

星の夢百聞

第211号

発行日 2023年9月1日
発行 株式会社 おいらーく
札幌市東区東苗穂9条3丁目1-40
発行人 星野 二三江



中二階へ行くためのアプローチとして渡り廊下は、歩行訓練に最適！

渡り廊下の下部は、個人スペース空間として、パソコンなどが利用可能で、読書やお一人での食事もできます。

中2階
エリア



新しい空間として更なる利用者満足度向上に！

工 ルパサの改装工事が終わり、ついに完成しました。6月より少しずつ、7月から本格的に工事をしておりました。工ルパサは8月12日にすべて終わり14日の週より皆様に開放させていただきます。また、階段下には、パソコンやテレビゲーム、脳トレに集中して取り組める場所も作りました。そして2階に上がってみればゆったりとできる空間となっております。1階を見下ろしながら懐かしいレコードを聴き、飲み物を飲みながらお話ができるスペース、麻雀や将棋などテーブルゲームを楽しめるスペース等、ちょっとした隠れ家のような空間もなっています。

次世代型デイトレセンター Lpasa *Renewal!*

更 に卓球やバトミントン、スカッシュなどができるスポーツ空間も出来ました！更に更にビリヤードも楽しむことが出来ます。マシントレーニングや歩行訓練だけではなく、スポーツをして楽しみながら身体を動かす場がここに出来たように思います。そして個室のシャワーも完備いたしました。シャワーやコンディショナーを選べるようにいたしましたので、その日の気分でお選びいただけます。約2カ月にわたり来られている方にはご不便をおかけしましたが、デイサービスらしくない素晴らしい空間が出来たように思います。現在通われている方も大絶賛で、来る楽しみが増えたと言って頂いています。文章では説明しきれないので、是非！一度いらして下さい！(小原センター長)



シャンプーバーが備え付けられたシャワー室

スカッシュ・卓球・ビリヤード等のスポーツ空間も充実



1年を
振り返って

おいらーくの 素敵な仲間達



海外実習生編

最初は何も分からず不安でした。時間をかけ色々な人と話すうちに楽しくなりました。仕事でわからないことは必ず他の人に確認しています。残りの2年で日本語を勉強しようまく話せるようになりたいです。

仕事の仲間や入居者と幸せに過ごしたいです。沢山教えてもらい勉強になりました。その中でも笑顔が一番大事だと思います。

グループホーム夢 勤務

ノウ エ シー さん



介護の世界ではスタッフや入居者みんなの話を理解することが大変でした。一年間、不安な時は他のスタッフに聞いて色々経験させていただきました。残っている日々をみんなで一緒に楽しく笑顔が絶えない生活にしたいです。日本の生活、文化や介護技術、漢字など色々学びました。もっと介護技術と意識を学んで、そして日本語も上手に話せるようになりたいです。

グループホーム夢 勤務

ルイ ザー さん



いつも笑顔で、入居者様と冗談を交えながら楽しそうに頑張ってくれています。



介護付有料老人ホームせんり 勤務

ティン ミャツ モー さん

いつも一生懸命で、入居者様の細かな変化にも気付いて、報告・対応してくれています。



介護付有料老人ホームせんり 勤務

エー ニェイントゥー さん

職員と一緒に仕事が出来て嬉しかった。皆仲良しのように楽しかったです。

また、私が体調が悪かった時仕事を休んだり、途中帰ったりした時には、皆さんに迷惑を掛け心苦しかったし、遠慮もありました。でも、皆が私の事を心配してくれてとてもありがたかったです。

これからも頑張りたいと思います。

介護付有料老人ホーム
うらら伏古 勤務

ティンザー ヌエ さん



良いことは一杯あります。悪い事はありません。仕事は入居者さんとコミュニケーションを取っている時が嬉しいです。職員さん達と一緒に仕事をしたり、話をしたりするのが楽しいです。

