

星の夢百聞

～ 第 134号 ～

発行日:2017年4月1日

発行:有限会社 おいらーく

札幌市東区北25条東20丁目7-1

発行人:星野 二三江

第2回

介護実技試験の報告!

No.2

おいらーくでは、職員一人一人の介護技術の向上と均一化を目指し活動しています。今年も始まりました、『おいらーく認定介護士試験』。今年で2回目となります。

日々の業務を終えた後、介護技術講習会にて実技を学ぶことができました。今期の総仕上げとして、試験でチェックします。

職員で構成されるE委員会が主催、今年度の試験についても開催までに何度も検討を重ねました。更に、介護技術のチェック用ビデオを撮りました。これにより、一人でも学ぶことができます。

受験される方々はどの項目が出題されてもよいように、ビデオを確認時には職員同士でチェックしあいながら、振り返ってききました。

試験項目は『離床・移乗、更衣、食事、排泄、入浴』の5つうちのどれか1つ。出題される項目は、受験者が呼び出されるまで分かりません。

皆さん緊張の面持ちで試験に臨みます。この試験に合格した方は、後の筆記試験に進みます。



行事報告

生きがいサロン 東雁来

ひな祭り&お茶会

3月生きがいサロン東雁来ではひな祭りといふこともあり、利用者さんにお雛様になつて頂くことにし、スタッフが化粧をして鏡で自分の顔をチェック！

準備が整つたらスタッフが作った雛形に顔を入れて写真撮影！皆さんお化粧をすることを楽しんでお互いの顔を見比べている方もいらっしゃいました。

おやつの中には皆さんで自分でお茶を点てていました。実際にお茶の先生をしていただき丁寧な他の利用者さんに教えてくれており、点てる前の作法だったりとても熱心に指導してくれていました。

撮影した写真はその日のうちに編集し、ひな祭り仕様で皆さんにお渡しすることができ、ひな祭りの雰囲気味わい、とても満足された表情でご自宅へ帰られました。



外出行事



3月の外出行事は太郎茶屋鎌倉というお店で和菓子を食へに行つてきました。皆さん和菓子がお好きで、予定よりも参加人数が増えてマイクロバスでの決行となりました。

久々のバスで「遠足に行くみたいで楽しい！」と話される方が多くおり、現地までのドライブを楽しまれていました。お店ではわらび餅がオススメでしたが、皆さん頼まれるものは様々で、それも自己選択自己決定でよい活動となっております。外出の雰囲気を感し、とても楽しまれていました。

一流料理人誕生!!

行事報告 生きがいサロン 銭函

生きがいサロン銭函では活動の一つとして昼食作りがあります。その日により、お味噌汁作り、サラダ作り、主食作り等利用者さんが職員と一緒に、いや職員に作り方を教えながら行っています(笑)

この活動は女性利用者さんが率先して行っていました。男性利用者さんが食事を作り女性利用者さんに振る舞うのもいいのではないかと男性利用者さんに相談すると、「二つ返事でやる!!」とノリノリに!!メニューはカレーライス、サラダ、バナナヨーグルトで決定!!

エプロンと三角巾を身にまとい、いざ調理開始!!気分は一流ホテルの総料理長(笑) 普段料理を作らないと言っていたにも関わらず、手際よくジャガイモやニンジン、皮むき、相談しながら切る大きさを決め段取り良く出来上がっていきカレーライス。そして部屋全体にカレーの良い香りが拡がり始めたころ、渾身の料理が出来上がり。

盛り付けや食事のセットも行い、料理人だけではないウエイターの役割もこなす頼もしい男性陣。そして皆で食事。ほくほくに煮えたジャガイモ、食べやすい大ききの野菜やお肉。ご飯に良い感じで絡むカレーののろみ具合。そして見た目のバランスが素晴らしいサラダの盛り付け。すべてとても美味しく全員完食。自分達で作った食事を美味しいと褒められ嬉しそう

