

星の夢百聞

～ 第 136号 ～

発行日:2017年6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

銭函おさんぽ カフェ開店!

5/15 月 から

営業が始まりました。

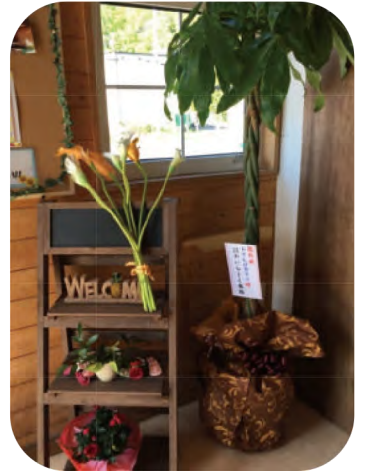


皆様のご支援の下、5月15日から営業が始められました。店長の沖さんがメインとなり、一押しドリッブコーヒー(お菓子付き)のほかセルフコーヒーなど好評です。まずの好スタートです。まだ地域に浸透はしていませんが、来てくれたお客様からは、「こんな場所が出来るのを待ってたのよ」など、うれしい声が聞かれています。

今後銭函地域の皆さんに、おさんぽカフェが憩いの場として活用していただけるようにスタッフみんなで団結し頑張っていきたいと思えます。

手始めに、小樽認知症カフェ「オレンジかふえ」おさんぽカフェ店として活動していきます。6月15日(木)は第1回認知症カフェを開催します。また銭函のお祭りにあわせミニライブも計画しています。

東区からはちょっと離れていますが、小樽方面へお越しの際は是非立ち寄って、美味しいコーヒーで一息ついてください。お待ちしております。



DTってなに？

きょうのDTは楽しいわー！オー＝ダイバー＝ダイバー＝ダイバー＝ダイバー＝セラピーとは？

さて皆さん突然ですが1年を振り返ってみてください「心から今日は楽しかった」と言える日は、いったい何日ありましたか？おいらーくでは「心から今日は楽しかった」とお一人お一人と言える日を意図的につくる手法を3年前から学んでいます。この手法をDT＝ダイバー＝ダイバー＝セラピーと言います。

ダイバー＝ダイバー＝セラピーは、オーストラリアで生まれた日本の作業療法士(OT)や理学療法士(PT)と同じ専門職で、オーストラリアでは認められた独立した職業です。オーストラリアでダイバー＝ダイバー＝セラピーの資格を持った人達は、高齢者施設・病院などで働いています。彼らは、入居者さんや患者さんが楽しめるよう個人の希望を取り入れたレジャープログラムを計画・実践します。そのレジャープログラムを通して個人を「その人らしい愉快活発な人生」へと導きます。

おいらーくでは、みなさんが日々経験する様々な活動や行事がより良いものになるようダイバー＝ダイバー＝セラピー＝ワーカール＝養成講座を受講し資格を取得した職員13名が各施設でダイバー＝ダイバー＝セラピーを実践しています。来月号より各施設で取り組んでいる活動を掲載していきますのでご期待ください！

壁やボードにダイバー＝ダイバー＝セラピーあり！

- ◆中央上のPreferred Name＝私はこう呼ばれたい
- そして、9つの花辺には
- ◆Favourite music＝私の好きな音楽
- ◆Favourite Place＝私の好きな場所
- ◆Pets＝私が飼ってたペットは
- ◆Places I have lived＝私が生活していた場所
- ◆Place of Birth＝私が生まれた場所
- ◆Interests＝私が興味や関心があること
- ◆Past Occupation＝私の職業
- ◆Hobbies＝私の趣味
- ◆Other＝その他 特に知っていてほしいこと

3年前オーストラリアへダイバー＝ダイバー＝セラピー研修旅行へ行った時の研修で学んできたことを振り返り報告です。

オーストラリアの老人施設に研修に伺った時、①写真の掲示物がある入居者さんのベットの頭部側壁に貼ってありました。その意味を尋ねたところ、入居者さんそれぞれのフェースシートをひまわりの絵に書き込んでいくのだそうです。

これらをそれぞれの入居者さんからアセスメントして記載し、この方に関わる職員さんだれもが直ぐに判るようにとの試みだそうです。DTってセッションだけではなく奥深いなと感じたのです。

そして、②の写真は、デイサービスから帰る利用者さんが今日のデイサービスがとても良かった・楽しかった・面白くなかった・つまらないなどをボードに張っていくための物だそうです。

