

星の夢百聞

～ 第135号～

発行日:2017年5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11回

おいらーく研究発表会

4月23日(日)、毎年恒例となっております、おいらーく研究発表会がありました。

この研究発表会も11回を数えます。今回の発表は個人4題、団体4題の8題。毎年プレゼンテーションの技術も向上、皆さん時間をかけて制作されていることが伺えます。

また、色々な視点から考察し、なるほど・・・と皆さんうなづく場面や、爆笑を誘う場面もありました。

今年も社内外4名の審査員の方をお招きし、厳正な審査をお願いしました。結果、個人の部は、音楽の演奏や鑑賞を通じた「音楽療法」を通じた試みについて発表した、小池貴之さんの「NO MUSIC NO LIFE」、団体の部はデイサービスセンターの「お泊り」サービスについて、利用者様へのサービス向上と事業部のつながりなどを考察した、

第3事業部:「選ばれるデイサービスを目指した生きがいサロン東雁来の宿泊サービスの挑戦と事業部内の連携」が最優秀賞となりました。

受賞者の皆さん、おめでとうございませう！また発表された皆さん、お疲れ様でした！

発表者

個人の部

- ◆佐々木康男・白鳥たか子:「事故を減らしたい！」
- ◆斉藤あゆ:「ようこそ！ドリームへ」
- ◆小池貴之:「NO MUSIC NO LIFE」
- ◆富樫英生:「MY WORK-LIFE BALANCE」

団体の部

- ◆第1事業部:「介護付ホームの魅力 ～せんり・うららの目指すべき姿～」
- ◆第2事業部:「現場からみた小規模多機能での看取り」
- ◆第3事業部:「選ばれるデイサービスを目指した生きがいサロン東雁来の宿泊サービスの挑戦と事業部内の連携」
- ◆第4.5.6.7事業部:「雁来農園」



受賞おめでとうございます！



おいらーく職員の永年勤続表彰!

勤続表彰5年 19名

うらら伏古…神山 茂生さん
 うらら伏古…広部 毅さん
 CoCo式番館/配食…金田一 みな子さん
 CoCo式番館/配食…長野 栄子さん
 CoCo式番館/配食…小笠原 和香さん
 えくぼ…佐々木 浩二さん
 えくぼ…東出 山起子さん
 えくぼ東雁来…大野 範子さん
 えくぼ東雁来…林上 智美さん
 えくぼ元町…藤田 善子さん
 えくぼ元町…恵本 英樹さん
 てんやわんや本町…南保 菜々実さん
 生きがいサロン銭函…高屋 利啓さん
 フォルテシモ…牧野 郁江さん
 CoCo東雁来/配食…久保 保枝さん
 CoCo式番館/配食…若生 良子さん
 サポートユアライフ…高橋 玲子さん
 サポートユアライフ…山崎 夏子さん
 サポートユアライフ…西田 あい子さん

勤続表彰10年 7名

せんり…松岡 法子さん
 うらら伏古…島 佳江さん
 うらら伏古…相田 仁子さん
 てんやわんや夢…寺本 壽美子さん
 CoCo東雁来式番館…四宮 公子さん
 うらら伏古…矢田 美江子さん
 サポートユアライフ…土門 志保さん



4月23日(日)おいらーく職員さん達の永年勤続の表彰が行われました!表彰者は次の方々です。本当においらーくを支えてくださりありがとうございました。



今年も配食事業部の提供による豪華な食事!に舌鼓を打ちつつ、諸先輩方の激励の言葉に耳を傾けました。新入職員の皆さん、これからよろしくお願います!ようこそおいらーくへ!

その後のオリエンテーションでは、星野代表よりおいらーくの歴史や理念について、松田統括部長からは職員の評価について等の説明があり、夕方からは老健ひまわりにて豊生会グループ合同の激励会に出席です。

平成29年4月3日、おいらーく入社式と激励会がありました。今年は中途入社を含め、3月と4月で10名の方が入社、現在総勢255名の職員数です。入社式は辞令交付後、管理者からの力のこもった激励の言葉、新入職員代表による決意表明という流れで進みます。新入職員の方々も緊張の面持ちで臨んでいました。

平成29年度

入社式と職員歓迎会!



