

星の夢百聞

～ 第 173号 ～

発行日：2020年7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

（南保菜々実）
建物自体はまだ建設途中ですが、着々と完成に近づいています。こうご期待!!

成に近づいています。こうご期待!!

ライルパークSapporo開設準備室、南保菜々実です。今回は、次世代型とはなんぞや!という疑問にお答えさせていただこうと思います。

皆さん「健康寿命」という言葉を聞いたことありませんか?健康寿命とは健康上のトラブルによって日常生活が制限されずに暮らせる期間のことで、言い換えると、日常的に介護を必要とすることなく、自立した生活を送れる年数のことです。

ライルパークSapporoではこの健康寿命延伸に力を入れていきます!最先端のAIシステムを活用して、皆さんに合った活動を提案しつつ充実したプログラムで皆さんの意思を揺さぶります。またできることはご自身で行なうていただくことにより、職員は皆さんの活躍できる場面を奪いません。そして在宅での生活で不便なことや不安なこと、何かありましたら一緒に課題解決していきたいと思っと思っています。皆さんの心も体ももっともつと元気になり健康寿命が延伸するようエルパサが支えます!

次世代型デイトレセンター
ライルパークSapporo
エルパサ 紹介
2020年
9月 OPEN 予定



エルパサの注目POINT!



POINT

1 個々に合ったりハビリをご提案! ～AIシステムを活用し、最適なプログラムを導き出します～

POINT

2 自己選択・自己決定 ～屋内・屋外プログラム200種類から自由に選択～

POINT

3 足し算の介護・引き算の介護 ～できることはご自身で行っていただきます～

POINT

4 敷地面積680坪を活かした屋内・屋外プログラムの充実

POINT

5 栄養バランスの整った食事の提供 ～管理栄養士がメニューを考えています～

POINT

6 送迎時間を事前にお知らせ ～朝・帰りのご自宅到着時間を事前配信～

POINT

7 多世代 多機能 多職種 多種多様な過ごし方 ～デイサービス以外の機能が満載!～

POINT

8 感染対策が整った施設設計 ～新型コロナウイルス等の感染対策も万全～

POINT

9 ご自身の身体状況管理 ～インボディーを定期的に測定～
※インボディーとは体重・基礎代謝量・内臓脂肪レベル・筋肉量・推奨摂取エネルギー量・骨格筋量・体脂肪率・肥満度指数・腹囲など多数の情報が数値として見える優れもの。

おいらーく 創立 20年



私は平成21年7月に入社しました。てんやわんや・てんやわんや夢とデイサービスで約9年勤務させていただきました。介護付き有料老人ホームうらら伏古で2年が過ぎました。11年前改修前の埃だらけのてんやわんやを見ていただき、代表がおっしゃった「デイズニールランドみたいでしょ?」の言葉が今も印象に残っています。その言葉通りに、おいらーくのデイサービスには夢がたくさん詰まっています。雑誌の記者の方が「ここは行かされるデイではなく、行きたくなるデイですね」と表現してくださったことが本当に嬉しかったです。大家族が病気になった時、仕事を辞めようと思いましたが。上司に支えられ、デイサービスの仲間に分けられ、迷惑をたくさん掛けてしまいました。続けることができました。助けたい方たちやその環境を作っていたいただいた代表や部長に感謝しています。

自分のために頑張るには限界がありますが、誰かの役に立ちたい、人に必要とされたいと選んだ職業です。原点を忘れず、入居者さんやご家族の気持ちに寄り添った関りができるよう、努力して行きたいと思えます。これからも宜しくお願い致します。



小林 まゆか

今を遡る事十数年前、ひよんなことから代表から声をかけて頂き、おいらーくにお世話になる事となりました。うららパープル・せんり・東雁来式番館・壱番館と厨房を渡り歩き、現在にいたります。