やってみたいことは、夜勤を早くやってみたいです。2年目はスターをやってみみたいです。

介護付有料老人ホーム
うらら伏古 勤務

ズリヤーナ さん



皆さん真剣な表情で見守っています！



恒例になりました、おいらーくサマージャンポ宝くじが、8月11日（金）デイサービスセンター生きがいサロン東雁来で開催されました！
今回も、各事業所にZOOMで抽選会の風景を同時配信したので、他の事業所の利用者さんもお自分の抽選番号に一喜一憂したのではないのでしょうか？

現場風景と抽選者の皆さんの様子を介绍です。
（松田茂男）

おいらーく サマージャンポ 宝くじ 大抽選会

当たるかな？発表の瞬間はドキドキ...



当選の方、おめでとうございます!!



朝礼でのステキなお話 特集

人とのつながり・出会いに感謝！

今年の7月で、丸4年となりましたが、今年には色々な事を体験させて頂きました。その中で5月に初めててんや本町にヘルプとして行かせて頂きましたが、初めての中でも皆様親切に接して下さい非常に働き易かったです。

特にその日にスターをされていた四反田さんには大変良くして頂き、休憩中の話の中で、お兄様が道外で調律師をしていらっしゃる事を聞き、私も約20年程前に同じ調律師として働いていた経歴がありました。そんな中、昨年7月に新道に支給して頂いたピアノがあり、自分でメンテナンスを行っている中で致命的な欠陥が2か所程あり、部品があれば修理は可能ですが、特殊過ぎて入手困難な状態でした。何かの縁かな？という気持ちで四反田さんのお兄さんに直接相談したところ、バカンスで北海道に帰省するついでに修理しに来て下さるという大変有難いご提案を頂きました。しかも通常頼むと何万も掛かるであろう修理を無償で引き受けて下さりとても有難い気持ちで一杯です。

当日を迎え、手際良く短時間で修理して下さい、現役の技術者の作業を目の当たりに出来て非常に有意義な時間を過ごさせて頂きました。更に現役ピアニストの奥様が急遽2曲も演奏して下さいというサプライズも用意して下さい利用者様も大喜びでした。もしヘルプで本町に行かなければ今回の出会いも無かつたでしょう。人と人との絆はどこで繋がっているか解らないものだと強く感じさせて頂きました。

今後も新たな出会いや絆を大切にしながら日々過ごしていきたい、今度は自分が誰かの力になれる様、日々精進していきたいと思えます。（田中寿）

1日1日を悔いなくかけがえのない1日に。

先月より、ダイバージョンナルセラピー研修（DTW）が始まり、芹澤先生ご自身の体験等、オンラインでの講義を受けています。その中でDTでは自分のエンディングをどう迎えるか、どのような最期を迎える事が出来れば自分は幸せに思うかという事を考えます。世間では、「終活」という言葉も聞かれ、人それぞれに、それぞれの思いがあるのではないのでしょうか。

普段、それほど自分の最期について、又自分が居なくなつた後の事などを意識して考える事はあまりなかった私ですが、人の最期を強く意識せざるを得ない出来事がありました。私の姉が、この夏、仕事中に倒れ、搬送先の病院でそのまま息をひきとつたのです。先生から「お姉様はどんな最後を迎えたいか等の話を聞いた事がありますか？」と聞かれ、親の事を話す事はあつても自分の最後を話した事がなく、家族皆に見守られながらの最期でした。その後、家の整理整頓をしていると昔に豊生会で「未来会議」という講義があり、その時に配られた「未来ノート」（エンディングノート）が出てきた事で改めて、悔いの残らない様一日一日を大切に過ごして行きたいと感じました。

人は、誰でも明日がどうなるか決して分からない存在です。その思いを胸に、再び、利用者様のかけがえのない一日、一日がより良いものとなるようにお手伝いしていきたいと思いました。（花村絵美子）

令和5年8月27日(日)
14:00~ 1階食堂



嚥下障害 について

健康カフェ

報告

第3回

暑い日が、まだまだ続く北海道。どうしてしまったのでしょうか？
皆さんは、どうやって乗り切りましたか？エアコンの無い我が家は、それはそれは大変です。体調を崩さないように注意するだけで、精一杯な感じでした。

