

RAKU [らく]

楽友会ってこんなトコ



第2期経営計画特集号

法人ホームページ <https://www.rakuyuukai.com>

法人Facebook <https://www.facebook.com/rakuyuukai1968>

社会福祉法人 楽友会 広報誌

CONTENTS

社会福祉法人楽友会の施設事業所	2
常務のつぶやき	3
第2期経営計画に5年後の夢を乗せて	4
第2期経営計画のあらまし	8
楽しく介護予防体操 Let' Try! 肩こり体操で心も体も軽やかに!	10
寄付報告	11
栄養士's キッチン	12



表紙イラスト 白楽荘介護職員 高橋俊一郎

常務のつぶやき 日々雑感

振り返ると、ここ1年強の間は新型コロナウイルスに翻弄されていました。今でもその状況に大きな変化はありません。それでも国内でワクチン接種が始まり、高齢者施設でも順次優先接種が開始されることで、ある程度の区切りを迎えられるような気がしています。それとともに、この感染症の脅威へのある種の「慣れ」に危惧することもあります。

先日、発生から10年が経過する東日本大震災についての新聞記事のなかに、宮城県女川町で震災による行方不明者の水中捜索を続けるボランティアダイバーの記事がありました。それによると、海の底には津波で流された家や船の一部、車などが当時のまま沈んでいるとのこと。ボランティアダイバーのなかには震災後に潜水士の資格を取った行方不明者の家族もいるとのことでした。あの日の出来事は決して過ぎ去った過去ではなく、今もなお続く現実の出来事であり、終わってはいないのだと訴えています。

「なぜわれわれはこの地、広島にやって来るのか。そう遠くない過去に放たれた恐ろしい力について思案するために来るのだ。」これは2016年5月に当時のアメリカ大統領バラク・オバマ氏が広島を訪れた際に演説で述べた一節です。演説では私たちは過去を忘れずよりよい未来について思案することが重要なのだと述べています。

これらのことは、震災や戦争のことだけではなく、今、現実の脅威としてある新型コロナウイルスについても同じなのではないでしょうか。変化してしまった日常に慣れ、大切な何かを忘れてしまっていないか。もう一度、振り返ってみたいと思います。

常務理事 鶴岡哲也

社会福祉法人楽友会の施設事業所

特別養護老人ホーム白楽荘

TEL:042-376-1811 FAX:042-371-1562

軽費老人ホーム偕楽荘

TEL:042-376-1711 FAX 042-337-0327

白楽荘デイサービスセンターえがお・ほのぼの

TEL:042-376-2942 FAX:042-376-4962

ほのぼの堀之内（認知症対応型通所介護事業所）

TEL:042-682-3186 FAX:042-682-3187

白楽荘訪問介護事業所

TEL:042-376-1866 FAX:042-376-4962

白楽荘居宅介護支援事業所

TEL:042-376-4968 FAX:042-376-4962

白楽荘居宅介護支援事業所とよがおか

TEL:042-313-7002 FAX:042-313-7993

多摩市多摩センター地域包括支援センター

TEL:042-376-2941 FAX:042-376-1815

八王子市高齢者あんしん相談センター由木東

TEL:042-689-6070 FAX:042-689-6071

法人本部（経営管理本部）

TEL:042-374-4649 FAX:042-371-1562

特集 第2期経営計画に5年後の夢を乗せて

コロナ禍でこの一年、その動きが止まってしまうかもしれませんが、第二期経営計画の五年間でそこは続けていきたい。地域の自立した高齢者の介護予防、フレイル予防の拠点になれば、本当に何か困ったときに、楽友会の各種サービスに直ぐに繋げる体制ができます。



常務理事・偕楽荘施設長 鶴岡哲也

鶴岡 軽費老人ホーム偕楽荘は、自立の方を対象にした入所施設です。ご利用者だけでなく、地域の自立されている高齢者の健康寿命を延ばすことを一貫としたテーマとして取り組んできました。この五年間で、そこはすぐ進んだと思います。イベントをすれば来てもらえるし、何かあれば相談に来たり、協力してくださる地域の高齢者の方が増えてきています。

