員の手作りで、紙粘土をフクロウの形にし、金色の絵具で色付けし、目や口



ばし、文字を付け加えラッピングしました。利用者様にお渡しすると、とても喜んでいただきました。





やすらぎでは9月19日に敬老会を開催しました。今年は105歳の最高齢者と米寿の2名の方を表彰しました。所長のお祝いの言葉とともに、ささやかですがプレゼントをお渡ししました。職員による創作演劇「桃太郎」が披露され、語り手の軽快なナレーションと、桃太郎や鬼たちなどのアドリブの効いたセリフのやりとりと凝った衣装とが相まって利用者様の笑いを誘っていました。コロナ禍で、なかなかできない事もあるなかで久しぶりに演劇ができて、利用者様の笑い声が聞こえていました。

プレゼントのあと、数名の利用者様より歌を披露してお祝いしたいとの申し出があり、カラオケ大会となりました。能の「高砂」や「望月小唄」など自慢ののどを披露していただきました。お茶の時には紅白まんじゅうを美味しく召し上がっていただきました。

ヘルパーステーションでは毎年、敬老の日に手作りの作品をプレゼントしています。

今回、利用者様にも一緒に作成していただきました。疲れなかな？と、心配していましたが、とてもきれいに作られていました。



今年は、木箱の中に「森の中の小さなお家」をイメージして作りました。木や花・動物、お家は発泡スチロールを家の形に切り色を塗ったり、布で巻いたりしました。外出が出来ない日々ですが、少しでも気を紛らせていただきたいと思います。

だんらんでは9月17日に敬老の日を行い、お赤飯を炊いてお祝いをしました。今後どのように過ごしたいかお聞きす



ると「笑って過ごしたい。若い人に迷惑をかけずに生きたい。病気になるまい。このままがいい」等のお気持ちをお聞きすることができました。利用者様からリクエストがあった「立科音頭」を職員が踊りましたが、一生懸命踊ると皆さんから拍手が沸き楽しんで頂けたと思います。

また、その日は小学校で運動会が行われており「あー、運動会してるね。ほらあんなに沢山いる。始まったばかりかい？」と楽しそうに話されながら、数名の方が窓からその様子を見られ、普段とは違う運動会の賑やかな音楽や子供たちの声に、自然と気持ちと表情が明るくなっていました。

徳花苑では9月14日に敬老会を行いました。事前に入居者様に、どんな敬老会がいいですかとお尋ねしまし



で、油揚げは、前日に味付けをして当日に備えました。天ぷらは、野菜のリクエストがあり、職員の畑からの具材を中心に天ぷらにしました。また、デザートはフルーチェと手作り羊羹をお出ししました。お稲荷さんは「子供の運動会に持っていったわい」と言いながらほうばっていました。余興は二人ばおりを行い少し酸っぱいリポピタンDや大きめの蒟蒻で笑いを誘っていました。最後に皆で写真を撮り、元気で楽しい一日を過ごしました。



た。変わり物の食事とプレゼントと何か余興があればいいねといわれました。食事はお稲荷さんと茶碗蒸しと出来立ての天ぷらが食べたいとのことでしたの

## 夏まつり



すずらんでは、ユニットごとに夏祭りを開催しました。浅間2階では8月29日に輪投げ大会を行いました。皆さん、一列に並んで順番にスタート。チャンスは3回！応援を一身に受け、狙いを定めて渾身の一投！輪が入ら



ず「あく」と残念な声が、上手に入ると「おっ！」と驚きの声と歓声があがりました。「もう一回！」とリベンジを狙う方もいらっしやるほど、

皆さん熱中されていました。最後の締めは皆さんで「北国の春」を大合唱。「今は夏だけどね」と鋭い方も。その後はフルーチェの手作りおやつを召し上がり、わずかな時間ではありましたが楽しい夏祭りのひと時を過ごされました。



ほほえみでは8月9日、11日に夏祭りを開催しました。今年はいは小規模の夏祭りとなりましたが、景品付きの射的ゲームや手作りおやつなど、とても楽しんで

いただいた様子でした。おやつにはチョコバナナとジャガバターを召し上がっていたいただきました。ジャガバターは施設で収穫したジャガイモを使用し、とても美味しく出来上がっていました。良かったです。



過ぎてみるとあっと言う間に夏も終わりを迎えました。今年もたくさんの方々が参加されました。また来年の夏が楽しみにあります。

徳花苑では、8月3日に夏祭りを行いました。計画では、夕方から家族の皆さんに参加いただき行なう予定でしたが、立科町でもコロナの感染拡大が続いておりましたので、急遽ご家族

