

# 星の夢百聞

～ 第160号 ～

発行日:2019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

## 銭函カフェ2周年イベント行事!

元号が平成から令和に変わった5月、おさんぽカフェは開店2周年を迎えました。2周年記念のイベントとして、5月4日「小樽の歴史を語る会」5月18日チャリティー落語を企画し、両日ともにたくさんのお客様にお越しいただきました。

昨年、地域の高等支援学校の皆さんとフィリピンの子供達にぬいぐるみを送る「ぬいぐるみ送り隊」の活動に参加させていただきました。チャリティー落語での募金活動もその一環で、募金箱にはたくさんの方の善意が集まりました。(皆様からの善意は随時受付中です)

開店当初は、少人数のボランティアさんの協力を得ながら営業を始めたカフェですが、少しずつボランティアさんの人数が増え、地域の方々との繋がりができ、カフェを利用しているイベントやボランティアさんの提案で始まった子供将棋教室など地域のコミュニティスペースとして定着してきました。子供将棋教室から第二の藤井聡太棋士が誕生するかもしれません。

カフェでは、ご注文いただいたから丁寧にドリップしたコーヒーをボランティアさんの笑顔と共にお出ししています。

車のナビ設定をおさんぽカフェにして、さあ皆さんLet's GO 銭函!





# 行事

看護小規模多機能型居宅介護 えくぼ元町

## DTソナスセッション

セッションを通して、個人的な感想としては、本物を使う大切さ、本物を使う楽しさ、本物を使う事での利用者様の様々な変化を感じることが出来たと思います。部屋に入るとすぐに、笹の匂い（嗅覚）を感じていただき、その後、映像を通して（川の音・枝を踏む音・風の音・鳥の声↓聴覚）、実際にその場にいるかのような雰囲気、そして、一番は本物の山菜に触れ・食べると言う事（触覚・味覚）であの娯楽室がアウトドアをしている場所に変わったように感じました。

利用者様も、花や山菜を通して昔を懐かしまれたり（ちょっとした回想）、何より本物の山菜を召し上がった時の表情は、嬉しさ・楽しさ・喜びなどが全て一つになった表情をされていました。実際に、セッション後には、山菜美味しかったね、楽しかったねとその一言が今回のセッション一つの成功に繋がったように感じました。

前日・当日と他の事業所からの協力もあり、おいらーくのDTWの横のつながりの太さにも非常に驚いたと共に心強さを感じた部分もあります。一人ではなく、チームとして今後もDTの実践につなげていければと感じました。

えくぼ元町 海藤





# 今年の職員面談を終えて！

総合相談室の小林です。私は今回初めて職員面談に同席させていただきましたので、ご報告させていただきます。

そもそも、職員面談とは、年に1度、星野代表と松田部長がおいらーくに在職する全職員を対象に面談をするという慣例であり、それは、管理者、職員だけでなく、パート職員も含め一人残らず全員が対象となります！今回は小林も参加させていただきました。代表、部長と共に3人で各事業所に伺い、お一人お一人と直接話をすると、貴重な場に同席させていただきました。

時間になると、1人数分から数十分の時間です。その面談では普段言えなかったことや日頃感じていた想い、職場での悩みだけでなく、家庭環境のこと、自身の体調のこと、代表との年齢の張り合いもあり（笑）、そして仕事のやりがい、会社に対する要望、提案、給与について、また、会社への感謝の言葉、賞与の使い道など、みなさん千差万別の想いを話してくださいました。（詳しくは個人情報になるので差し控えますが…）

そして、おいらーくを支えてくださるみなさんに直接顔を見て感謝の気持ちを伝える場でもありました。笑いあり、涙あり、叱咤激励あり、新たな気持ちあり：例えば短い時間であっても顔を見合わせて話をすることは本当に貴重であり、無くてはならない重要な行事であることを実感しました。このような場に参加するというのは、かなり恐縮しましたが、終えてみると「おいらーく」というものを真に知るにはこれしかない！とも思え、大変に難く思っています。

この職員面談ではお一人お一人の言葉や代表、部長のコメントも忘れないように、メモを付けていたのですが、改めて数えると260名超の記録がありました。このメモを綴っていると段々と分厚くなり手帳と化しています。この手帳は私の宝物になりました。この面談を終えて、様々な思いを私なりに受け止めています。時折手帳を見直しながら、当時の想いを再確認し、おいらーくに貢献できることを改めて考えながら、少しでも力になれるように、自分自身も成長しなければ…と気持ちを新たにしています！