特集！ 人間万事塞翁が馬

せんり1階の食堂フロアで「幸せ」とアイスクリームを楽しまれている方がおられたら、それはO様です。

子供の頃

O様は昭和6年3月11日生まれです。子供の頃は余市で、ご両親と兄弟7人、男3人女4人のご家族でした。

お兄様(長男)が戦死され、お父様は余市から定山溪の鉱山に職を求めることになりました。お兄様が国のために働いて戦死されたことで、ご家族は優遇された時代です。

独立生活

義務教育を卒業したころ、お父様が女子には教育はいらぬ！との考え方だったので、上の学校へ行くことはあきらめて、通信講習所(郵便局職員養成所)に自分で応募して入ったそうです。

寄宿舎があり、「お給料も出たので、親の仕送りをあてにしなくても良かったの。」その後、終戦となり、男性が選り抜かれたので、そこに女性は必要がなくなりました。



似顔絵作：松田 郁美

▼ 写真はご主人が流木で土台を、O様が革でランプシェードとお二人で作成した作品です。



平成28年8月にご主人が亡くなり、一人暮らしは大変なため、12月せんり入居となりました。アイスクリームが大好きで、食べている時が何よりうれしく幸せです。笑顔が溢れましたせんり 荒井記

教師になりました

どうしたら良いかと思っていたら、国の教育方針の変更で、義務教育が中学3年までとなり、特に田舎の学校には先生が不足することになりました。

困り果てた学校関係者の方が、O様の卒業した学校に来てその話となり、O様を知っている校長先生が推薦をしてくれて、教師として働くことになりました。

「その時、人の出会いに恵まれたのね。」と言われましたが、優秀な生徒だったからだと推察します。学校時代は「本が好きで、成績もよかったので、級長をしていたのよ。」と少し照れながら話もしてくれましたから。

O様は主に音楽の先生として仕事をしました。現在も、演歌よりはクラシック音楽を好んで聞いています。

結婚しました

教師を続ける中で、同じ学校の教師仲間であるご主人と結婚することになりました。

ご主人は頭がよく、話し上手で、お酒が好きだったとか。「話のうまさにほだされたのよ。」と思ひ出話でした。

結婚してからも、少しの間教師を続けていました。石狩管内を転動する生活の中、石狩花川に家を建てました。

沢山の本に囲まれ、手芸に打ち込みました。編み物では講師のお免状を習得、革細工では沢山の作品を作りました。

現在

おとなのクイズコーナー

漢字しりとり迷路

漢字しりとり迷路とは、スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。

正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかった漢字が2文字出てきます。

この余りの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。さあ、挑戦してみてくださいさ〜い!!!

ヒント!! スタートの熟語は「商売繁盛」

答えは8ページに!

スタート

商	売	筆	記	入
設	繁	色	段	手
大	盛	彩	落	成
目	玉	色	金	式
建	碎	身	代	辞

ゴール

報告

ココロ東苗穂の今



住宅型有料老人ホームとして、昨年11月17日（C○東苗穂）と名称を変えて開所しました。3階建23室（ワンフロア7〜8室）のこじんまりとした住宅です。中央の食堂は一般の普通のお宅のお茶の間といったところでしょうか。おーいっと呼んだら上まで声が届くようなアットホームな雰囲気の家です。開所の日に2名の方の入居があり、それ以来入居相談があったり、入居があったりであわただしく年の瀬・お正月を過ぎ、あっという間に半年になっていました。現在18名が入居されています。毎朝、9時前後は、住宅前はデイサービスの車で渋滞？です。外のサービスを利用される方々は、デイでの活動を楽しまれて夕方「ただいま〜」と笑顔でご帰宅です。笑顔は元気を測るバロメーターですね。

お食事は、住宅で作っております。美味しいと言っていたのですが、これからは、入居の皆様のリクエストをお聞きして毎月楽しみを提供できたらと考えています。

近所の考流学舎さんから、出前カフェを開いていただいています。お汁粉・ぼた餅やゼリー等々、毎月メニューが変わって皆さんとても楽しみにしています。ふれあい・ワクワク広場にも毎月5名ほどが参加しています。歌を歌ったり、お琴を聴いたり、ゲームや体力測定などもあって、楽しみの行事のようです。

痛みがあったりであまり動かなかった方が、ちょっとお元気になるからお自分の部屋から出てこられるようになりまし。転んだらという心配もありますが、動けるようになった喜びのほうが大きいですね。ご家族様も喜んでおられます。

住宅は、定期巡回・随時対応型訪問介護看護というサービスが併設されていて24時間職員が対応できるようになっています。一度是非見学にお越し下さい。お待ちしております。