さて、健康カフェも3回目。参加されてるご利用者様のお楽しみ行事となつていようようです。
1回目は脱水、2回目は健康寿命、3回目は嚥下障害といろいろな観点から行ってきました。参加者も30人前後、おやつや飲み物、アイスなども取り入れ、喜んでいただいています。

ココ壱番館は、サ高住といって、ご夫婦で入られる方や、自立して自分でご飯を作られる方、買い物も自由にかかれ、果物やビールなども飲まれている方が大勢います。元気な方が多く住んでいることもあって外出や散歩、健康的に暮らすことを心掛けておられる方が多いようです。

このカフェも健康に暮らしてもらいながら、お茶を飲んだり、おしゃべりをしたり、歌を歌ったり、外出したりと、生活に刺激を取り入れてもらい、長く壱番館に住んでもらいたいという趣旨で始めました。秋に向かっては、紅葉見学や喫茶店にスイーツを食べに行ったり、ラーメンを食べに行くのもいいですね。

皆さんがこんな事やりたいと願ったことを、実現できたらとっても楽しい老後をごせるかと思つていきます。一緒に、ときどき、わくわくを楽しんで長生きしましょうね〜！（白鳥 たか子）



健康についての意識が高い方が多くいらっしゃいました！

行事報告

てんやわんや北31条

夏の

七夕をイメージした琥珀糖作り

てんやわんや北31条では「いつもと違う七夕を味わってもらいたい！」という想いから利用者様と一緒に作る『七夕をイメージした琥珀糖作り』を企画しました。

琥珀糖は粉寒天に砂糖と水を混ぜて固めた日本の伝統的なお菓子です。出来上がりはさながら宝石のようで、昔はくちなしの実で染めて琥珀のような仕上がりだったため、琥珀糖と名付けられたのだそうです。職員がおもむろに鍋とカセットコンロを取り出すと「何を作るの？」「あなた料理作れるんだね」と利用者様も興味津々です。

職員と共に煮詰めて型に入れ、食紅で赤・桜・青・緑・黄色・橙の色の琥珀糖を作る利用者は職人のようです。天の川を意識した青に星の黄・橙、彦星の緑と織姫の赤と桜をカップに綺麗に敷き詰めてお持ち帰り頂きました。予想よりもたくさん出来たのでみんなで味見！

「素朴な甘さで懐かしい、昔を思い出すわ」と言つたお声が目撃的でした。
(山崎 孝宏)



キラキラ...!



皆さん器用に作られていました！

てんやわんや

東苗穂

パークゴルフ場オープン!

構想から完成まで約2カ月、いつまでも倒れない丈夫でしつかりとした、そして、目立つ「てんやわんやパークゴルフ」という看板を作り、庭に建てました。手作りにしては立派な看板が出来たと思います。完成の次の日から利用者さんの「なんだろう。あれは」の質問攻めがあり、次週へのワクワク感を持っていただけただようでした。

パークゴルフは、まず、1週間DTRекとして行う予定で、初日は13人も利用者さんが参加されました。普段歩行器を押している方もはじめは「やったことがないし、自信がない」と乗り気ではありませんでしたが、庭に出てボールを打ち始めるととても初めてとは思えない打ちっぷり!職員が後ろから両脇を抱えるも歩行器無しですたすと元氣良く歩きだしました。ボールが穴に入った時には、今までにない笑顔で喜ばれていました。

終わって室内に入ってから他の利用者さんがプレーしているところを前のめりで見られていたのが印象的です。また、普段何もしたくないとなことに消極的な利用者さんも昔やっていたこともあり、プレーが始まると目つきが変わり、打つ時には、一人の選手のような姿勢で気持ちよく打っていました。打った後の笑顔がすがすがしく見えました。「またやりたい」と言った時の前向きな言葉に私自身も嬉しさが込み上げてきました。他の利用者さんいつも見せない悔しそうな顔や穴に入った時の笑顔が素敵でした。