にはご遠慮いただき、入居者様と職員で行いました。昼食のときにゲームで豪華景品があるよとお知らせすると、皆さんワクワクされていきました。



足されていましたが、ご家族に会えなかつたこと、花火が出来なかつたことを残念がっていました。

当日は、暑かつたので午後2時半からボウリング、魚つり、輪投げ、スイカ割りなどを全員に順次行っていました。解説者や評論家になつたりした人もいて、あつという間の2時間でした。輪投げは、デイサービスセンターで行っているのか、全ての番号に輪が入つた方もいて、さすがに皆さん脱帽されていました。景品は、事前に要望のあつた、駄菓子のお渡しを全員の方にお渡しさせていただきました。その後、スイカも食べられました。

## ジャガイモと枝豆の収穫

ほほえみでは、春から施設の畑で育てていたジャガイモと枝豆を8月4日に収穫しました。



ジャガイモはしっかり育っているか不安でしたが、そんな心配も嘘のようにとでもたくさん収穫することができました。

枝豆もたくさん育つていて、利用者様には豆を茎から外す作業をしていただきました。たくさん採れたので、すずらんの入居者様にもおすそ分けして召し上がっていただきました。

利用者の皆様、たくさん収穫していただきありがとうございます。



## 「介護職員等ベースアップ等支援加算」の算定について

介護保険サービス事業について、令和4年10月1日より介護職員等の更なる処遇改善を目的とした「介護職員等ベースアップ等支援加算」が制度化されるのに伴い、当法人でも新規加算分として算定させて頂く事となりました。

算定の加算率につきましては、各事業所より既に周知をさせて頂いておりますが、介護報酬に対し、次の通りの加算率が適用されますので、よろしくお願いたします。

事業所名	加算率
介護老人福祉施設すずらん (長期・短期)	1.6 %
ヘルパーステーションたてしな	2.4 %
デイサービスセンターやすらぎ	1.1 %
デイサービスセンターほほえみ	1.1 %
グループホームだんらん	2.3 %
デイサービスだんらん	2.3 %

# 介護予防の玉手箱



7月13日にハートフルふれあい講座を開催し、地域の60〜90代の男女8名の参加がありました。フレイル（虚弱）予防をテーマに管理栄養士から食事の話、理学療法士から座ってできるストレッチの実践指導があり、皆さん熱心に取り組んでいました。

フレイルの原因は生活習慣や運動機能の低下、栄養不足など多岐にわたります。厚生労働省ではこれらの項目を総合的に評価することを目的に「基本チェックリスト」を作成しています。8点以上フレイル、4〜7点プレフレイル（前虚弱）、0〜3点健常となっております。表1をもとにご自身やご家族もチェックしてみてください。

地域の方がお互いに健やかに生活していけるよう、ハートフルふれあい講座を開催しています。ご興味のある方はお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先…居宅介護支援事業所  
たてしな ☎ 56-3100

kyotaku@hc.tateshina.jp

表1 基本チェックリスト

	No.	質問項目	回答		得点	
暮らしぶり その1	1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ		
	2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ		
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ		
	4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ		
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ		
No. 1-5の合計 ( ) 点						
運動器関係	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ		
	7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ		
	8	15分間位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ		
	9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ		
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ		
No. 6-10の合計 ( ) 点 3点以上…運動機能低下						
栄養・口腔機能等の関係	11	6か月間で2〜3kg以上の体重減少はありましたか	1.はい	0.いいえ		
	12	身長 ( ) cm 体重 ( ) kg (*BMI 18.5未満なら該当) *BMI (=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))	1.はい	0.いいえ		
	No. 11-12の合計 ( ) 点 2点以上…低栄養					
	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ		
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ		
15	口の渴きが気になりますか	1.はい	0.いいえ			
No. 13-15の合計 ( ) 点 2点以上…口腔機能低下						
暮らしぶり その2	16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ		
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ		
	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ		
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ		
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ		
No. 16-20の合計 ( ) 点 No. 16-17に該当…閉じこもり No. 18-20: 1点以上…認知機能低下						
No. 1-20の合計 ( ) 点 No.1-20の合計が10点以上…生活機能低下						
こころ	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ		
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ		
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ		
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ		
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ		
No. 21-25の合計 ( ) 点 2点以上…うつ						

フレイルのおそれあり No.1-25: 8点以上…フレイル 4〜7点以上: プレフレイル 0〜3点: ロバスト (健常: フレイルなし)

## 新型コロナウイルス感染症対策

8月初旬、長野県内での新型コロナウイルスの新規感染者が増え、1日に2千人台の報告が連日されているなか、ずらずらで「発熱している入居者様がいるので、抗原検査をしてみる」と看護師からの一報があり、結果は陽性でした。