食事を作って思うことは、100人いれば、100通り。本当は100人全員に美味しいと言って、いただければ一番なのでしょうが、そうもいかなく、日々苦戦しています。ただ、当初から、皆さんに、美味しいご飯を食べて貰いたいという、おいらーくの食への理念を忘れずに、これから作っていきたいと思います。

最後に利用者様にも職員にもやさしい、おいらーくの益々の発展を、ご祈念申し上げます。



四宮 公子

おいらーくに入社して7年目。おいらーくに入社を決めたのは、うららの当時ホーム長相田さんの「看取り」の講演を聞いたのがきっかけでした。

当時、特別養護老人ホームに勤めていたのですが、利用者様や家族の思いに伝えることができずに悶々としていました。講義を聞き、おいらーくなら、ひとり一人の思いに伝えられると思いい、入社を決めました。「関わった利用者様は最後まで寄り添いたい」と言う思いが強くなりました。その思いは今も変わりません。

えくぼ元町で5年勤め、小規模でありながら思いを叶えることができました。また、様々なことを学ばせて頂きました。昨年、7月に異動になり「えくぼ」で勤務しています。元町で学んだことを活かしていこうと思っています。今後ともよろしくお願い致します。



後藤 ゆかり

おいらーくに入社し、8年2ヶ月が経ちました。小学生の時から福祉の仕事をしてみたいという思いがあり、札幌の専門学校卒業後、東区にある特別養護老人ホームに就職しました。介護職員や相談員の職種を数年間経験した頃、自身の体調不良や周りの環境変化等もあり、少しモチベーションが下がっていました。転職を考え、(介護の職場)はどの事業所も同じ様な環境だろう...という気持ちを抱きながらおいらーくの面接を受けました。対応してくれたのが、松田部長です。面接後、当時の各事業所を一緒に訪問し、丁寧に説明してくれた事は今でも記憶に残っています。また、訪問した事業所の職員の明るさや職員同士、利用者様同士の雰囲気がとても好印象でした。そんな体験から、「おいらーくで働いてみたい!」と強く思い、入社した経緯でした。入社後は、介護付有料老人ホーム うらら伏古にて相談員として勤務、その当時はまだまだ全国的にも対応している施設が少なかった【終末期のケア】に関わらせて頂いた事は、大変貴重な経験でしたし、「利用者本位のケア」についてを常に考えさせられました。

現在は、居宅介護支援事業所フォルテシモにて、ケアマネジャーとして勤務しています。地域に住む方々の生活を支える介護サービスを組み立てる事は容易ではありませんが、常に真摯に、「利用者本位のケア」を忘れずにこれからも日々精進していきたいと思えます。



広部 毅



行事

ご家族様へお手紙を作成

介護付有料老人ホームせんり



北海道の緊急事態宣言は解除されたものの、ご面会は控えていただいております。(令和2年6月15日現在) ご家族様にはご協力を頂き、深く感謝しております。今まで普通に行っていたご家族様との談話、ふれあい。それが出来ない今、これまで以上に想いを伝える工夫をせんだりでは模索しております。

その様な中、「いつもありがとう」と言っているうちに、気持ちを入れて手作りポストカードを作成しました。初めは「出来ないから手伝って」と言っていました。いざ作り始めると皆さん「私は水色」「もっと赤い色はないの?」と職員もてんこ舞いでした。花びらの置き方・色合い・花の大きさなど、それぞれの個性が出ていました。皆さんとても真剣な顔で、「ご家族様の事を想いながら一生懸命書きました。忙しいのに私の為にあるありがとう。心から感謝しています。娘へ。お父さんは元気です!いつもありがとう」と色々な想いが集まりました。ご来所された際に直接お渡ししますので楽しみにしてくださいね!(近正朋子)



オンライン面会もスタートしました!!