鶴岡 楽友会周辺地域の多摩市や八王子市の状況を鑑みると、これからは、法人として地域貢献をしていくことも大切だと思いますが、どうでしょうか。

これからは地域貢献が重要なテーマとなる

芦田 特養では、様々な業務改善に取り組んでいきますが、単に効率的にというだけでなく、職員が楽しく仕事ができるように、そしてご利用者と共に職員も守っていけるようにしたいですね。介護機器やICTを活用することにより、負担軽減をしていきたいし、職員がご利用者ともっとゆとりをもった関わり方ができるようにしたい、という思いが強いです。



白楽荘施設長 芦田弥生

芦田 地域貢献は第一期の経営計画を作るときにも、言葉としてはありました。高齢者福祉に関して、困ったら楽友会に来れば何とかなるという福祉のプロフェッショナル集団でありたいですし、地域のニーズなどをちゃんと掴みながら、応えていけるようにしたいですね。後は、気軽に相談できる敷居の低さも大事だと思います。

齋藤 楽友会の専門職は社会福祉士や介護



楽友会では、令和3年度から7年度までの5年間の法人運営の方向性や施設事業所の取り組みをまとめた『第2期経営計画』を策定しました。今後の5年間に向けた思いを、3人が熱く語りました。



第一期計画五年間を振り返り 次のステップへ

鶴岡 楽友会では法人長期ビジョンに掲げた将来像に向け、平成二十八年度からの五年間『第一期経営計画』に取り組んできました。振り返ると、特別養護老人ホーム白楽荘では、看取り介護が増えていきます。介護保険制度改正で原則要介護三以上の方が入居対象になったことも要因でしょう。

齋藤 かなり前の話ですが、白楽荘副施設長をしていたときに、自分自身も含め、職員の意識を変えていくことが一番大変だった印象があります。制度が変わったのに「昔からこうだった」「先輩にこう言われました」という反応が当時は強かったですね。やはり、大きなビジョンのもとで、法人が一丸となって取り組むべき指標が大切であると感じたことを覚えています。

芦田 第一期経営計画に基づき、法人として今までと違う形での取り組みをしてきました。特養というハコの中に居ると、どうしても職員が外の空気を感じる事が少ない。古くからある施設であるが故に、漠然と今までやってきたことを続けていくという感じがありました。良いところは引き継ぎ、時代と共に新しいものを取り入れていくことがとても大事であることをこの五年間で現場の職員たちも認識してきています。

鶴岡 通所介護は、以前よりも軽介護の方や要支援の方が増えてきている印象です。コロナ禍の状況下で、利用控えがあるということは、通所介護に求められている役割が予防やリハビリにシフトしているのではないのでしょうか。



在宅サービスセンター所長 齋藤誠

齋藤 新型コロナウイルス感染症により、この一年間、通所介護は一時休止や事業の一部縮小も含め、様々な対策に取り組んできました。その中でも特に介護予防の必要性と認知症対応型通所介護の需要の高さを痛感しました。通所介護については、ご利用者の心身の状況を防ぐ介護予防が求められており、認知症対応型については、緊急事態宣言下でも利用を控えるご利用者はいませんでした。改めて、私たちに求められていることの大きさを感じています。

福祉士、介護支援専門員などの福祉職、看護職員やリハビリ職員などの医療職種も有資格者が大半です。これらの人材を如何にして地域に役立てていくか。事業所を地域に出すこ



とはイコール、人材を地域に投入することと
思っています。

鶴岡 自分も楽友会が持っている一番大きな資源は人材だと思っんですよ。この人材を地域での困りごとや、福祉の活動に役立ててもらうために、積極的に活用していただく体制をつくるのが非常に重要なのかな、と思っています。