総合相談室 小林 朋恵

総合相談室…小林 朋恵

## 行事

### デイサービスセンターてんやわんや北31条 買い物ツアー

「デイサービスセンターてんやわんや北31条では『買い物ツアー』という行事を行っています。『買い物ツアー』とは単純に車に乗って少し遠くのスーパーまでお買い物に行くというだけのもではなく立派な「生活リハビリ」なのです!! 買いたい物を選ぶ・金額の計算等「認知機能」へのアプローチ。お財布からお金を出す・商品を棚から取る等「手・指先・腕の訓練」。バリアのある屋外を歩く「下肢の訓練」と様々な効果があるのです。とは言え、利用者さん達はみなさん楽しそうに買物物をされています。ご自宅で動く機会の減った方もいざ自分の買物となると元気にあれやこれやと買物かごに入れながらスーパーの中を一周出来てしまうんです。

写真はツアー参加前の楽しそうなみなさんと、もう一枚はその日に購入された品たち。1、2個のお菓子を买买つもりもつと多くの買物物をして笑顔になって帰ってくる利用者様ばかりです（ビールケース买买う方もいらっしゃいます）。そんな利用者様の笑顔を作っているデイサービスであり続けたいと思います。

介護員 山崎









# 群馬・高崎 デイトレーセンター 研修報告!!

5月17・18日と群馬県にあるエムダブルエス日高という会社が運営する、近未来型デイサービスで視察研修してきました。これからの高齢層をも見据えて、団塊の世代が通いたくなる「スポーツジムより気軽に！デイサービスよりアクティブに！！」を謳い文句に、様々な仕組み・仕掛けが随所に見られました。

今回伺った日高デイトレーセンター・太田デイトレーセンターは、定員320名・550名の大型デイサービスです。日高デイトレーセンターには55歳以上の方を対象とした会員制の「シニアトレーニングジム」が併設していたり、太田デイトレーセンターでは、延床面積4056㎡の圧倒的大空間室内に100mの歩行レーンがあり、天候に左右されることなく自由に歩行訓練を行えたりと、先ずはそのスケールに圧倒されました。

またハード面だけではなく、要支援・要介護といった区分にとらわれず個々の利用者様の特性にあったプログラムを提案して、日常生活での生きがい・充実感を感じられるよう働きかけていました。

その中でも、特徴的な取り組みをご紹介しますと、200以上あるリハビリメニュー（運動だけではなく、認知トレーニング・栄養サポート・血圧管理・日常生活動作など）の中から利用者様自らが、実施したいリハビリを自由に選択して、1日の過ごし方を自身でカスタマイズ出来るというものです。移動スローパーが来て買い物リハビリしたり、昼食は通常のバイキングだけでなく併設のカフェで摂る事も出来たりと、デイサービス内で百人百様の過ごし方が出来ます。また、利用者様の年齢や病気等の個人データと、全国のビッグデータに蓄積されているものの中で、介護度改善した方々が行ったデータを照合して、各人に最適なリハビリの組合せを算出・提案もしていました。

もう一つ特徴的な取り組みを紹介しますと、日常の送迎車両を使って、デイサービス利用日以外の日にも外出出来るというものです。公共交通機関が少ない地域では「週に2日間デイサービス、残り5日間は引きこもり」の利用者様が多いことに着目して、スマートフォンアプリを利用して、近くを走っている送迎車が自宅に来て、買い物や通院の送迎をしてくれるという画期的なシステムです。実際に私達も市内に出て、スマートフォンで送迎車に来てもらってデイサービスに帰るといふ体験をしました。画面で車がどれ位の位置にいるか視覚的に見る事もでき、知らない土地でも不安感はありませんでした。

これらの多くが、AI（人工知能）を使った取り組みで、まさに近未来型デイサービスがそこに存在していました。私達も利用者様の日常生活（非通所日）の生活の質の向上に生活リハビリの重要性を改めて学ぶ貴重な機会となりました。

（てんやわんや夢 早川）







第49弾!

# ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話

令和となり早1ヶ月。4月末、平成最後の朝礼が銭函シーフロント輝楽で行なわれた。おいらーくの朝礼は毎月末朝、代表・部長・副部長及びゲストが各事業所を訪れ、その思いや励ましを示され、事業所の職員たちも近況報告や抱負を語る、おいらーく独自の行事。おいらーく職員同士として役職・立場を離れ、気楽に対話ができる貴重な場でもある。参加者それぞれ平成から令和への変化を意識しながら、思い出や未来に向けたコメントが聞ける感慨深い朝礼となった。夢や希望を胸においらーくの新しい時代を築こう。

そんな平成最後にビッグニュース。ブラックホールの撮影に成功したという。ブラックホールの存在はアインシュタインにより予測されていたが、実際にその姿が撮影されたことはなかった。今回とらえたのは、太陽65億個分の質量をもつ超大質量ブラックホールだ。地球から5500万光年の彼方、おとめ座銀河団の中心にある巨大楕円銀河「M87星雲」にあるという。ところであの巨大変身ヒーローの「ウルトラマン」の出身地は「M78星雲」であるが、企画時点では実はこのブラックホールと同じM87星雲だったのだ。ところが脚本印刷時に誤記され、それがそのまま定着したものらしい。

ウルトラマンは昭和41年から昭和42年にかけてTBS系で毎週日曜日午後7時に放送されていた。武田薬品の提供だった。「タケダ、タケダ」のオープニングは今も耳に残る。ウルトラマンに登場する怪獣や宇宙人は個性的だ。一作目ベムラー始め、レッドキング、ピグモン、ゴモラ、バルタン星人、メフィラス星人など魅力的なキャラクターが連続登場した。自分も子供のころ怪獣のビニール人形で遊んでいたの思い出出す。ウルトラマンは戦闘が長引くと胸のカラータイマーが点滅しピーポー警告音が鳴りだす。3分間しか戦えないのだ。そして彼の最強攻撃技であるスペシウム光線が発射される。今まで苦しめられた怪獣に渾身の一撃、大勝利だ。だがそのスペシウム光線が効かない相手があった。宇宙怪獣ゼットンだ。最終回ウルトラマンはこのゼットンに倒されてしまふ。子供の私には相当なショックで、しばらく茫然自失としていたことを思い出す。ウルトラマンはその後シリーズ化され昭和・平成・令和の現在まで続く長寿番組だ。ねえウルトラマン、おとしはいくつ? 「じゅわっち(18)・・・とほほ。



## 開墾 畑ができました!!

元町第2ヶアサポートセンターは開設から3年目を迎えています。もともと施設の敷地内には駐車場があるだけで、その他の部分には砂利が敷き詰められています。それでもCOCOC元町式番館の入居者の方が、1年目は鉢を置いてキュウリやトマトを、2年目には砂利だった場所の一部を掘って土を起し、カボチャも育てました。野菜の成長を見守りながら収穫時期を楽しみに待つ。活き活きと取り組む姿を見ていた職員は「本格的な畑があったら、もっとやりがいを持てるんだろうな」と感じていました。そして3年目、昨年に土を掘った場所を広げて本格的な畑を作ろうという事になり、さらに今年は何年取り組んでいたCOCOC元町式番館の方のみでなく、併設する「せんり」や「えくほ」からも畑を作りたいとの要望があったので、協働して取り組むことにしました。

まずは畑にする部分の砂利をよけていきますが、砂利をよけた土の中にも石ころが多く埋まっています。土を掘り起こす度に出てくる石ころを取り除きながらの作業を何度も繰り返していきます。次に砂利をよけた部分の周りをブロック石やレンガで囲いを作ります。ある程度高さも揃えてキレイに並ぶように、土を整えながらになるので、この工程もそれなりに手間がかかりました。そうして出来上がった囲いの中に、栽培用の土や堆肥を敷き詰めて完成です。作業をずっと一緒に手伝ってくれた入居者のTさんも、充実した表情で汗を拭いていました。自分たちで目的を持って何かを作り上げる工程には楽しさもあります。今後はこの畑での、野菜の成長の様子や収穫の報告ができればと思いますので、期待して下さい!





