りんご箱

ケアセンター成瀬住民の会だより　第８８号

2010 年（平成 22 年）12 月　発行：住民の会広報委員会　電話：729-0617　発行責任者　武末　孝

大盛況！！

ケアセンター成瀬まつり

バザーに物品を寄付して下さった方は　約 110名
当日のボランティアは　60 名でした
ご協力、ありがとうございました！！

11月14日はお天気もよく、10時スタートにどっと入場した大勢のお客さんで、汗ばむほど。

三ヶ日みかんは30分で売り切れ、会場に所狭しと陳列された品物も次々と売れていく。

「毎年、ここのバザーで出る品物はどれもこれも質がいいわねえ」と常連さんがコートを何枚も買っていく。売る方も買う方も、お互い顔なじみのバザーはとっても安心だ。

買い物が一段落すれば、階上の食事でお腹を満たしカラオケを楽しむも良し、マッサージで癒されるも良し。庭では焼き鳥の香ばしい匂いが流れ、その横で花の苗も売っている。会員向けに用意された、飲み物券はどうだったかな？

毎年、会員の皆さんの熱い思いがいっぱい詰ったケアセンター成瀬まつり。ここは地域に密着しているケアセンターなのだと再確認した一日だった。（F）

りんご箱88号目次

＊大盛況！
ケアセンター成瀬まつり　…Ｐ１
＊スウェーデン研修旅行記　…Ｐ２
＊新春交流会　…Ｐ３
＊シリーズ介護技術講座
第十七回「接遇とアクティビティケア」　…Ｐ４　Ｐ５
＊創和会通信
＊ＮＰＯアップルサービス　…Ｐ６
＊ダンケムジーク第44回コンサート
ほっとコール　…Ｐ７
＊ボランティア親睦会
その他案内　…Ｐ８

ケアセンター成瀬まつり
収益金報告

総売り上げ	543,921
支出金	175,720
純利益	368,201 円

音響設備の充実に役立てます！
ご協力ありがとうございました！

スウェーデン研修旅行記

デイサービス主任補佐　神林洋史

10月中旬に町田市の研修制度を利用してスウェーデン・イエテボリ市の高齢者や障害者の施設などの視察に行ってきました。一週間という短い期間でしたが、スウェーデンの文化、社会、福祉の一面を見聞し、貴重で有意義な機会をいただくことができました。

10月といっても北欧は肌寒く、もう雪がちらついていました。

イエテボリ市は人口約50万人、スウェーデン第二の都市で、町田市とほぼ同じ規模です。

街ができた1620年代からの古い建物も残っていて、新しい建物を建てる際も建築基準が厳しく、壁や屋根の色・高さまで規制され、街づくりがかなりコントロールされています。

目立たない路地にいたるまで街全体の調和がとれ、屋根の色にもこだわるのは、キリスト教国なので上から神様が見て綺麗なようにと考えているからだそうです。日本と違い電柱はありません。

↑高齢者の２４時間ケアつき特別住宅

地震がないのと石づくりの建物が多いことも古い建物が残っている要因ですが、なによりも、市民が古くからの歴史を壊してはならないという意識が高いそうです。

バリアフリーという言葉はあまり好まれなくて、障害があってもなくても誰もが使いやすいように「利用性を高める」というそうです。階段が見やすいようにマーキングされていたり、公衆電話も車椅子でも届く高さに設置されています。

高齢者の福祉も整備されています。日本の様に要介護度には分けずに、一人一人のニーズを査定して必要な分だけ介護サービスが利用できる仕組みです。

施設の環境にも細かく配慮をしていて、居室はその人の「家」と考え、長年使ってきた家具を持ち込んだりしています。（右写真参照）

壁の色や臭いにも気を遣い、スタッフも居室ではなくて、「家」に訪問するつもりでケアにあたっていて、いかに安心して落ち着ける環境を作り出すかという点をよく考えています。