帰りの送迎では、送った利用者さんご家族にパークゴルフのことを話すと、「楽しかったかい?良かったね」とご家族も笑顔になり、今日一日で何度笑顔を見られたか分からないくらい幸せな一日でした。

このパークゴルフ場は、雨天以外いつでも楽しむことができます。そのため多くの利用者さんにたくさん体験していただくことが一つの願いです。そして、からだを動かすことによりストレス発散や生き生きとしたデイ生活を送ってもらいたいと思います。からだを動かすことは、筋力維持や夜間の熟睡にもつながり、生活リズムを整えることに役立ちます。楽しくからだを動かしてもらうためにも、パークゴルフの活動を継続していきたいと思えます。(南 俊也)



パークゴルフで体を動かせばこころもイキイキ!

てんやわんや
東苗穂

かわら版

この度「てんやわんや東苗穂かわら版」を作成しました。いつも通ってきてくださっている利用者さんがどんなことをしているか、てんやわんや東苗穂はどういうところなのか、なかなかご家族やケアマネさんに伝わっていないのではないかと思います。活動を毎月紹介していくことにしました。

てんやわんや東苗穂は2階に「グループホーム夢」があり、目の前には広い庭があります。8月号では庭で行っているモルック(薪投げゲーム)や外で炭をおこして焼き鳥やとうきびを焼いておやつで食べたことなどを紹介しました。9月号ではパークゴルフについて載せる予定です。このかわら版を見て皆さんにてんやわんや東苗穂を広く知っていただき、たくさんの方にご利用いただけるようにしていきたいと思えます。皆さん見てくださね。(小野寺 美奈子)



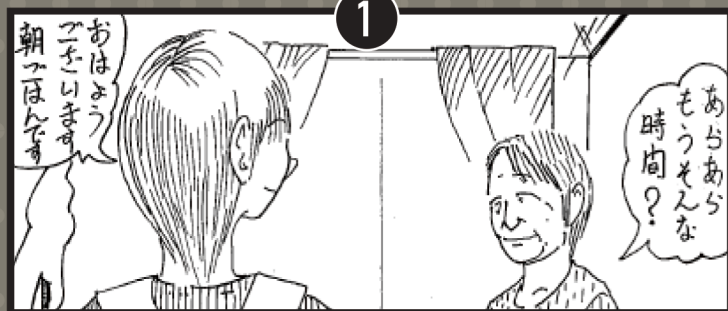


なべっちゃんの

4コマ

介護日記

No.27



第96弾

ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話



自宅のそばに「小樽長橋なえぼ公園」という公園がある。ここは旧営林署小樽苗圃（びょうほ）の広大な跡地（31・1ヘクタール）を活用し、野鳥や小動物などを観察できる「自然生態観察公園」として整備されたものだ。開設は明治26年で道内では最も古い公園だそう。メインの通りは平たんな一本道だが、アップダウンに富んだ林間を抜ける細道が何本もあって、そこを歩けば植生の変化を楽しみながらかなりの運動量となる。時おり野鳥のさえずりや川のせせらぎを聞きながら新鮮で栄養たっぷりの空気を味わう。運が良ければエゾリスにも出会えるだろう。野趣あふれる散歩にはうってつけの環境となっている。

運動不足解消のため、妻とこの公園に良く行く。歩くことで健康につながるしリラックス、リフレッシュもできる森林浴の効果は大きい。樹木が発散するフィトンチッドという化学物質が我々人間に作用するのだそう。ついでに免疫機能も向上するらしい。この魔法の化学物質を一糸まとわぬ姿で全身に浴びたいと思うが、健康増進の効果を待たずに逮捕されるだろう。裸でいけるのは入浴で森林浴ではないものな。バスタオルや石鹸をもって森林浴する人など見たことない。シジュウカラという鳥がいる。スズメくらいの大ささで、黒い頭に白い頬、喉元からお腹にかけてのネクタイのような黒い模様が特徴の愛らしい小さな野鳥だ。なえぼ公園や我が家のエサ台にも姿をみせる。