な男性利用者さん。美味しいカレーを笑顔で食べる女性利用者さん。とても暖かい空気が流れた時間とともに、生きがいサロン銭函に一流料理人が誕生した瞬間でした。



特集! 人間万事塞翁が馬

〜芦別の農家〜

Hさんは大正6年6月2日 芦別の農家の家で5人兄妹の次女としてお生まれになりました。高等小学校に通われ、足には自信があり短距離走は得意なんだそうです。

体調が良い時にお話しを伺うと、いつも短距離走の話で笑顔でして下さいます。

とても活発な女の子だったんですね(笑)

〜農家から農家へ〜

22歳の時に農家へ嫁ぎ、2人の男の子と2人の女の子を授かりました。ご主人が40代という若さで亡くなられた為、札幌に移住し、女手一つで雑貨店のパートのお仕事を続け、立派に育てあげられたそうです。

〜頑張り屋の母〜

息子様にお話しをお聞きしました。活発で気丈な人で働き者。真面目で負けず嫌いで一生懸命。弱音を吐くことはなかった。頭の回転も速く、口も達者だったそう(笑)

H様のお母様とお寺によく通っていて、梵鐘を寄贈した思い出が印象に残っています。



似顔絵作: 松田 郁美

〜多種多様な趣味や特技〜

私たち介護員が普段目にしてるのは、刺繍が得意なH様。裁縫箱の中には七色の糸に、宝石のようにキラキラしたボタン達。お部屋に飾ってある手縫いのタペストリーや、達筆な習字、絵手紙等を拝見するだけで、H様の多趣味ぶりを垣間見ることが出来ます。

息子様にお借りした写真には体操やパークゴルフ、カラオケの姿が。米寿のお祝いに表彰された立派な賞状。色んな事を楽しまれて来たのでしようね。

〜仙寿〜

今年満百歳になるH様。最近では体調が優れない事も多く、辛そうにされている姿を見ることもありますが、是非!この写真のように格好良いお姿で百歳を迎えて頂けたらと思っています☆

〈介護員 福本〉

ハイショット!



凛々しいお姿...!!



私がどこにいるかわかりますか〜?

おとなのクイズコーナー 次の文字を合体して漢字を作りましょう!

問題① ト人一一一

問題② 竹勺口即

問題③ 言子女平

陵神!

問題④ 小么敏皿成

問題⑤ 一又、ウ子

問題⑥ 、人王ー土口

答えは8ページに!

行事報告 てんやわんや夢

「おいしい甘味を食べに行こう！」

私達てんやわんや夢では3月の外出行事といたしました。初となる外食ツアー、「おいしい甘味を食べに行こう！」を3月20日から25日の6日間の日程で行ってきました。場所は百合が原公園の手前にある「太郎茶屋鎌倉」。今、近隣のデイサービスに大人気の手作りの甘味と和の空間がテーマのカフェです。お店では和服を着たお姉さんが笑顔でお出迎え。気になる甘味の方は和菓子が中心で利用者さんと共に、私達職員も思わず舌つづみ！そして味はもちろんのこと利用者さんの興味を引いたのは特徴的な器でした。「器は料理の衣装」とはよく言ったもので、みなさん陶器の味わいを見て触って楽しんでおりました。

参加した利用者さんは昼食の後にも関わらず、ほぼ完食で大満足の様子でした。今、『星の夢百聞』を読んでくださっている皆さまにもお勧めいたします！



冷や汗作業療法士が考えるその人らしく...

歯磨きの

はなし

毎日歯磨きをしている人は、日本人では98%だそうです。しかし、頑張つて磨いているつもりでも虫歯や歯周病になってしまふことがあります。これは、ブラッシング方法が適切でないことが原因の一つと言われています。そうならないために以下のポイントをおさえ磨くと良いでしょう。

- ① 鏡で確認しながらブラッシングする。
- ② 毛先をきちんと当てる。
- ③ 軽い力で磨く。
- ④ 小きざみに磨く。
- ⑤ 磨きにくい苦手な所から始める。



歯や歯並びはお一人お一人違っているもので、「これが最良の磨き方」というのもそれぞれの場合で違ってきます。歯磨きについての疑問がある方は、歯医者さんで歯磨き指導を受けることをおすすめします。