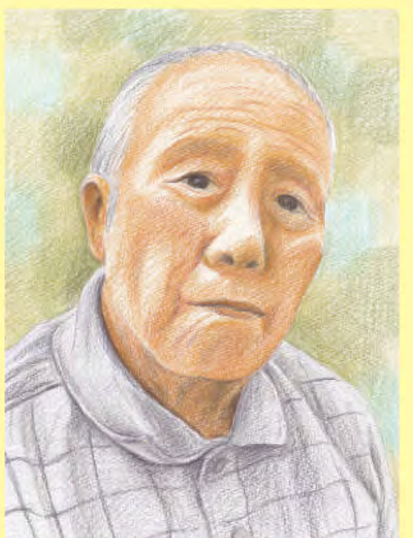
(確かに、口には出しては、いいにくいですがよね！)

松田 茂男



特集! 人間万事塞翁が馬

生まれも育ちも東雁来豊畑



似顔絵作: 松田 郁美

Hさんは札幌で4人兄弟の長男として生を受けました。両親は農業を営み、小豆や大豆、イモや米などを作り、Hさんは子どもの頃から家業を手伝い、夏は学校に行けなくなる程忙しかったそうです。父親を小学4年生の時に亡くしてからは、長男として家を守らなくてはならなくなり、ますます学校に行けなくなりました。その事をHさんは「長男として家を守るのは当然だ。弟や妹は俺が育てたようなものだ。」とおっしゃっていました。自分の意思をしっかり持ち責任感の強いHさんですが、子どもの頃に養われたものなのです。

子どもの頃の思い出は、家業は忙しかったものの合間をみて、近所の子どもたちとビー玉や紙のパッチで遊ぶことが楽しかったです。

学校では算数と体育が得意で、「暗算では誰にも負けたことがなかった。学校で一番だった。」と誇らしげな表情をされるHさんでした。

結婚と仕事

28歳の時にお見合いで9歳年下の奥さんと結婚をされました。嫁いだから成人式を迎えた。若くて可愛かったと懐かしそうにおっしゃっていました。2人のお子さんにも恵まれました。働き者の奥さんと一緒に農業を続け、水田をやめてからは玉ねぎやトウモロコシやほうれん草などを作るようになったそうです。収穫の時期になると忙しくなるので近所の人たちを雇っていたそうです。働きに来てくれる方たちに賃金を払うだけではなく、昼食なども出さなくてはならないので、奥さんは本当に大変だったそうです。苦勞をかけたなとおっしゃっていました。

今も育てています

2年前、働き者で料理上手な優しい奥さんを突然亡くされました。その事実をなかなか受け止められなかったそうです。家族が落ち込むエさんを心配し、外に出る機会をとデイサービスを勧められました。デイサービスに自分の居場所を見つけれられ、自分で育てたスイカやトウモロコシなど利用者さんに味わってもらいたいと持つて来られることもあり、庭に栗の木があるから栗拾いに行こうとお誘いを受け、数人の利用者さんとお邪魔して栗拾いを楽しませていただきました。今はトウモロコシの種を植え、デイサービスで育て始めています。生き生きと種を植え、水やりをするエさん。今年のトウモロコシの出来栄が楽しみです。

おとなのクイズコーナー

読めるかな? 漢字クイズ

魚 偏



お寿司といえば...



この人...!



同じお家のこの人...!



地元では特別な魚!



痛みが早いことからこの字になったそう...



福は内

ヒント

答えは8ページに!

行事

生きがいサロン東雁来 お花見ツアー

生きがいサロン東雁来の5月の行事はお花見ツアーを実施しています。昨年はお花見に行かなかった為、利用者さんより今年には絶対に行きたい！と1月頃から強い希望があり、企画いたしました。

戸田記念公園へお弁当を持参し、10日、11日と2日間マイクロバスに乗っていき遠足気分を満喫しました。初日はとても混雑しており休憩所に入れなく昼食はバスの中で摂ることにりましたが、それはそれで楽しい時間となったようです！

2日目は生憎の雨でしたが他のお客さんもなく休憩所で昼食を取ることができ、皆さん満足された様子でした。雨で外を散歩することはできませんでしたが、雨が浸る桜も素敵！と話されていました。