豊かな福祉政策を支えているのが税制です。25％の消費税と約30％の地方税で負担は大きいですが、税金の使途の透明性が高いので国民は支持しています。

お金がない理由で必要な教育や医療が受けられなかったり、障害者や高齢者が必要なサービスを受けられないことはなく、誰もが必要な教育、医療、福祉サービスを受けられる仕組みになっています。保育園も待機待ちということはなく、女性も専業主婦は少なく、男性と同じくらい社会で活躍しています。男性も育児に関わるのは当たり前になっています。

スウェーデンでも高齢者化がもっと進んでくると、今の税制では負担できなくなるなど問題はあるようですが、社会的弱者に優しく、いろいろな意味で日本より成熟した社会と感じました。

これからも、ケアセンター成瀬のいいところは大事にしつつ、学んできたことを現場で少しでも生かしていきたいと思っています。

新春交流会

新年を祝い
皆で楽しく
過ごしましょう
♪♪

お食事
楽器演奏
マジック（手品）
踊り
大ビンゴ大会
等々

お楽しみ多数！

平成23年
1月16日
（日）
午後1時～3時
ケアセンター成瀬地下1階にて

会　費：1,000 円
お申し込みは
お早めに！！

【お申し込み・お問い合わせ】
ケアセンター成瀬
住民の会事務局
電話：042-729-0617

活動報告

役員会　11／23

事務局　連絡会　11／1

運営協議委員会　10／26

研修委員会　10／27

行事委員会　10／16
12／18

広報委員会　11／9、30
12／8、17

ボランティアグループ
定例会議　10／25

ダンケムジークの会
第44回コンサート　11／28

美化園芸グループ
当番により花壇手入れ
11月下旬花壇植え替え

施設ガイド　11／9
まちだ市民大学　7名

シリーズ介護技術講座

第十七回　接遇とアクティビティケア

今回は3月15日に行われた第20回施設内研修の「接遇とアクティビティケアについて」

講師は日本アクティビティケア研究会代表の片桐由喜子先生。先生は高齢者ケアの改善として、芸術（造形や音楽）等を積極的にケアに取り入れることが、意欲の向上やリハビリの効果をあげることに繋がると考えている。看護師・ケアマネージャーとして、現場で活躍され管理職の経験者。

研修ではアクティビティプログラムと高齢者との接し方のヒントを学んだ。

＊

高齢者介護の現場における接遇の基本

高齢者は介護が必要になった時、自分で今まで出来ていたことが出来なくなった事が周囲からどのように見られているかを意識している。

年齢を重ねると、肉体は衰えていくが心は年をとらない。心が体について行こうとする。よって、介護者の何気ない声掛けは、必ずしも居心地が良いわけではない。時として、マイナスにもなりかねない。