≡ 施設用具事業所 サポートセンター つなぐ **商品紹介コーナー** ≡

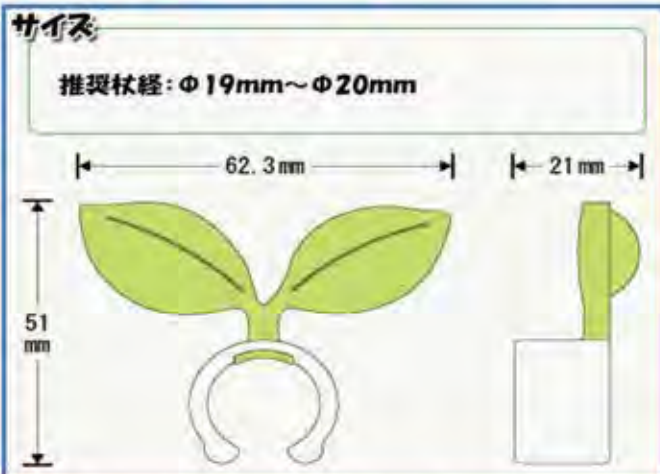
NEW!

杖やすめ(リーフ)

杖やすめleaf(リーフ) **ピンク**



杖に直接つけるタイプの杖ホルダー



- ★取り付けや取り外しを頻繁に行うと取り付け部分がゆるくなります。
- ★重い荷物や貴重品はぶら下げないでください。
- ★取り付け可能サイズ、杖の太さ $\Phi 19$ 、 $\Phi 20$ ですので、不安な方は購入前にご連絡をお願い致します。
- ★色はピンク・グリーン・ブルー・レッドです

お問い合わせ

サポートセンター つなぐ
Tel. 011-789-7200

定価 (税込) ~~810円~~ → **特別価格 550円 (税込)**

おいらーく 美人栄養士軍団の奮闘記

☆環境を考えてみよう☆

こんにちは！皆さんは空気について考えたことはあるでしょうか？今、色々なメーカーが空気清浄器を売り出していますが、それは何故でしょうか？

私達は呼吸を毎日しています。呼吸は酸素を取り入れて二酸化炭素を吐き出すという行動です。人間は無意識に行っていますよね。空気は5分吸わないと人間は死に至ります。「空気はたくさん食べているものだから洗って食べましょう！」という考えで出てきたのが空気清浄器となる訳です。

空気から取り入れる酸素は代謝・免疫・細胞全てにおいて大切な役割を担っています。

また、空気が綺麗だとストレス軽減になると言われています。↓心の栄養となるわけです！

〜空気の考え方を変えてみよう〜

① 空気は生き物である
(なぜなら微妙ながら動いているからです。空気は動かないと、とても重く感じます。) ※例を挙げるなら…窓のない部屋《監獄》・閉まりきった部屋《冬場の北海道の家はまさにコレ!》

② 空気は食べ物である
(私達が食物を3食食べているように、毎日口や鼻から吸っているからです。)

しかし、日本では持っていないご家庭も多くありますよね？やはり空気に対しての意識が低いのかと感じます。そして私もビックリしたのですが、家の空気(特に寝室)は、渋谷のスクランブル交差点よりも汚いという事です。人の細胞分裂は寝ている時にしか起こらないので、ちゃんとした細胞を作るためにも寝室に綺麗な空気は必須であるとのことでした！体験談としては空気の綺麗な部屋で寝ると次の日すっきり起きることが出来ました。もちろん疲労回復も早いです。

是非、自分の身の周りの空気について考えてみてはいかがでしょうか？

本年度 私の抱負！バトン形式

えくぼ所長

大場 絢太



まず、昨年度は自分にとって本当に激動の1年でした。11月の元町第2ケアサポートセンターの開設に向けての大変な役割を任せて頂いたからです。経験した事のない目まぐるしい日々のなか、周囲に助けられながら今は一息つける所まで進んで来られたと思っています。新たに出会った多くの利用者様とも迎える新年度、お一人おひとりに寄り添いの姿勢で関わり、一つでも多くの笑顔を引き出していきたくと思います。

また、一緒に働く職員とともに介護に関わる技術・知識・思いやりを学び、伝えていく事に力を入れていきます。

えくぼ元町副所長

後藤 ゆかり



おいらーくに入社し3年半が過ぎました。「看取り」が出来る所で働きたいと思い入社しました。えくぼ元町の立ち上げから携わることができ、充実した毎日でした。小規模ならではの楽しさも味わい、目標であった「看取り」にも関わることが出来ました。あまりの数の多さにびっくりですが…。もうひとつ漠然としてますが夢があります。