反面、地域貢献は体力が無ければ続けられないので、足元の事業は軌道に乗せなければ

新しい発想が生まれたりします。そういう好循環が期待できる場所になったらいいですね。

楽友会で働いているって 凄いな、いいねと言われる法人に

鶴岡 誰もが健康で、最後まで自宅で生活できるというのが理想ですが、実際は、



いけません。少なくともその体力を持ち続けないと、地域貢献には繋がらないですよ。
芦田 介護関係の事業者以外で地域と繋がっているのは、「健幸つながるひろば」とよよん」や「からさだ匠カフェ」ですよ。今はコロナ禍で活動が難しい状況ですが、「からさだ匠カフェ」はZOOMを使いながらやっている。他の事業所や学校などと上手く繋がりがながら、そういうものがもう少し増えていけばいいと思います。

新しい可能性を広げる 健幸つながる広場 とよよん

鶴岡 昨年度に開設した「とよよん」でいろいろな活動が展開できたらいいなと思うんですよ。その辺りについてはどうでしょうか。

齋藤 芦田施設長とよく話すのですが、特別養護老人ホームの職員が地域に出ていくのは、その業務の性質上難しい面があります。しかし、特別養護老人ホームの職員が地域に出ていく事で大きなメリットが生じることもまた事実です。「地域の生の声を聞くこと」で、自分たちに求められていることや、特別養護老人ホームに地域の方が期待することなどが見えてきます。それらを普段のサービスに活かして欲しいと思っています。

特別養護老人ホームなどの入所施設が果たす役割も大きいと思いますが、その辺はどうでしょうか。

芦田 特養の場合、入居することをご利用者本人が自己選択で決めることは少ないです。若い時に自分の将来は、最後は家族に迷惑をかけたくないから、特養でいいわと思っ
ていても、要介護度が高くなった時点での本人の希望は、もしかしたら違うかもしれません。

鶴岡 そう考えると、特養で生活をする方たちには、もっともっと個人を尊重したサービスや、他に比べてもっと手厚い何かがあってもいいと思います。介護保険制度の枠組みの中では、結構難しいところではあります。
芦田 外部のリソースなども使いながら、ご利用者個人というか、個を見るといって、施設の職員が、さらに持てるようになって、理想に近づけるところもあると思います。ご利用者個人の想いを汲み取ったケアがもっともっと出来たらいいですよ。

齋藤 私たちは、制度の中で行う事業なので、やはり制度や社会情勢に相当左右されてしまいます。十年以上前には、誰も今の情勢を想像していませんでした。制度に翻弄される部分も多いですが、介護保険制度という枠



鶴岡 団地の中にある「とよよん」が法人職員と地域住民が触れ合う接点、窓口になるということ、平成二十六年に取り組んだ長期ビジョン策定の時から考えていました。

職員はそれぞれ日常的な仕事があります。月一で「とよよん」に行く。そこに行くと初めて自分たちがやっていることを世間の人に知ってもらうとか、認めてもらうとか、あるいは、その地域で起こっていることを知るとかできますよね。そうすると、我々ももっとこういうことが出来るのではないかなど、

組みの中で、いかにサービスを向上させていくのかを考えなくてはなりません。福祉も「人」、介護サービスもやはり「人」です。人材をどう育ていくのか、それを常に考え続ける法人としての風土づくりや理念を忘れてはならないと思います。

鶴岡 冒頭の話から「人」というキーワード何度も出てきました。地域も人でできているし、我々も人の集団です。その人と人をどうやって繋げていくか。上手く活用できるかどうかが大事だと考えます。地域の方と我々職員が繋がり、地域と法人がより良い関係が築く。そうすればいつか、「楽友会で働いています」と言うと、「ああ凄いな」と言っていただけのような法人になれていたら、理想的だと思います。

もちろん、楽友会の施設事業所サービスを使うことが、利用する方たちにとって価値のあるものであることが一番重要です。高齢者福祉関連事業者と例えば、真っ先に楽友会という名前が上がってくるような法人になっていければいいなと思います。

(記事中使用した介護職員の写真は、新型コロナウイルス感染症対応でマスク着用で業務を行うようになる前の時期に撮影したものです)