①接遇とは何か？

高齢者に居心地よく過ごしてもらえるように接すること。その居心地よさを高齢者は何に求めているか。

利用者が、「あなたはいてくれると気持ちがいい。居心地がいい」と。その居心地の良さの手段として、服装なり言葉使いがある。

しかし、高齢者にとって好きな人、居心地の良いと思える人とは？

「この人は自分の弱さを知って、自分の良いところに気付いてくれ、自分を認めてくれる人」

そこで、接遇とは何かといえば、そのような高齢者の心の叫びを知り、触れて、受け入れてあげることであろう。何かあった時に側にいて欲しいと思われる人になることである。

②高齢者介護の専門家として心得ておかなければならいこと

高齢者は自分が弱くなっていること、歩かなくてはいけない、寝ていてはだめ、ということはわかっている。けれども出来ない。

介護の記録は観察の中で、その人のマイナスを見つけようとする。

大切なことは、決してマイナスの声掛けはしない事。

「今あなたがこれをやると、もっと元気が出ますよ」

体操の時、足が上がってない人に対して、「あら、今日はいつもより上っていますね」「姿勢がいいですね」

歌の時「すてきな声が出ていますね」と、言い方一つで、聞く方に心地良さが生まれる。

介護することは、監視ではなく、見守りであることを忘れない。

高齢者の好きな言葉に、「健康になる」「リハビリ体操」がある。

「さあ、今日は手のリハビリをします。これをやると指先が動き、脳が元気になりますよ」「手芸も手を使ってリハビリしましょう」

③高齢者の笑顔を引き出す接遇スキル（熟練した技術）

高齢者に好きになって欲しい。高齢者はどんな人を好きになるか。弱い自分を認めて、受け入れてくれる人。

高齢者の心をアクティビティケアの視点から考える

理解しておきたい高齢者の心

食事、排泄を手段として、考える。失禁は恥ずかしいと考えている利用者は、どうやってもらいたいか、どの人にやってもらいたいか。

普段自分を心地よく受け入れてくれる人がいいと思っている。

アクティビティケアとしてのレクリエーション

レクリエーションはアクティビティケアの手段としては有効だが、やり方を間違えると高齢者を疲れさせてしまう。高齢者の心を動かし、快適でないとダメ。

何か自分もやらねばという義務感を与えない。

①レクリエーションの一番の材料は「人」、スタッフ

我々は高齢者にとり「快適」な人かどうか。「快適」な人が「快適」な技術でケアを提供する。これが基本。

スタッフは二人の利用者の間に入り、おしゃべりのきっかけをつくる。お互いに褒めあうと笑顔がこぼれる。また、スタッフ同士が気持ちよく協力している姿を利用者は見て「快適」を感じることも忘れない。

②レクリエーションは「手段」、では目的は何か？

レクリエーションは何をするかより、誰がしてくれるかで決まる。高齢者の心を動かす。楽しい時間＋リハビリに繋げる。ボーっとして活動しない時間もレクの一つ。

アクティビティケアで特に大切なこと

〈一〉高齢者の心を動かすこと（心を満たすこと）

〈二〉高齢者に「快適」を提供すること

この二つを満たすためには「楽しいなあ」「懐かしいなあ」「ワクワクするなあ」と感じるケアを提供したい。

「懐かしいなあ」は時代背景を考えた文化や音楽で。

「心地よいなあ」は日常のケアで。「楽しいなあ」は何気ない日常の会話などで感じてもらう。

③高齢者のレクリエーションのコツと効果的なプログラム案

レクリエーションは何をするかより、誰がやるのかのほうが大切。「快適」な人がしてくれれば何をやっても結構楽しめたりする。

レク以外の時間でもアクティビティケアは提供できる。ＢＧＭやさりげない香りを楽しんでもらう。排泄ケア、食事介助などもテクニックと会話で「快適」の提供ができる。

大事なことは、何か高齢者に活動させることがアクティビティケアではないということ。何も活動を施さないアクティビティケアもある。一人でボーっとできる時間と環境を提供する。

見守りという言葉のもとで、常に監視をされていることの多い高齢者にとって、そんな時間も大切だったりする。

実例

「さあ、今からリハビリしましょう。遊びよ。気楽よ。」と呼びかける。

＊最初と最後に簡単な体操をする。

この時、認知症、アルツハイマーの人は全体の真ん中に座らせる。一列の時は真ん中でなく、端が良い。

＊口のリハビリとして、

「好きな食べ物を言ってください」「好きなこと」「子供の頃成りたかったこと」を順番に言ってもらう。

最後に「皆さんからの情報いただきありがとうございました」とお礼を言う。

＊頭のリハビリとして、手をグーパーと交互に出す。

＊ボール投げ

「投げ方が上手ね。何かスポーツやっていましたか」と、その人の残された能力を褒める。

＊紙飛行機を飛ばす（これは肩のリハビリ）

＊タオルを両手に持って、上下左右に上げたり、回したり。

このようなリハビリをする時は、毎回違う人をほめる。全員に自分は特別扱いされたと思わせる。

その他、手工芸、習字、絵手紙なども立派なリハビリ。物作りのあとは必ず褒めること。「あら、上手ですね」ではなく、「私、このような字書ける人うらやましいわ」「この色、素晴らしい！」