最近の研究でこのシジュウカラの鳴き声は言葉としての意味を持ち、その組み合わせによって文章まで作っているということがわかった。世界で初めてこれを科学的に証明したのは京都大学の鈴木助教だ。

例えば彼らシジュウカラの天敵であるタカの話は「ヒーヒー」、そしてヘビは「ジャージャー」と鳴いて表現するそうだ。「ピーツピ」は警戒で「チヂチヂ」は集合をそれぞれ意味し「ピーツピ チヂチヂ」で警戒しながら集まれという意味の文章となるらしい。他にも「チリチリ」は空腹。そばにいるよが「ツピー」など鈴木さんによるとシジュウカラは少なくとも20以上の言葉を操っているという。

やはりその意味から察するにシジュウカラの生存そのものに関わる言葉（鳴き声）が多いように思う。

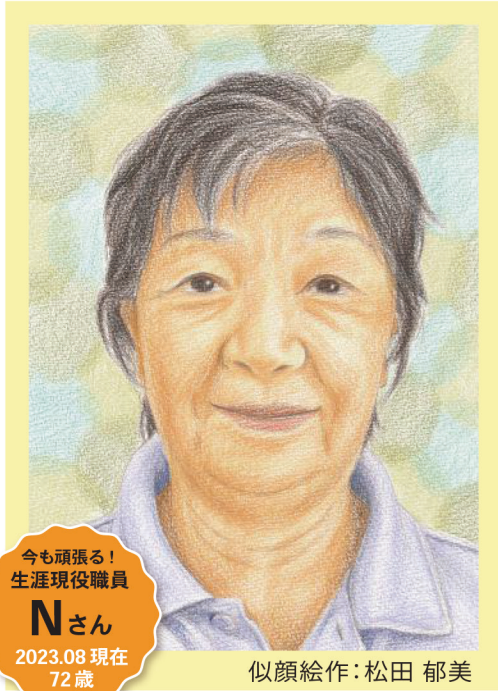
ひるがえって彼らに比べはるか膨大な数の言葉を駆使する人間だが、くたびれた夫婦においては1日3単語で済む。「メシ」「フロ」「ネル」だ。絶えず天敵やエサや子孫のことを考えて真剣に生きているシジュウカラの言葉の重さを、人間も少し見習ったほうが良い。

我が家では「メシ」「フロ」「ネル」だけではない。他に「モウニドトシマセン」「ジブンガワライドス」「ウマレカワリマス」が加わるから愛と感謝に満ちた会話となっていると思うが…とほほ。（蓮川享士）



人間万事塞翁が馬

今も頑張る生涯現役職員編！



今も頑張る！
生涯現役職員
Nさん
2023.08 現在
72歳

似顔絵作：松田 郁美

「住宅型有料老人ホームCOCO東雁来式番館」の厨房で働く72歳のNさんは昭和26年7月25日、えりも町で生まれました。

女の子ながら、男の子たちと遊ぶことが多かったという活発な子供だったそうです。高校を卒業後に札幌で就職すると、デパートの販売員など接客業をこなしました。27歳で結婚し、子供が産まれてからは専業主婦となりますが、2人目の女の子が高校に入学する頃に離婚を経験し、大学までの進学費を稼ぐためにと約20年ぶりに働き始めることになりました。焼き鳥の惣菜店で開店から閉店まで1日中働いた後、夜も様々なアルバイトを掛け持ちしながら働きました。

苦労の日々が過ぎ60歳で定年を迎えますが丁度その頃、自宅近くに現在の職場であるCOCO東雁来式番館が開設されました。「ここで働いてみたい」と問い合わせた所、老人ホームで働くことの経験や資格は持っていなかったため、最初は採用を断られたそうです。しかしNさんの「なんでもやります！」という熱意が伝わり、厨房での早番業務をお願いする事になりました。