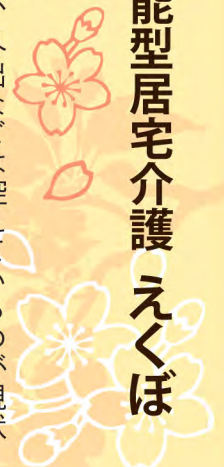
Zoom アプリを取得して頂き、ご自宅からお話し出来ます。機材の関係があり、事前にご予約頂くと助かります!! 写真は今後、道外に住んでいる息子様ともオンラインでお話しする予定のT様です!



行事

桜をみる会

小規模多機能型居宅介護 えくぼ



現在コロナウイルス感染防止の為、外出などは控えているのが現状となっております。その中でも『出来ること』を考え、5月に行った行事をご報告いたします。

例年開花時期にはお花見外出はしていましたが遠くまで行けない、少人数の参加しかできない、色々な制約があり参加が難しい等様々なハードルがありました。そこで天候にも左右されず、皆が屋内で楽しめるお花見を企画しました。

準備は利用者様と共に進めていき、(箸置き、桜もちは利用者様と一緒に作りました。当日の職員は和装でしたが着付けは利用者様が行ってくださいました。会場にはライトアップされた夜桜が!又、席にはお品書きがあり、料理は1品ずつ提供する事で想像と期待が膨らむ:ドキドキ、ワクワク感を演出しました。笑顔も多く見られ、職員の余興(創作ダンス?)も声を出し笑う方や一緒に踊る方もお楽しみされていました。言葉が通じない方も、お話を伺えました。終わった後も「楽しかった」等の言葉を頂き喜んで頂けたと感じています。

今後、外出等が出来ない時期が続くかもしれませんが、その中でも『出来ること』を模索しながら実践していけたらと思っております。

(佐々木浩二)





私の事業所自慢

第8回目 てんやわんや本町

- ★ 一日の過ごし方を、それぞれご自分で決めます。(自己選択・自己決定)
- ★ 多種多様で豊富なプログラムメニューをご用意しています。
- ★ 過度の介護による状態の悪化を防ぎます。
- ★ 訓練としてのリハビリにとどまらず、生活を楽しむためのリハビリを実践します。

これらの仕掛けが上手く働くように職員は緻密に動いています。
 職員の緻密な動きを見える化したものがこちらの役割分担表になります。
 (個別対応で利用者さんの名前が入っている部分は黒線で消えています。)

役割分担表

	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30
本 塚	準備	★ 活動開始 ★		★ ター ★		早 休憩	
本 岸	送迎						休 憩
村 花						早 休憩	
池 小	送迎				物 口 人		
堂 高	送迎	新規対応					
川 十	送迎	ボード		Help		早 休憩	
中 田	準備	ボード		入 浴			早 休憩
谷 水	送迎						早 休憩

デイサービスセンター夢のみずうみ村てんやわんや本町の自慢は縦横無尽に利用者さんが駆け巡ることを実現する職員たちです。
 夢のみずうみ村は在宅生活を継続していきたい、人生現役で過ごしていきたいと思っておられる方に元気で過ごしていただくためのたくさんの仕掛け(利用者さんが目的を持ち時間を楽しむこと)をしています。

1 番上の人がその日のリーダー(以下スター)です。1日スターの指示で職員が動きます。基本は何時に何を行うか・誰に何を行うか指示が出されていますので、それに従います。
 スターの作った役割分担表が上手く働かなければ利用者さんの動きは停滞してしまいます。そうならないよう職員は日々精進しております。そんな職員たちが素晴らしいと思います。(岸本英明)



てんやわんや本町 センター長
岸本 英明



DT ダイバーショナルセラピー 庭に巣箱設置！ ってなーに？ ～小鳥のさえずりを聴きながら 散歩が一層楽しく～



豊かな庭に
癒されて...♪



以前、このコーナーでグループホームのスリープマネジメントを紹介させていただきました。散歩を日課にして、一日のよい生活リズムを作るのですが、そこに欠かせないのが建物併設の庭です。