外出行事に行けなかった方も別の日にお花見に行つてきています。近隣に咲く桜を歩行訓練を兼ねて見に行き良い気分転換になったようです。

来月も外出に出かける予定ですので、外を歩くという機能訓練にもなるので沢山の方に参加して頂ければと思います。



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

知ってますか？「ラカントS」天然素材で砂糖と同じ量の使用でもカロリーゼロ！！

「羅漢果(ラカンカ)」の高純度エキスとトウモロコシの発酵から得られる天然甘味成分「エリスリトール」、2つの天然素材からつくられた安心でカロリーゼロの自然派甘味料です。



ラカントS 顆粒タイプの栄養成分表示(100g当たり)	熱量は 0 kcal です。
熱量	0kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0g
炭水化物	99.8g
糖質	99.8g
糖類	0g
食物繊維	0g
食塩相当量	0g

※栄養成分表示にある炭水化物はエリスリトールで、血糖値に影響がないので、実質熱量はありません。原料の安全性を国(公的機関)が保証しているエキスでラカントは作られています。(厚生労働省発行「食品添加物公定書」に記載)

※【製造特許】第3502587

お問い合わせ

サポートセンター つなぐ
Tel. 011-789-7200

販売価格 **1,730**円 (税込)

行事

てんやわんや本町

サツポロさくらんど

へ行つてきました★



てんやわんや本町では、5月22日より一週間、サツポロさくらんどへの外出レクリエーションを実施いたしました。ゴールデンウィークを過ぎて、暑い日が続いたと思つたら、急に寒くなつたと、不安定な天気が続いておりますが、なんとか雨にあたらず外出できております。

長年、この地域で暮らしてきた利用者様が多い為か、さくらんどへは何度か来た事あるよとおっしゃる方も多かったです。サツラク牛乳の工場を見学したり、ヤギと触れ合ったりと、皆様なかなか楽しまれた様子です。

又、売店でアイスクリームを皆さんで自分で購入され、おいしそうに召し上がっておられました。

本町では、来月6月にも、前田森林公園に藤棚を見に行く外出レクを企画しております。



おいらーく 美人栄養士軍団の奮闘記

☆ファイトケミカルス☆ (phyto chemicals)

最近日本でも注目されるようになってきました。ギリシャ語で『Phyto』植物と『Chemicals』化学物質の語源であり、日本語に直すと『食物栄養素』となります。植物の色素、香り、苦味やアクなどの元となる植物のみが持つ成分です。

むかし、ファイトケミカルスはあまり重要ではないと考えられてきましたが、最近になって健康維持・増進に果たす役割が注目を集め、近年では、ファイトケミカルスは、人の身体機能維持に必要な6大栄養素に加えて、第7大栄養素と呼ばれています。では、ファイトケミカルスの力についてお話しします。ファイトケミカルスは非常に高い活性酸素吸収力をもっています。これは、植物が環境から受ける様々な影響から身を守るために生み出した力であると言われています。

例えば、植物が環境から受ける影響の中で大きなものの一つに光があります。光は植物が光合成を行うのに必要ですが、同時に光に含まれる紫外線が植物にも害のある活性酸素を作り出します。先に述べた人の体の中で起きるのと同じ酸化ストレスが植物の中でも起きています。人は日陰に移動出来ませんが、移動できない植物は紫外線にさらされても動くことが出来ません。このために植物は自身でファイトケミカルスを生み出し、より効果的なやり方で活性酸素を無害なものに変えているのです。

先に述べたように、私たちの体内でも活性酸素を無害なものに変える酵素が作られています。過剰に発生した活性酸素には酵素だけでは対応しきれません。

だからこそ、体で作ることができず、高い活性酸素吸収力を持つファイトケミカルスやビタミン、ミネラルを食事やサプリメントでうまく摂取することが大切です。



本年度 私の抱負！バトン形式

せんり 副ホーム長



近正 朋子

私がおいらーくに入社して、3年が経ちました。介護保険で要支援・要介護制度が出来たかと思えば、介護保険から要支援者が外れる案が出され、変化についていくのがやっと・・・ですが、年数を重ねるごとに、この仕事の深さを知り、初心を忘れてはいけなさと実感しています。今年度の会社スローガン『楽しく仕事をする上での4つの心掛け』を頭におきながら、少しでも前進していきたいです。