それから12年目の7月25日、会社の代表や部長も参加する月に一度の朝礼があり、職員それぞれが近況報告などをするなか、Nさんはこんな挨拶をされました。「今日は私の誕生日なんです。おいらーくに入社して12年、当方で還暦だった私ですが、72歳の誕生日の今日もこうして働いていられる事に、ただただ感謝しかありません。仕事があるからこそ元気でいられるんだから、これからも頑張っていきたいと思います！」という笑顔一杯の姿、その場にいた皆が元気をもりました。

今では3人いるお孫さんも成人となり、自身は家庭菜園なども楽しみながら、自由で充実した日々を、まだまだ現役で過ごしています。(大場 絢太)



夏の行事報告 うらら伏古 夏祭り開催！

今年の春、コロナが5類へ移行になり、各地で花火大会やお祭りが3年ぶりに再開になったニュースをテレビで見る度に、うららの入居者様にも夏を感じる何かをしてあげたいと、7月行事担当者は熱い眼差しで語っていたのでした。

「金魚すくいにヨーヨー釣り、綿あめもいいね」「花火も出来たら、楽しいのに」とアイデアは次々に浮かんで来ました。お祭りは入居者様全員に参加してもらいたいため、7月16日の日曜日に行う事に決定。当日は「金魚すくい」「ヨーヨー釣り」「輪投げ」「ボーリング」のゲームを楽しんでもらいました。

金魚やヨーヨーは色んな種類や色があり、入居者様はどれを釣ろうかと悩んでいるようでしたが、職員との会話を楽しみながら決めていた様子が印象的でした。ゲームの後には全員で夏の歌を合唱し冷たいかき氷も召し上がってもらいました。入居者様に昔を懐かしみ、季節感も感じて頂けたのではないかと思います。

「こういう事は年2・3回はやって欲しい」「暑いのに大変だったでしょう。有難う」「楽しかったよ」等の言葉を聞き、行事担当者として、1か月前から頑張って準備をして良かったと心から思いました。(伊藤 典子)



皆さん、昔を懐かしみながら楽しまれました！



おいらーく

8月行事内容と9月行事予定



令和5年9月行事予定

令和5年8月行事内容とイベント風景

令和5年 9月行事予定

令和5年 8月行事内容とイベント風景

せんり
○秋祭り

うらら伏古
○10日「うらら・きらら
合同秋祭り」
○16日「改訂版：似顔絵
クイズ」
○18日「敬老の日」

えくぼ東雁来&
ココ東雁来式番館
○とくし丸（移動販売）
○金さん銀さん（訪問理容）
○秋の運動会

えくぼ元町&
ココ元町
○14日 敬老会

えくぼ&
ココ元町式番館
○元町第二ケアサポート
…センターお祭り
○サテライトえくぼ
…敬老会

銭函お散歩カフェ
○2日・30日 趣味の会
○毎週月・土 将棋教室

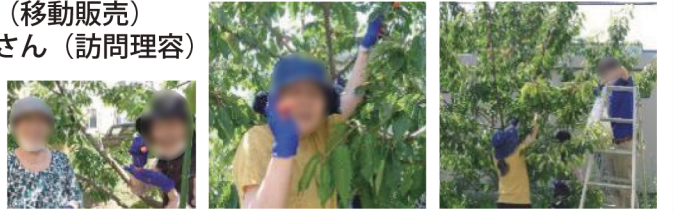
ココ輝楽
○秋祭り
○誕生会
○敬老会

○誕生会
○お話の会
○かき氷



○「改訂版：似顔絵クイズ」9月16日に延期

○とくし丸（移動販売）
○金さん銀さん（訪問理容）
○果物狩り



○3日・12日 枝豆収穫



○えくぼ&CoCo元町式番館
…子ども神輿参加
○サテライトえくぼ
…漬物作り



○8日 認知症カフェ～音楽療法
○19日 趣味の会
○26日 デコパージュ教室
○27日 出張カフェ
～スズキアリーナチャリティー祭り



○誕生会 ○七夕 ○家庭菜園収穫



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。