音楽、手工芸、体操、ゲーム、などで、高齢者が快適に過ごせるようなケアを考える。しかし、これは高齢者の心を動かす手段に過ぎない。（文責・山岸）

お詫びと訂正

りんご箱８６号（平成２２年８月発行）に掲載した、シリーズ介護技術講座第１５回移乗介護の研修「持ち上げない介護技術」の記事は、町田市高齢者福祉施設運営協議会の後援により開催された、2009 年度芙蓉園介護技術公開研修会で使用の、移動・移乗介護研究会の関根良子先生の資料に基づくものでした。掲載の引用に関しまして関根先生をはじめ関係者への配慮不足があったことをお詫び申しあげます。

なお、記事で紹介した「スライディングシートするーと」は定価 4800 円で、インターネット価格は 4320 円です。

ホームページは以下のとおりです。

ＵＲＬhttp://www.suruto.jp

創和会通信

『アクティブ福祉in町田，10』に参加して

ケアマネジメントセンター主任　坂井夕佳

11月11日は何の日かご存知ですか？　答えは「介護の日」です。

その日、町田市では町田市文化交流センターを会場に、『第４回アクティブ福祉in町田，10』という催しが開かれました。

これは、町田市高齢者福祉研究大会で、第１部が高齢者関係の施設で働く職員や介護を学ぶ学生たちによる日頃の取り組みやサービスを向上させるための工夫等について現場目線で実践内容を発表するものです。

今年は二つの会場に分かれて合計26の研究発表があり、第２部は講師による記念講演がありました。

この研究大会は、職員の資質向上と仲間作りを図り人材育成や人材の確保につなげることを大きな目的としています。当日は介護職員だけではなく、多くの市民も会場に足を運び、広い会場は立ち見であふれ盛大に行われました。

第１部での発表は、創和会を代表してケアマネジャーが行うこととなりました。

日ごろ関わっているたくさんのケースの中から今回は新田ケアマネが担当している男性利用者を選び、『アルコール依存の方の支援～くり返すアルコールへの依存』と題して、ケアマネ目線で支援の経過や考察などについてまとめて発表しました。通常の業務に加え、当日まで準備などで追われ大変でしたが、発表するということで自分たちの支援経過を振り返り、確認作業をするなど、いい勉強になりました。

当日は他部署からも応援に来て下さり心強く、また、他の施設の発表をみることも刺激となり、いい経験になりました。（余談ですが、発表全体の中で在宅ケアマネによるものは私たちだけでした！）

来年開催される折には、皆さまもぜひ足をお運びください。

〈新田ケアマネ感想〉

当日までまだ時間もあるとのんびり構えていましたが、あっという間に発表の日がきてしまい、今はなんとか無事に終えることができ、ほっとしています。

準備では主任や他のケアマネからもアドバイスや手助けをいただき、今まで自分の関わってきた支援の経過の振り返りができた事に感謝しています。

気持ちを一つに「家族・夫婦の絆」

アップルサービス・ホームヘルプ　井上由子

今年も終盤となり、私たちスタッフも４人から５人に増え、仕事の依頼に備えております。

先日、スタッフ一同集合し、各々が介護に係わる熱き思いを語り、多少困難に直面しても何とか乗り越えられるのではないかと確認しました。

奥様が病気療養などで家事をご主人が引き受けている家庭が増え、週１回１時間の家事援助をしています。

あるご主人が「私はもう90歳ですよ。老々介護の私を助ける為に自身の介護保険が使えないのか？」とケアマネに質問されたそうですが、今は制度上難しいとの事でした。

又、別の方は「この枯葉の時期、庭掃除を朝晩しなくてはならない。私が単身赴任で10年家を空けた時、妻が家を守ってくれましてね。今度は私の番ですよ」としみじみ話されました。

ある方は、定年後、夫婦二人で行動する事が多く、一時間ほどの散歩は日課でした。でも今はフラつきがある為、ご主人一人では外出せずヘルパーと同行で、買い物や庭の剪定などをされています。