また、先月号での荒井ホーム長の思いと同じく、新しい建物を上手く使いこなすのも目標です。

総務課長



鈴木 直文

おいらーくの一員になって早5年が経ちました。後方支援部隊として、何ができるかを考えながら職務に当たっています。

毎年1つ以上の介護事業所が誕生し、職員数も250名を超えました。離職率が低いおいらーくではありますが、今年もグループホームが7月から新しく稼働します。職員の確保は他の介護事業所同様、課題となっています。今年度は総務として、人材(人財)の確保を目標として掲げました。色々なアプローチから、職員確保を目指していきます。

個人的には健康第一、健康診断の結果「B」を目指します。

てんやわんやセンター長



岸本 英明

デイサービスてんやわんや管理者の岸本です。

現在、入社6年目、管理者としては2年が経過しようとしています。特にこの2年は、利用者さんの意思を引き出す仕掛けづくりと生活リハビリに力を入れてきました。

今年度も、その部分に力を注いでいきますが、より個人のニーズに焦点を当てられるよう個別面談に時間を掛けたいと思います。

今回は… えくぼ佐々木副所長

今回は… 配食事業部河合係長

今回は… てんやわんや本町南保副センター長へ

配食事業部 研修報告

今回の研修では、山口県にある医療法人社団青藍会での研修となりました。認可保育園や沢山の施設を見学しメインとなるセントラルキッチンを見学させていただきました。まず入ってびっくりしたのが元町の厨房の1/3もない広さでセントラルキッチンとサテライトキッチンが分かれており、約2000食を作られている事でした。みそ汁の具、一つから全てクックチルをし、発泡スチロールに飲み物からお粥まで細かく分け管理され、各施設に配送していました。狭い厨房だからこそ効率よく動けるそうです。

そして、写真にあります、お弁当。こちらはデイサービスに来ていただいた方が御予約をし、持ち帰って頂く夕食のお弁当です。お弁当には味噌汁もついていて献立と、カロリーが記載されているかわいい紙も貼ってありました。

いろいろな課題がある中、配食事業部ではまだ行っておりませんが、おいらーくを選んでいただいた利用者様の食事に対する満足度が上がるよう配食皆で知恵を出し合い頑張りしたいと思います。

研修の最後は青藍会さんでイチゴを栽培されている「はあと農園」さんに行きました。大きくとても甘いイチゴがたくさん広がっていてここぞとばかりにイチゴを頬張り大満足でした。

おざわ

青藍会グループが運営する「キッチン はあと」のセントラルキッチンの視察に同行させて頂きました。元町と大きく違った点は、カット野菜並びにカット肉の使用、食品庫、クックチルを効率良く使用しているという点でした。カット野菜や肉を使用する事で人件費の削減に努め、ストックホルドという通路一面に木で作った棚を幾つも作り、そこに調味料などを保管する事により、誰でも一目見ただけで何処に何があるのかわかるようにし、作業効率を計ったとおっしゃっていました。

クックチルについてはセントラルキッチンをやる上では欠かせないと思うのですが、ここではクックサーブと併用して使っているとおっしゃっていました。(クックサーブは元町が行っているやり方です。)元町でもクックチルをもっとうまく活用出来たら、作業効率などが上がるのかもしれないと感じました。

中美



行事 うらら伏古 お花見

今年のゴールデンウィークは、天気が良い日が多く、例年に比べ暑く感じた日が多かった様に感じます。そんな連休真っ只中の5月4日、快晴の天気に恵まれ、近隣へお花見に出かけました。

毎年、お世話になっているうらら伏古のお宅のお庭にお邪魔し、桜を見、その後は毎年満開の桜が咲く、公園へと足を伸ばし、季節を感じて来ました。

うらら伏古では年々、高齢化・介護度の重度化が進んでいる現状があり、外へ外出する機会が少なくなっている方が増えてきています。

施設内での行事開催はもちろんです、やはり天気の良い日は、少しでも外に出て外の空気を吸い、気分転換や季節感を感じてもらいたいと考えております。

今後、全体行事だけでなく、個別外出・個別レク等を企画していきたいと思っております。



第26弾!

ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話



月曜の夜、楽しみなテレビ番組がある。落語家の笑福亭鶴瓶とゲストが、素敵な家族を求めて日本各地を旅する「鶴瓶の家族に乾杯」だ。ご覧になっている方も多いでしょう。

放送開始からもう20年以上続く人気番組で、台本のないぶっつけ本番だから展開が予測不能で面白い。ぶらり歩く鶴瓶やゲストがその土地で出会った人たちは趣味や仕事や人生を生き生きと語る。その話からまた次に会うべき人や、行くべき目的地が決まる。あちこちに行き出合いを重ねるうち、その土地の歴史や文化までじんわり伝わってくる。

土地の人たちの鶴瓶に対する親近感がすごい。初対面なのにまるで旧知の友であるが如く大歓迎である。番組を見る限り、日本各地において総理大臣よりも鶴瓶の方が知名度と好感度は高いと思う。鶴瓶が議員で立候補すれば間違いなく当選だろう。

鶴瓶はその人柄の良さと巧みな話術で、深く相手の心に寄り添う。だから土地の人たちはテレビ初出演にも関わらず、飾らず素直で面白い話ができる。鶴瓶という才能があつてのぶっつけ本番だろう。

今でこそ芸人として成熟し、日本全国津々浦々、老若男女の隔てを超え知らぬ人ない鶴瓶師匠だが、私が知っている鶴瓶は違う。若いころは生放送中に下半身を露出したり、放送禁止用語を使ったり非常識で下品な芸人だった。その都度番組から降ろされ憂き目を見ている。

「家族に乾杯」というより「裸族で完敗」ではないか。実際彼は家庭生活においても裸で過ごしていることが多いらしい。よほど開放的な性格なのだろう。他にも鶴瓶には笑えるエピソードが数限りなくあるが、若いころのあれこれのヤンチャが今の芸を一端で支えているとも言える。

かつて「飲む・打つ・買う」は芸人にとって大切な条件だった。それらの経験が自分の芸に深みとリアリティーをもたらすからだ。だが私は「飲む・食う・寝る」だったから体重が増加するばかりで人生において学んだことが少なかった。

「芸のためなら女房も泣かす」は上方落語の天才、桂春団治を歌った「浪花恋しぐれ」の有名なフレーズだ。だが私は「小遣いのためなら女房に尽くす」だったから妻の顔色ばかりうかがうポチになっていた。こんなことで芸人はおろか男として恥ずかしいではないか。

桂春団治を見習い妻に言ってみた。「酒や、酒や、酒買って来いー」
「料理酒ならまだ残ってるけど」即座に冷静なお答え。

「おあとがよろしいようなら、よろしくないようなら……とほほ。」

おいらーく

5月行事内容と6月行事予定

平成29年6月行事予定

平成29年5月行事内容とイベント風景

平成29年6月行事予定

平成29年5月行事内容とイベント風景

せんり	○誕生会 ○買い物レク ○どんぐり喫茶
うらら伏古	○26日 映画の日 ○28日 外出レク ※毎週水:喫茶ムーミン ※第4週:地域住民、演奏会
CoCo東雁来	○13日 喫茶「ココよ」 ○中旬 百合が原公園 ○下旬 ランチへGO!
東雁来式番館	○お買い物支援 ○中旬 ランチへGO! ○交流学舎一丁目カフェ
CoCo元町	○外出レク ○出前カフェ ○笑いヨガ
元町式番館	○花壇作り ○買い物ツアー
えくぼ東	○誕生会(百歳の方) ○ドライブ
えくぼ元町	○22日 いきいき美容教室 ○男のパークゴルフ(日程未定) ○12日 百合が原公園ツアー
えくぼ&パール	○外出レク ○外食ツアー

○4日 誕生会 ○11日、15日 どんぐりでゲーム各種	
○4日 お花見 ○6日、18日、20日、26日 →喫茶ムーミン 地域の方へ開放 (オカリナ演奏などを見学させて頂く)	
○9日 喫茶「ココよ」 ○16日 お花見「厚田戸田記念公園」 ○22日 ランチへGO!「ガスト元町店」 ○23日 おとめのつどい主催「読み聞かせ」	
○12日 洋服と肌着の販売会「ブランシュ」さん ○25日 交流学舎一丁目出前カフェ ○ランチへGO! 「松尾ジンギスカン滝川本店」へ ○お買い物支援 ザ・ビック へ	
○9日、12日 モエレ沼公園 ○30日 オカリナコンサート ○31日 出前カフェ ○笑いヨガ(月22回実施)	 
○上旬 お花見 ○中旬 花壇作り	 
○誕生日会 ○お花見ツアー	 
○9日、12日 モエレ沼花見ツアー ○30日 オカリナコンサート	 
○3日 外食レク ○上旬 お花見	  

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』のあるべき姿を探究し続けるオンリーワン企業を目指します。