# 特集! 人間万事塞翁が馬

ーさんは昭和7年12月14日苦小牧市で1男7女の次女として生まれました。実家は酪農と農家をされていたそうです。小さい頃から家の手伝いや姉さん達の面倒をよくみていたそうです。「私は牛の餌や糞の始末など父にいろいろ教えてもらいながら頑張ったの、父はとても優しい人でした」と懐かしそうに話されていました。そんなーさんはある日、朝早くから家の手伝いをしていて学校を遅刻してしまっただけです。学校に行つて「先生遅刻してごめんさい」と謝ったら先生は「いいですよ、私は貴女が一生懸命働いている姿を汽車の中から見ていましたよ、立派ですね」と褒めてくれたの、今でもその言葉は忘れられないのと嬉しそうに話されています。そんなーさんも成人され22歳の時に親戚の知り合い

の方のお世話で国鉄職員のご主人と結婚され、2人の男の子に恵まれ専業主婦をされていたそうです。ご主人はとてもお酒の好きな方だったそうで「私お酒が好きだと知らなかったの、失敗したと思ったの」と笑って話されていました。そんなーさんは二人のお子さんも独立され、ご主人もお亡くなりになり、1人暮らしとなり、病気を機に平成24年9月ココ東雁来式番館に入居となりました。一時入院もされましたが、今では毎日元気に食堂のテーブルで趣味の短歌作りを楽しんでいます。

そんな様子を見ていた男性スタッフが毎週日曜日の北海道新聞の日曜文芸欄を楽しみにしていたーさんにこの文芸欄にーさんの短歌を是非載せてあげたいと思い、ーさんから何時も書いているノートをお借りしてその中の一句の短歌を、北海道新聞社宛にーさんと一緒にポストに投函し見事採用され7月15日、日曜文芸欄に掲載されました。



似顔絵作: 松田 郁美

【まだ見える書ける喜び見つけて手がふるえるもまだ頑張ろう】

素晴らしいですね。これからも沢山書いて、沢山喜びを見せてください。

## ダイバージオナルセラピー DTってなに？ 山菜そばく旬の食材を取り入れたレク

えくぼ東雁来では、その時々旬のものを取り入れてレクとして実施しています。この時期は、必ずと言っていいほど職員の佐々木さんが、ワラビを採ってきてくれます。食物繊維が豊富でお腹にとっても良い食材だという事は皆さんもご存知の通り。今年は、ワラビを使い、山菜そばを作って食べようという事に決定。嚥下障害の御利用者様もおりますので、なめこと長いも入れようという事になりました。調理する前に、ふきやワラビを手に取り、「昔 山菜取りにいったよね」「ワラビってこんなに毛がはえてるの」などと昔話に花が咲きました。

そしてなんとお昼ごはんには、手作り「なめこ入りとろろ山菜そば」が出来上がり、職員共々お代わりしながら美味しいおそばを頂きました。えくぼ東雁来・白鳥





おいらーく

# 5月行事内容と6月行事予定

## 令和元年 6月行事予定

## 令和元年 5月行事内容とイベント風景

令和元年 6月行事予定

令和元年 5月行事内容とイベント風景

せんり	○避難訓練 ○誕生会 ○1丁目カフェ
うらら伏古	○6月中旬頃 ○外出レク予定
COCO東雁来	○7日 衣類の訪問販売「猫目」さん ○14日 喫茶ココよ ○下旬 遠足
東雁来式番館	○訪問販売「セブンイレブン」 ○余市「くだもの屋」さん ○買い物支援「ビッグ」 ○外出レク
COCO元町	○パークゴルフ ○出前カフェ
元町式番館	○父の日 ○外レク
えくぼ東	○東豊高校吹奏楽部来訪 ○畑づくり ○サテライト ○外出レク（ローズガーデン）
COCO東苗穂	○お茶の間喫茶 ○わくわく広場 ○ミステリーツアー
ホーム夢	○父の日 ○お誕生会
銭函お散歩	○1日・15日 趣味の会 ○19日 フラワーアレンジメント教室 ○24日 ローズウィンドウ教室

○22日 百合が原公園(外出レク)

○14日 喫茶「ココよ」  
○28日 ランチへGO  
回転ずしなごやか亭

○7イレブン  
○果物屋さん  
○一丁目カフェ  
○買い物支援

○桜見学  
○春のセッション  
○百合が原公園散歩

○1日 調理レク  
○4日 桜見学  
○12日 母の日

○昼食会・お花見・  
初夏の壁紙作り  
(サテライト)

○令和お膳  
○お茶の間喫茶  
○わくわく広場  
○花見

○花見  
○母の日  
○お誕生会

○11日 2周年記念「小樽の歴史を語る会」  
○18日 2周年記念「チャリティ落語」  
○30日 認知症カフェ「オレンジかふえ」  
二胡演奏会  
○7日～31日まで 趣味の会作品展開催

## 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。