「家内がそばで手伝ってくれましたよ」と話されます。

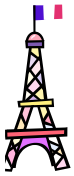
別なお宅では「何をして下さいとは言いません。気が付いた所の片付けや掃除をして下さい」との事で、押入れの布団の整理から、布団の丸洗いの依頼。衣類、不用品の整理等を担当しました。

主婦同士の会話の中で「主人は家事を何も出来ない」とこぼす方がいますが、全く心配は要らないです。ご主人が家事をされている家庭を見る限りでは、各々の家の生活スタイルができています。

やはり高齢化社会の中で大切なのは「夫婦・家族の絆」だと思います。

飛び入りの依頼でも対応できます。ホームヘルプサービスに、いつでも、何でも、ご相談下さい。

ダンケムジークの会
第44回コンサート
成瀬の空の下　～
「音楽の泉」が贈るシャンソン特集



「音楽の秋」も深まって、穏やかな天気に恵まれた11月28日午後2時。

ふり返ればシャンソン特集は実に10年ぶりのことで、期待も大きいのでしょう。会場は150人を超すお客さまの熱気に包まれました。

さあ、開幕ベル。

シャンソン愛好家グループ「音楽の泉」を代表して、斉藤恵津子さんが華やかに奏でます。

シャンソンと一口に言っても、いろいろあります。

甘く明るく小粋なもの、青春を歌うもの、歳を重ねてこそ判る人生の歌、スタンダードナンバー、そして映画音楽や沖縄の歌も・・・

出演者の曲目、衣裳、ともにバラエティに富んで、更に女声トリオ「サンバイズ」の美しいハーモニーが彩りと変化を添え、耳も目も楽しめる魅惑の世界となって満員のお客さまに堪能していただきました。

出演は、和田民子さん、高橋義武さん、古里治子さん、廣田李枝さん、岩花淑子さん、大竹裕子さん、金子先子さん、斉藤恵津子さん。伴奏は田中啓子さん、米澤二美さん。

地元在住メンバーの熱演が観客を魅了しました。

音楽の喜びを分かち合い、地域の皆さまと交流をはかり、ひいてはケアセンター成瀬が地域文化を発していける場となりますように。

そんなダンケムジークの願いが輝いた一日となりました。

皆さま、どうもありがとう。

（実行委員長　永井まち）

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

次回４５回コンサートは
2011年3月13日（日）
＊女声コーラス
「レルヘンコール」
＊オーボエ　廣木　睡
の出演です。
お楽しみに！！

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

『ほっとコール』
――電話が繋ぐ安心の絆

hello！！

住民の会の電話口から「おはようございます」「こんにちは」と声をかける『ほっとコール』は開始から4年を迎え、依頼は2名から7名になった。男性2名、女性5名で包括支援センターからの紹介が多い。

現在は住民の会事務局全員が交替で担当しているが、個人情報に気をつけながら、月曜から土曜まで毎日決められた時間に電話をかけている。

毎朝10時希望の男性は「お元気ですか？」「ハイ、元気です！」で簡潔に終了。別の男性は「まあまあ元気です。変わりありません」とあっさりとしたもの。

女性の中には物静かな声で毎回丁寧にお礼を言う方がおられ、こちらは安心と同時に少々恐縮してしまうこともある。

ある女性は週2回のケアセンターのデイサービスを楽しみにされているが、他の日はしゃべる人がいないので寂しく、決められた時間の『ほっとコール』を待ちかねているご様子。電話の相手の人と直接会いたいとのご希望があったので、デイサービスの日に伺ってご挨拶した。

顔も知らない人がほとんどだが、同じ人の声をいつも聞いて話をしていると、とても親しみが湧いてくる。

かけた電話に誰も出ないと心配になって何回もかけ直す。先方から「病院に行っていた」とか「買い物に出ていた」とか後でお詫びの電話がかかって来ることもある。

時にはヘルパーさんが出て「今、お風呂です」と言われ安心したり、ちょうど来合わせていた息子さんからお礼を言われたりすると嬉しくなる。

一人暮らしの人にとって決まった時間に電話がかかって来ることは安心感につながる。

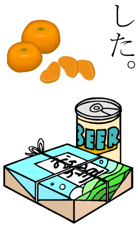
決められた時間以外にたびたび電話をかけてくる女性もいるが、できるだけ対応し話を聞くようにしている。少し躁鬱傾向のこの女性は「親身になって話を聞き会話をしてくれる人ができたおかげで生活が180度変わった」と嬉しそうに笑ってくださった。