今回、利用者様と巣箱を作り、庭に設置しました。お部屋の窓から、小鳥が餌をついばむのを見ることが出来ます。小鳥のさえずりを聴きながら、野菜作りをしたり、散歩をしたり……何か利用者様の満足げの笑顔が、生活に活気を与えてくれていることを教えてくれます。

こうした自然や生き物、季節の移ろいを感じてほしいというスタッフの思いが今回は巣箱という形になりました。

「庭に行ってかわいい小鳥をみたい！」庭のアイテム、巣箱の効果を感じませんか。

生活の中のちょっとしたDTを紹介させていただきました（寺本壽美子）

行事

健康体操

サービス付高齢者向け住宅
COCO東雁来



ココ東雁来開設以来、入居者様自由参加による健康体操についてご紹介いたします。

この体操は平日9時より1階食堂にて入居者様みなさまの体力維持・健康増進・交流の場を目的に行われております。体操の内容として厨房で使用済みラップ芯を活用しての棒体操からスタートし、腕・手・指の上半身の体操、椅子に座つての足の体操の順番です。

以前は職員が参加される方々の前方で掛け声をかけて体操を行っておりましたが、最近では職員が業務の関係などで都合がつかない時には参加される方の中で代表者が先頭に立つて体操を行う様になりました。

これからは、今までこの体操に参加したことがない方も毎日でもなくても気分がすぐれた時や棒体操だけなど少しでも参加していただき、入居者様みなさまの健康づくり・体力維持に少しでもお役に立てればと思いつけていきたいと思えます。（小林直章）





第62弾

ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話

我が家ではわずかばかりの広さの庭に毎春花を植えている。花の苗は近くの園芸農家さんから購入してくる。大きなビニールハウスの中で色とりどり様々な形の花を物色して歩く。今年も珍しい花々を見つけた。大きく育ちきれいに咲くと水やりしたり雑草をむしったりじっくり観察していると時間があつという間に過ぎていく。変な恰好で作業するものだから腰もそのうち痛くなり、疲労困憊し家に入るのだ。毎度のことで妻も呆れている。これからは日照や温度も生育には好条件となるから楽しみだ。購入するものは一年草が多いが、すでに庭にはバラ、ラベンダー、アジサイが植わっていてこれらは毎年花を咲かせてくれている。新しい花苗がすべて順調に育つわけでもないのは土の栄養状態によるのだろうか、気候のせいか、あるいは苗そのものが良くなかったのか。ともかく枯れさせてしまったときは実に申し訳なく思う。

花のとなりにはこれもまた小さな畑があり野菜を育てている。ここは毎年変わらないが夏野菜のトマト、ナス、キュウリ、ピーマンなど実のなるものは面白い。がこれも同じ所で購入した苗なのに生育に差がある。不思議だ。

花も野菜も含め自分がこんなに植物が好きだと自覚していなかった。きつとはるか祖先からの農耕民族DNAが呼び覚まされるのだろう。今なら自信を持って私は園芸部所属と言える。曇りや雨の日はとても残念に思う。お日様よ十分に照らしておくれ。

去年庭に植えたマリーゴールドの花の種を取って置いて今年春先に蒔いてみた。それらが健気にも一斉に芽吹いた。きつと今年の庭はとても華やかになるぞ。とても楽しみだ。マリーゴールドは決して珍しい花ではないが赤黄橙と色鮮やかで素晴らしい存在感だ。