私、保育士として働いた経験と、手話通訳のボランティアの経験があります。全部活かすことができたらと…将来、子供も障害者(児)も、高齢者も皆に囲まれて仕事？過ごせたらいいなと思っています。

てんやわんや本町センター長

柴田 直彦



今年の3月で介護の仕事に携わってからちょうど20年になり、同時に3月で年齢も40歳になりました。

これまでの20年間で沢山の事を学び、様々な経験をする事出来ました。若手職員が増えてきていることから自分の役割として今年度は特に「人材育成」に力を入れて行きたいと思っています。私が所属している「夢のみずうみ村」の理念やこれまでの経験を活かし、様々な場面でこれを活用できればと思っております。もちろん自分自身のスキルアップも欠かすことが出来ません。介護の仕事の醍醐味をおいらーくの皆さんと共有出来ればうれしいです。

次回は… せんり荒井ホーム長

次回は… CoCo元町松橋ホーム長へ

次回は… 生きがいサロン東雁来今田センター長へ

行事報告 えくぼ

えくぼ(本体)では3月3日にひな祭りという事で、桜餅作りを行いました。

当日はなんと…！男性職員がおやつ担当であり、最初から悪戦苦闘でした。利用者様からは「こうしなさい」「足りないでしょ」「入れ過ぎ」等のお言葉も頂き、いつも以上に小さくなってしまい、おやつ時間も間に合わない…。

そんな時に来てくれた方たちが!! 2階のCoCo元町式番館の入居者様方です。えくぼ利用者様と入居者様の協力の素、完成しました。少し柔らかくくっついてしまいました。サテライトにもおすそ分けをして両事業所利用者様は大変喜ばれていました。(サテライトでも後から聞くと少し柔らかかったとの意見もありました。)

完成作品の写真が無いのは残念ですが、無事大成功?となりました。

また3月24日にデコパージュという作品作りに挑戦しました。

※デコパージュとは…木・ガラスなどに切り抜いた絵を張り付け、上からニス塗る装飾技法。またはその作品。

今回は固形石鹸に装飾です。石鹸という事でやはり女性利用者様に人気で匂いも良く、皆様思い思いの装飾をし、個性が出ていました。使うもよし、飾るのもよし、出来上がった作品はそれぞれの居室に持っていきました。

まだまだ軌道に乗っていると見えませんが少しずつでも利用者様のニーズに応え、楽しんでもらえたらと感じています。

えくぼ 佐々木



デコパージュ



お菓子作り

てんやわんや本家の

卓球大会報告!



てんやわんやでは、3月6日から11日の期間で卓球大会を行いました。

準備体操をしている時は多くの方は「できない」「やった事がない」と言われていたが、実際にラケットを握ると、スマッシュを決め、ラリー戦を展開するなどネットヒートを繰り広げ大変盛り上がりました。

珍プレーも続出。何度も歓声が上がリ、笑いも起こり楽しい時間を過ごす事ができました。そんな中、スタッフが驚いたのは利用者さんの身体能力、集中力、パワーでした。

「50年ぶりにラケットを持って楽しかったよ」等うれしい声も聞かれました。いい汗をかいた。楽しい卓球大会でした。



第24弾 ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話



テレビのニュースを見て思った。今度生まれ変わるならアラブの王子だ。

先日来日したサウジアラビアのサルマン国王。国王専用エスカレーター式のタラップで成田空港に降り立った。ペンツの防弾車両(時価1億5千万円以上)を持ち込み、訪問団が1千人を超えるため高級ハイヤー5百台(やはりペンツ他)を準備させ、高級ホテル1千2百室予約と正に豪華絢爛の訪問。高齢のための配慮というが、警沢すぎるではないか。

サウジアラビアは世界最大の産油国であり、日本の原油輸入量もサウジアラビアからが一番多い。我が国にとっては大切な国なのだ。イスラム教の聖地メッカもある。

サウジ国民は裕福な生活を送ることができる。この国には税金がない。教育費や医療費も無料だ。なにせその産油量を日本円に換算すると1時間で28億円も湧き出ているらしい。