直ちにほかの入居者様と職員の抗原検査を実施し、翌日に保健所の指示のもと、対象者のPCR検査を行い最終的に入居者様、職員合わせて12名の感染が確認され、感染力の強さを実感しました。

ずらずらはユニット別になっているため、他ユニットの方へ感染をさせないよう、決められた職員が勤務し、直接ユニットの出入り口から出退勤をするようにしました。

感染者のいるユニット20部屋の入居者様の介護は食事も含め完全個室対応をしました。ユニット内のゾーニングを行い、職員は1ヶア1手洗い・アルコールでの手指消毒の徹底。居室



に入る時には、感染者も非感染者も全て、ゴーグル、使い捨ての長袖エプロン・手袋・マスク・キャップ等でガウンテクニクをしっかりと行う。



食事はお弁当タイプの使い捨てのものに盛付、食事介助や排泄介助等のケア後に居室から出る時は、その都度エプロン等脱いでを繰り返し「自らがうつらない・入居者様から入居者様へうつさない」ように感染拡大予防対策を行いました。

1名の入居者様が7日間、入院されましたが、ほかの感染した入居者様は施設内で過ごされ、数日発熱があつたものの軽症で日を追うごとに元気になられ、感染前の元気な状態に戻ることができました。

職員が感染したことから、他のユニットの職員や他の事業所職員の応援体制を整え業務を行いました。感染を心配し帰宅後は家族と別々の生活、泊まり込みで対応した職員、新盆も家族に任せて勤務した職員等、多くの職員の力で乗り越えることができました。

最初の感染者が確認された日から、22日目。前日に行ったPCR検査が全員陰性だった結果、保健所から「通常の生活に戻ってもよい」との通知ももらい、収束となりました。

発生から収束までの22日というとても長い間、入居者・ご家族の皆様にはたいへんご不便、ご心配をおかけしました。また、職員もこの日をとっても待ち望んでおり収束という言葉を聞いた瞬間、ほっとした気持ちになり涙がこぼれ落ちました。

今回の経験をもとに、感染予防にさらに力を入れ、もしも感染したらどうするか、具体的な対策を順序良く行える準備を進めていきたいと考えています。

## 介護職員募集中

法人内の各事業所で利用者様の介護をして頂ける職員の方を募集しています。

特に介護等の資格がなくても介護の経験のある方や未経験の方でも大丈夫です。

夕食や朝食の介助といった短時間パートの方も大歓迎です。

介護老人福祉施設のほか、デイサービスセンターやヘルパーステーションなど、ご希望の働き方ができます。

お気軽にお問合せください。

電話 56-1955

## 1寄付



お米30kg、シャインマスカット、ナイヤガラ、プルーン、梅漬け、ポケッツティッシュ、タオル、ウエットティッシュ、カテーターチップ、古新聞等

## 表紙の題字より

児玉茂男さんは大正13年生まれの98歳。週に2回デイサービスセンターほほえみをご利用され、自ら歩行訓練を行ったり握力を鍛えるトレーニングを行うなど、とても98歳とは思えない若さを保たれております。

児玉さんは、60歳から5年間、町の「書道クラブ」の会長を務められ、書道を行うのは本当に久しぶりとの事でしたが、いざ筆を握られると、スラスタと慣れた手つきで筆を運ばれ、あっという間に見事な題字が完成しました。

また、菊の栽培も趣味とのこと、60歳から昨年まで約40年間に渡って菊栽培に取り組んでこられ、町のイベント等にも多数展示出展されたとのこととです。

やはり長年に渡って自分の趣味に打ち込んでこられたことが若さを保たれている秘訣でしょうか。

100歳ももう目前、これからも元気でデイサービスをご利用いただきたいと思います。



## 編集後記

今年には線状降水帯という言葉がニュースでよく聞き、9月の天気予報では、次から次へと台風情報が流れてきます。テレビの映像を見ていると豪雨による自然の驚異と、人間の非力さを感じます。幸い立科町には大きな被害はないようですが、お米や名産のリンゴが例年同様、無事に収穫出来ればよいですね。

さて、今回の広報は「敬老会特集」です。事業所ごとに、利用者様に楽しんで頂ける工夫をしてお祝いをしました。それぞれの特色も感じて頂ければありがたいです。

グループホームだんらんの入居者様で、本や活字を読むことが好きな方が、ご自分の部屋に広報を持っていき、何度も繰り返し読んでいらつしやいます。何を読んでいたのか尋ねると「この事が色々書いてあるよ。何をやったかもあるよ」と。字を読むことは、長寿の秘訣ですね。今回の広報も、繰り返し読んで頂ければ広報委員のメンバーとして嬉しく思います。



広報委員 永原