ところでマリーゴールドを眺めすぎた目の疲れにはサンテゴールド、ロートゴールド。土いじりで体にも疲労がたまつたらキューピーコーワゴールド、チオビタゴールド、ビタシーゴールド、アリナミンEXゴールド、リアルゴールド。夜は一発ユンケル黄帝液ゴールド。空腹時にはもちろんボンカレーゴールドもしくはゴールドデンカレー。食べ過ぎで気になるお腹や背中の中の脂質にはビスラットゴールド。飲みすぎにはソルマックゴールド、食後にはネスカフェゴールドブレンド。寒気がしたらパブロンゴールド、新ルルゴールド。ついでに交通法令順守でゴールド免許取得。そして金曜日には金麦を飲み、金魚にエサをやり、金属バットを振る。金欠を訴え金星人に金品をもらう。妻に黙っているのは沈黙は金だから。色男金と力はなかりけり。私が色男？そんなわけないか・・・とほほ。(蓮川亨士)

行事

お団子作り
デイサービス
生きがい東雁来

5月生きがいサロン東雁来ではお花見企画が新型コロナウイルスにより中止になってしまった為、少しでもお花見気分を味わって頂きたいと思ってお団子作りを一週間実施しました！

手袋・マスクをしつかり装着して頂き、団子の生地をこねるところから開始。利用者さんに生地を丸めてもらい「手の運動になっていいね！」と皆で話し、どちらが綺麗に丸められるかの競争などが始まり楽しそうでした。

団子をゆでてる間「利用者さんにコロナで外出できない中、デイサービスを開いてくれたおかげで楽しみができているよ。ありがとうね」と話をされ胸がほっこりしました。

お団子も本格的なのを作ろうと串団子にすることに！串に団子を刺すものの「想像してた通りに刺せない！」「曲がっちゃう」と苦戦しつつも楽しみなが作りました。上に乗せるあんこも白あんに色をつけ桜色にしました！

雰囲気だけじゃなく季節を感じて頂きたく思い、急遽桜を買い花見をより味わって頂くことにしました。本物の桜を飾ると「花はいいわね。」「桜の香りがする気がする！」とデイサービスに話の花が咲きました。「桜を見ながら食べるだけでも雰囲気あつていいね！」「いや、私は花より団子だ！」と冗談を言い合い利用者さんに楽しんで頂き、利用者さんの笑顔が見れてよかったです。

今後の外出行事については状況をみつつ、検討していきますが、なんとも言えないところですのでデイサービス内で利用者さんに喜んででもらえる行事を考えていきたいと思っております。(大江恵久美)



特集! 人間万事塞翁が馬

【生まれから学生時代】

Sさんは大正13年2月25日に北海道の浜頓別で4男5女の9人兄弟の末っ子として生まれました。父親は漁業と肥料の製造業を営み、いつも忙しく働いていたため9人の兄弟で賑やかに遊んでいたそうです。

家が苦しい中でも、ご両親はSさんを地元の実科女学校へと進学させてくれたそうです。そこで大好きな裁縫と料理を学んだことが、その後の子育てにも大いに役に立ったと話されています。

【学校卒業から結婚へ】

女学校卒業後は社会党の事務局で事務員として働いていましたが、その通勤で使っていた汽車で国鉄に勤めていたご主人と電撃的な出会いを果たし、ご結婚をされました。

【子育てと生活】

お子様は、1男1女に恵まれましたが、戦後間もなく、生活のため寝る間も惜しんで働いたが食料や物資が乏しいために配給に頼る生活だったそうです。生活のため、お子様たちと遊んだ記憶は少ないけれど女学校時代に



似顔絵作: 松田 郁美

学ばれた裁縫と料理の腕を生かし、お子様たちには素敵な洋服や美味しい料理をいつも欠かさず作られていたと話されていました。

国鉄に勤めていたご主人と70回以上の通勤で引越越しを繰り返されたそうですが、ご主人の国鉄退職後は札幌に落ち着き、夫婦揃って社会党の事務をボランティアで手伝っていたそうです。

また、体を動かすよりは、読書が好きで「乱読で何でも読んで」と話されています。

【現在のうらら伏古での生活は】

うらら伏古での生活を尋ねると、「親切な職員さんが沢山いてありがたい。好きな本や冊子を見て毎日過ごしている。今が一番穏やかに暮らしている。」と笑いながらお話しをされている。現在のご本人の居室には、大好きな浜頓別の風景画が飾られています。