我が家の敷地内で石油さえ湧いてくれれば金持ちになれる。そう確信した私は猫のひたいほどの庭を掘ってみた。去年埋めた金魚が出てきた。金魚じゃなくて金そのものだったらどんなに嬉しかったろう。

国王のバカンスがすごい。別荘のあるフランスでは近くのビーチを3週間貸し切つて過す。警備上住民たちは立ち入り禁止となり猛反発している。しかし地元観光業界は大歓迎。国王一行の買い物がありに派手で多額だから。そんな喧騒の中、国王はセミの声を聞きながらゆったり昼寝を楽しむのだそうだ。

私は小樽の住人だから海水浴にも行くが、海の家で決って買い物はしない。高いからだ。ビーチではカモメやカラスや犬や子供やアナウンスがうるさくて寝てもいられない。

サウジアラビアを含めアラブ諸国は一夫多妻制だ。実にうらやましい。王族となると10数名からの奥さんがいるらしい。

愛妻に十分尽くした思いもあり、いざれ彼女にFA宣言(プロ野球選手がその所属している球団から離れ他の球団に移籍したいという意思表示をすること)を考えているが、その前に彼女から戦力外通告(選手に対してすでに自チームの戦力構想から外れていることを通告すること、つまりお前はクビ)を受けていたのを忘れていた。

産油国サウジに比べ我が国には資源が少ない。私の場合すでに資源は枯渇していたのだ……

とほほ。



おいらーく

3月行事内容と4月行事予定

平成 29 年 4 月 行事 予定

平成 29 年 4 月 行事 予定

せんり	○誕生日 ○どんぐり喫茶
うらら伏古	○26日 外出レク ※毎週水・土 喫茶ムーミン ※交流学者来訪予定(未定)
CoCo東雁来	○11日 喫茶「ココよ」 ○21日 ランチへGOか遠足 ○25日 衣類販売
東雁来式番館	○買物支援(ビッグ) ○一丁目出前カフェ ○みんなでカラオケ ○定期販売など
CoCo元町	○外出レク ○笑いヨガ
元町式番館	○買物ツアー ○防災避難訓練
えくほ東	○誕生日会
えくほ元町	○春の買い物レク(日時は未定だが、場所は元町イオンかアリオ予定)
えくほ&ハイブル	○春祭り ○誕生日会

平成 29 年 3 月 行事 内容 と イベント 風景

平成 29 年 3 月 行事 内容 と イベント 風景

○ひな祭り、お誕生会 ○歌レク ○保育園お散歩 ○運営懇談会 ○1丁目カフェ	 
○1日 雛祭り ○22日 考流学舎来訪	  
○14日 喫茶「ココよ」 ○21日、衣類販売。三越に出店の「猫目」さん ○23日、ランチへGO。「びっくりドンキー」行きました。 ○31日、おとめの会主催。読み聞かせ開催。	
○4日 みんなでカラオケ ○近くのスーパー買物支援 ○イオン元町外食の日 ○果物販売など	 
○2日 節分 ○8日 出前カフェ ○今月より 笑いヨガ	 
○8日 買物ツアー イオン東苗穂 ○24日 デコパージュ作り	 
○ひな祭り ○誕生日会 ○モモちゃんお迎え	 
○3日 ひな祭りおやつレクレーション	 
○3日 ひな祭り ○23日 誕生会(本体) ○24日 デコパージュ作り ○26日 誕生会(サテライト)	 

企業理念

- ①私達は、職員全員で「共生」しながら社会に貢献していきます。
- ②私達は、社会の中で「共生」しながら、職員の人権と意思を尊重する経営を目指します。
- ③私達は、「いつもこう思う、今が大事な時だもう一歩」の精神で「共成」していきます。

経営方針

『高齢者も障害者も住み慣れた地域で、安心して暮らせる地域づくり』を目指し、つねに『ご利用者様の立場にたった総合的な介護・福祉企業』のあるべき姿を探究し続けるオンリーワン企業を目指します。

【3ページの答え】① 天下 ② 節句 ③ 好評 ④ 繁盛 ⑤ 文字 ⑥ 全国