ホーム長 山田 智恵子

報告

えくぼ元町の足湯



えくぼ元町では曜日を替え、不定期ではありますが足湯を開催しております。始めに足湯講座と題しまして、職員が足湯の効果をさらっと笑いを交え講義します。

手作りの発泡スチロールで作った簡易足湯桶ではありますが、保温効果もばっちり気分は上々です。色々な入浴剤、温泉の素を入れ、匂いを嗅いでいただき、更に色も見ていただき視覚嗅覚からワクワク感を引き出します。

ふくらはぎの真ん中くらいまで足をつけているのですが、次第にほかほかと身体全体も温かくなり一緒に入っていた職員も汗がじんわりと出てきます。

最初声掛けするとスポンをめくるのが面倒くさがっていた利用者さんも「あー気持ちいい。まだ入っている〜」と結局最後の最後まで足を入れています。

程よく温まり気持ちよくなったところで更に職員が巧みな指さばきのマッサージを施し、更にゆめ心地になって頂きます。

最後は最大の目的であるいつもは固くなかなか手ごわい爪切りに掛かります。何時もの入浴とは比べ物にならないくらい利用者様の爪が柔らかくなり面白いように切れる切れる！これには利用者様も笑顔でびっくりしています。これからもこのびっくりと癒しを求めて、この足湯イベントを続けていきたいと思えます。

冷や汗作業療法士が考えるその人らしく…

北海道の花粉症 アレルギイの 時期や症状

北海道と本州では流行する花粉症の種類が異なります。また、花粉症を警戒する時期も異なっています。北海道では、関東や関西ほどスギやヒノキ花粉は飛散しません。ハンノキやシラカバやイネ科花粉ブタクサ花粉が北海道ではメジャーとなっています。

今回は、北海道で注意をする花粉症と飛散時期を紹介します。日本全国で猛威を振るうスギ・ヒノキ花粉ですが、北海道ではスギ・ヒノキ花粉症は非常に少数です。これは、北海道にスギの植林が、おこなわれていないからです。ただ、函館や道南圏はスギ花粉の勢力圏となります。では、北海道でも注意が必要な花粉は、イネ科とシラカバ、そしてヨモギです。花粉が飛散する時期ですが、シラカバ、3月から5月頃（春から初夏）イネ科、6月から8月頃（夏）ヨモギ、9月から10月頃（秋）このように、北海道では飛散する花粉の種類が本州と異なりますが、花粉が飛散する時期は同じです。

予防については、家庭では家の窓や戸はあけないようにして、外出の際はマスクを着用しましょう。帰宅時にはうがい、洗顔をし、鼻をかみましよう。このような注意によって花粉抗原を回避することが予防の第一歩です。

≡ 福祉用具事業所 サポートセンター つなぐ **商品紹介コーナー** ≡



匠の技!
ルーペ付き爪切り

特別価格

定価 (税込)

~~1188円~~

→ **950円** (税込)

お問い合わせ

サポートセンター つなぐ

Tel. 011-789-7200

おいらーく 美人栄養士軍団の奮闘記 ☆春の野菜☆

こんにちは。今回は春に採れる野菜にどのような効果があるのか書きたいと思います。
春の野菜、たくさんありますが、今回はアスパラガス、そら豆、にら、キャベツ、豆苗についてです。

アスパラガス

- アスパラギン酸 (弱った胃腸を回復させます。腎機能の回復にも効果が...)
- ルチン (血圧を下げ、動脈硬化・心臓病・糖尿病の予防、治療にも...)
- 葉酸 (不足すると悪性貧血、不眠症、毛髪の白髪化などが...)

そら豆

- カリウム (むくみの解消に役立ちます)
- ビタミンB2 (過酸化脂質を分解します)
- ビタミンB6 (不足すると口内炎、皮膚炎、不眠など...)

にら

- 硫化アリル (神経組織や筋肉、心臓の働きを正常にします)

キャベツ (春キャベツ)

- ビタミンU (胃腸障害に効果があります)
- ビタミンC (大きめの葉2枚を生で食べると一日分のビタミンCが摂れます)

豆苗

- パントテン酸 (抗ストレスビタミンと言われており、ストレス解消に働きます)



春野菜、おいしいうちにたくさん食べましょうっ!!