他人の生き方や生活に耳を傾けることは大変なことではあるが、自分のためになっているようにも思う。（塚本）

ボランティア親睦会 開かれる 12／12

師走にしては比較的暖かな日曜日の午後、ケアセンター成瀬地下ホールで恒例のボランティア親睦会が開催された。

日頃さまざまな分野でボランティアとして尽力しているメンバー達が一堂に会し、創和会職員の皆さんと共に一年の労をねぎらい和やかに歓談した。



テーブルには美味しいお弁当、蜜柑、落花生、飲み物をはじめ会員から差し入れられた珍しい「赤こんにゃく」や『暖』手作りの「蒸しケーキ」などが並び、皆の箸が進んで笑みが広がる。

更に司会の永井まちさんが例によって楽しいトークで場を盛り上げてくれる。

創和会、趣味活動講師、ボランティアグループ、各委員会、NPOアップルサービスからそれぞれの活動内容が紹介され、出席者一同、普段はあまり知ることのない他のメンバー達の仕事ぶりに耳を傾けて感心したり深く同感したり・・・

どのグループも厳しい状況の中、知恵と力を出し合ってケアセンターを支えていることがよく分かった。

創和会のケアマネージャー新田さんは、地域のアルコール依存症の男性をサポートする活動例を紹介。

介護保険を適用した在宅ケアの多様性を初めて知り、根気強く献身的な努力に頭が下がる思いを抱いた。

介護者、ボランティア、受益者それぞれが自身の健康に留意し、協力しつつ支え合って行けたらと願う。

（S・K）

これからの催し物（予定）

★新春交流会
１／１４　午前１０時スタート
ケアセンター成瀬地下ホール

★きらく会
１／８、２２　成瀬台小学校
手話ダンス
１/１７、２４、３１　ゆりの木会館

★ボランティア親睦会
１２／１２(日) 午後１時～ 会費 500 円
ケアセンター成瀬地下ホール

★資源回収（毎月第４月曜日、雨天実施）
１２／２７、１／２４
※アルミ缶も回収しています

会費納入のお願い

平成２２年度会費未納の方は
下記の方法で納入をお願いします

１　住民の会事務局窓口
（下記時間帯　受付）
２　郵便振込
記号：00120-7-725131
名義：ケアセンター成瀬住民の会
※ご一報くだされば集金に伺います。
〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜
ケアセンター成瀬住民の会事務局
（入り口はゆりの木会館側です）
住　所　　町田市成瀬台３－２４－１
電話･Fax　０４２－７２９－０６１７
ホームページアドレス
http://ccnjk.com
受付時間　月曜日～土曜日
10：00～16：30
（日曜日・祝日は休み）

編集後記

「もう幾つ寝るとお正月…」小さい子どもたちには楽しい正月が間もなくやってくる。しかし、受験生がいる家では晴れやかな正月気分になり難いご時世になった今日この頃、追い討ちをかけるように、大学新卒者の就職内定率が６割に満たないという報道は、若い人たちの未来を暗くしている。しかし産経新聞の次の記事はしっかりと世の中を見据えて頑張っている人もいることを教えてくれた。

「広州アジア大会の男子バスケットボール代表選手の岡田君が26歳の若さで公認会計士試験に合格した」と。勉強とは縁が薄い大学・高校で厳しい練習に明け暮れながら通信教育で公認会計士の受験のための勉強を続け、６年という短い時間で難関を見事に突破するとは見上げたものである。努力は必ず報われるという明るい話題で正月を気持ちよく迎えたいものである。

（た）