朝礼でのステキなお話

第15回

～ 勤続 10 年を迎えて～

うらら伏古 似鳥 満里恵

今年の4月でおいらくに入社して十年が経ちました。当時は高校を卒業したばかりの、ピチピチ(笑)の18歳。介護の資格もアルバイトの経験もなく、働く事自体が初めてだったので、緊張と不安で一杯でした。

最初に配属されたのは「いい湯だな」というデイサービスでした。(現・てんやわんや本町)

元々人と話す事が苦手な私は、利用者様に何を話しかけて良いのか分からず、手芸やカラオケ等の特技もなく、最初の一週間はただ立ち尽くしていたのを覚えています。

「孫みたいでめんこい」と利用者様に可愛がってもらえたり、時には叱られたりしながらデイサービスでの賑やかな三年間を過ごしました。

うららに異動してからは、基本的な身体介護を一から教えて頂きました。夜勤や看取りの経験をして介護の奥深さも知りました。

何度も失敗を繰り返して、「もう辞めたい」「私は介護職に向いていないんだ」と落ち込み、泣いた事もありましたが、入居者様から「似鳥さん今日もよろしく頼むね」「あなたが来てくれて良かった」と温かい言葉をかけてもらう内に、「また頑張ろう」と思える様になりました。

何も出来なかった私がかここまで続けて来れたのは、利用者様・入居者様の温かい言葉と、そして、神山ホーム長・伊藤副ホーム長を始め、今までご指導してくださったおいらく職員の皆さんのおかげだと心から感じています。本当にありがとうございます。きつと私の知らない所で沢山のフォローをして下さっていたんだと思います。感謝、感謝です。これからもまわりの職員と協力し合いながら、私らしく、おいらくで頑張っていきたいと思っています。

(似鳥満里恵)



おいらーく

6月行事内容と7月行事予定

令和2年7月行事予定

令和2年
7月行事予定

せんり	○誕生会 ○かき氷祭り
うちら伏古	○22日 おめかしで スイーツビュッフェ ○15日 折り紙サークル
ココ東雁来	○14日 お茶の間カフェココよ ○8日・23日 訪問美容室
東雁来式番館	○セブンイレブンさん訪問販売 ○余市の果物屋さん ○パン屋さん ○開設記念行事
えくぼ元町 ココ元町	○外出行事
えくぼ元町 式番館	○マジックショー
えくぼ東	○お誕生会、WEB面会を 継続してまいります。 (東京から娘様とWEB面会され 画面越しでしたが久々にお話して きて涙されておりました。)
ココ 東田穂	○お茶の間喫茶 ○七夕
グループ ホーム夢	○夏祭り(小規模) ○フードコート夢
銭函お散歩 カフェ	○4日・18日 趣味の会 ○15日 プリザーブドフラワー教室 ○27日 ローズウィンドウ教室

令和2年6月行事内容とイベント風景

令和2年
6月行事内容とイベント風景

○避難訓練 ○はがき作り	
○17・18日 リズム体操 ○3日 喫茶ムーミン	
○訪問美容室	
○15日 セブンイレブンさん訪問販売 (今回も密を避けてのお買い物) ○11日・26日 余市の果物屋さん ○19日 庭で取れたサクランボ試食	
○散歩レク他	
○1日 避難訓練(元式) ○21日 父の日	
○WEB面会… 緊張感からご家族様とお話しできなくなりましたがマイクを持たれカラオケ披露いたしました。ご家族様大変喜ばれてました。 ○サテライト6月カレンダー作り	
○何も無い日の茶会	
○誕生会 ○父の日 ○畑	
○1日から営業再開しました！ ○6日・20日 趣味の会 ○29日 ローズウィンドウ教室 子供将棋教室も毎週月曜日開催中！	

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。