本年度 私の抱負！バトン形式

せんり ホーム長



荒井 三枝子

2017年(平成29年)もスタートして4カ月が過ぎました。又、長年慣れ親しんだ旧せんりを離れ、新しい建物に移動して6カ月になります。

建物は新しくなり、明るく、暖かくなりましたから、入居者様、ご家族様も気持ちの良さに好評です。あちこちと修繕の心配もなく、働く仲間も増えて、助け合いながらの仕事も、これから益々進行形です。まだ、新しい建物に使われている感が否めない状況の私たちですが、建物を使いこなし、入居者様にとっても、私たちにとっても仕事のしやすい場所へと変化させたいと思っています。

第一事業部として、うららとの交流をより強化し、同じ介護付有料老人ホームとして、手を携えて進化したいと新しい年度の試みも始まりました。体力、記憶力共に、衰えを感じる所ですが、もう少し頑張るためにも、今まで苦手だった事に挑戦をして、脳の活性化を図りたいと考えたりしています。好奇心と挑戦する気持ちを大切に、日々を過ごしたいものです。

CoCo元町 ホーム長



松橋 宰治

住宅型有料老人ホームCoCo元町がオープンして早くも4年目を迎えました。昨年よりホーム長を任せて頂き、責任感を持って仕事をしなければならぬという気持ちが強くなりました。

集团生活の中で、入居者さん全員が100%快適に満足して過ごして頂くことは難しいですが、入居者さんの話に耳を傾けながら、少しでも快適に過ごして頂けるように、出来ることからおこなっていきたくと思っています。まだまだ勉強することがたくさんありますが、入居者さんとともに学んでいる毎日です。

また、そのためには自分自身の健康面にも留意していきたくと思っています。

生きがいサロン東飛来センター長



今田 克也

20歳でおいらーくに入社し、気づけば13年が経ちました。この13年間、沢山の皆さんに支えられて今では一つの事業所を任せて頂けるまでに成長させて頂きました。今年の抱負としては、初心の気持ちを忘れることなく日々過ごして参りたいと思います。

また、共に働く職員と一緒に更なる成長と質の向上を目指して参ります。個人的な目標としては昨年にニュージーランドで研修させて頂き、もっと海外の文化を知りたいと思うようになりました。何カ国行けるかわかりませんが、視野を広く沢山のことを経験して学んで行きたいと思っています。

次回は… せんり近正副ホーム長

次回は… 総務 鈴木課長

次回は… てんやわんや夢岸本センター長へ

我が家に赤ちゃんが産まれました



ディサービスセンターてんやわんや
横川リーダー

札幌でこの時期にしては35年ぶりに大雪が降った3月23日、横川家に元気な男の子が産まれました！名前は琉依(るい)くんです！
てんやわんやでは介護リーダーというポジションを与えていただきながら、至らない点や反省する所もたくさんありました。一家の大黒柱、父親となりましたので、今後もしっかりと健康に気を付けながら全力で業務に取り組み、今まで以上に自分の役割を果たせるよう頑張っていきます！
また、家庭では家事も育児もバリバリ行ない家族に優しい育メンなパパを目指して頑張ります！
以前から産まれることを楽しみにしてくださっている利用者さんもうらっしゃり、早く皆さんにお披露目したい気持ちもありましたので、このような形でご報告する場を設けていただき、ありがとうございました。

行事

せんり

久しぶりの行事〜誕生会〜



せんりの4月初めは、時期のずれたインフルエンザの流行となりました。入院の方も出て、入居者様、職員共に予防薬を服用するほどでした。食事もフロアですることができず、ほとんどの方は居室に運ぶ日々でした。「皆と食事ができるのはいつから？一人の食事は美味しくない。」と、そんな発言が出ることになり、ご迷惑をおかけしました。そのために、行事はほとんどできずに、それぞれの方は居室に閉じこもる状況だったのです。

4月中旬過ぎから、やっと解禁となりました。久しぶりに、4月20日にはフロア(食堂)に集って、誕生会をしました。集った方々は、歌ったり、「きよしのずんどこ節」で踊る職員に、マラカスなどで囃子方を担当してくれたりで、職員は力が入りました。久しぶりに元気の良い、賑やかな会になりました。何をおいても、元気が一番です。



第25弾!

ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話



長い冬が雪どけとともに終わり、乾いたアスファルトがまだ埃っぽいこの時期、必ず乗りたくなくなるモノがある。もう10年もガマンしたろうか。そしてこの春とうとう私は購入した(正確には妻の購入許可が下りた)。バイクである。

年式の古い中古車だが程度は良い。前の使用者が大切に乘っていたのがわかる。デザインが素敵だ。色も悪くない。馬力もそこそこある。バイクは軽快な一方、何かあったときの危険度は大きい。車と違い体が露出しているからだ。裸で車を運転しても車体が体を守ってくれるが、裸でバイクを運転するのはやめたほうが良い。ケガをする前に捕まるだろうし、培ってきた人望も失うだろう。

私の足は西洋人並みに長い。バイクのシートが高いからまたがると両足がつま先立ちとなる。トーシューズを履けば立派なバレリーナだ。「白鳥の湖」がどこからか聴えて来る。見た目は非常に不安定だが走り出せば力学的原理で全く問題ない。

以前乗っていたバイクは自分の管理が悪く動かなくなってしまうた。「どんなバイクでも買い取ります」で有名な某バイク王に査定してもらった。「処分料を頂きます」と言われた。あれだけ動かないバイクでも買い取ると宣伝しているのにもかかわらず、私のは例外らしい。確かに何度も転倒してあちこちねじ曲がっていたからなあ。バイクを文字変換すれば「売苦」だものなあ。

購入が決まり、うきうきしながら昔のヘルメットを引っ張り出して久しぶりにかぶってみた。何か異変を感じてすぐ脱いだ。ヘルメットの中のクッションが劣化しパラパラに砕けていて、頭頂部にその化学物質がこもり積っていた。私の頭は鳥の巣と化しこれですますます薄毛が進むだろう。

そんな数々の嫌な思い出にさようなら。念願のバイクよこんにちは。今度は大事にしよう。傷つけたくないから、なるべくコケないように乗ろう。晴れた日にきれいな道路でなるべく直進のみで走ろう。汚れないし転倒しないからだ。ところがこの4月はどうしたことが雨や雪が多い。しかも目的地に行くにはどうしても右折や左折が必要だ。ならむし乗らないのが一番か。汚れないし、傷つかないし、おまけに燃料代もかからない。以前はカパーもかけず外に放置していたが、念のため家の中に入れてあげよう。玄関には狭くて置けないから6畳の和室を使わせてやろう。畳やふすまや壁を傷つけ床がぬけてもバイクが壊れるよりましだ。こんな良好な状態ならば必ず次は買い取ってもらえるだろう。なら最初から買うなって！おっしやる通り……とほほ。

おいらーく

4月行事内容と5月行事予定



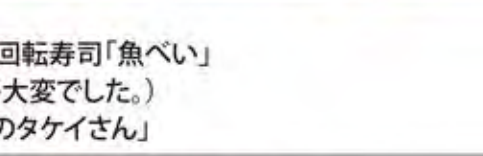

平成29年5月行事予定

平成29年4月行事内容とイベント風景

平成29年5月行事予定

平成29年4月行事内容とイベント風景

せんり	○お花見 ○どんぐり喫茶 ○誕生会 ○パン作り
うらら伏古	○31日 買物レク ※考流学舎 来訪予定 ※毎週水・土 喫茶ムーミン
ココ東麻来	○お花見 ○喫茶「ココよ」 ○ランチヘGO
東麻来式番館	○お花見 ○1丁目カフェ ○ランチヘGO ○買い物支援
ココ元町	○笑いヨガ ○出前カフェ ○花見又は外食ツアー
元町式番館	○お花見 ○買物ツアー
えくほ東	○誕生日会 ○お花見ツアー
えくほ元町	○春のお花見ツアー (日程は後程)
えくほ&パール	○お花見

○どんぐり喫茶 (美空ひばりDVD観賞) ○4月誕生会	
○19日 考流学舎来訪 ○26日 買物レク	
○11日 喫茶「ココよ」 ○21日 ランチヘGO 回転寿司「魚べい」 (タッチパネルの注文が大変でした。) ○25日 訪問販売「衣類のタケイさん」	
○6日 考流学舎主催 一丁目出前カフェ&カラオケ ○3、28日 買い物支援 ザ・ビック	
○笑いヨガ ○13日 出前カフェ ○27日 外出レク (リサイクルショップ)	
	
○誕生日会 ○お好み焼きパーティー	
○19日・20日 春の買い物ツアー (i nイオン元町)	
○17日 春祭り	

企業理念

- ①私達は、職員全員で「共育」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』のあるべき姿を探求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】 スタート→商売繁盛→盛大→大目玉→玉砕→碎身→身代金→金色→色彩→彩色筆→筆記→記入→入手→手段→段落→落成式→式辞→』-ル 答え…建設