第2期経営計画のあらまし

第2期経営計画について

社会福祉法人楽友会では、平成年度に策定した長期ビジョン（10年後の将来像）実現に向けて5年ごとの経営計画（中長期計画）を策定しています。令和3年度は第2期経営計画の初年度にあたり、第1期経営計画から引き続き取り組むことや新たな取り組みが示されました。

第1期経営計画の振り返り

第1期経営計画では新たな事業として認知症対応型通所介護ほのぼの堀之内、高齢者あんしん相談センター由木東、白楽荘居宅介護支援事業所とよがおかの3つの事業所を開設しました。また、居宅介護支援事業所とよがおかには「健幸つながるひろばとよよん」という地域の方が気軽に利用できるコミュニティスペースも併設しています。

その他、既存事業の充実拡充にも取り組み、5年間で一定の成果を挙げることができました。しかし、新型コロナウイルスの影響により見直しを余儀なくされた取り組みもありました。

新規事業

第2期経営計画では新たに認知症高齢者グループホームと小規模多機能型居宅介護の開設を目指すこととしています。特に認知症高齢者グループホームについては、現在楽友会のサービスを利用されている方からも要望が多く、是非実現できるよう取り組んでいきます。また、新規事業ではこの他にも訪問看護についても検討していくこととしています。

既存事業の充実

第2期経営計画では各サービスについても目標とする5年後の姿を明示し、その実現に向けて様々な取り組みが計画されています。多摩ニュータウン地域では今後も高齢化率が高まり、高齢者世帯や一人暮らしの高齢者の増加も予想されています。楽友会では特別養護老人ホーム白楽荘や軽費老人ホーム偕楽荘といった入所サービスから通所介護、訪問介護などの各種在宅サービスまで幅広くサービスを展開し、高齢者の福祉介護ニーズに応えられるよう取り組んでいきます。

運営管理

各サービスの充実を図るためには運営管理にも注視する必要があります。第二期経営計画では法人を担う人材の確保と育成をはじめ、ガバナンスの強化や経費の見直しなどが計画に位置付けられ、より一層経営基盤の強化に取り組んでいきます。

人と人を笑顔でつなぐ

社会福祉法人楽友会の長期ビジョン、第2期経営計画、令和3年度事業計画は、法人ホームページ「楽友会について」→「情報公開」に掲載しています。





④手を後ろで組み、胸、腕の付け根が心地よく伸びている状態を5秒キープし、5回行います。後ろで手を組めない場合は、無理に組まなくても大丈夫です。



⑤両腕を広げた状態で背伸びをしましょう。5秒キープしたあと、ゆっくりと腕を下ろします。5回行います。

肩こり体操の注意点

- ・回数は目安です。心地よく感じる程度に行ってください。
- ・各体操は、呼吸を止めずにゆっくりと行って下さい。
- ・体操時は、安定感のある椅子に座って行って下さい。
- ・体操中、その後、首や肩に違和感があれば、中止して下さい。

寄附のお礼

令和2年12月20日から令和3年3月20日までに、2件の寄附を頂きました。ありがとうございます。(匿名)

物品

- サージカルマスク 1,000枚
- タオル類 一式



楽しく介護予防体操

Let's Try! 肩こり体操で心も体も軽やかに!

家にこもりがちで体を動かす機会も少なかった1年。「体がだるくて…」という声がどこからともなく聞こえてきます。昨年11月に行った地域講座でも、肩こり体操のリクエストを頂きました。今回はそのような体の不調を吹き飛ばすべく、誰でも手軽に、すき間時間に出来る肩の体操をご紹介します!



①肩をすくめるように肩を持ち上げ5秒キープし、すっと下ろします。この動作を5回繰り返します。肩を上げるときに吸って、下す時に吐くようにしましょう。



②手を肩に乗せ、肘を大きくゆっくり回しましょう。肩甲骨が大きく動くよう意識しながら、前まわし、後ろまわしを各5回行います。



③傾ける側の手を頭に乗せ、その手の重みで左右交互に5秒ずつ頭を倒します。気持ちが良いと感じる程度に、5回行いましょう。無理に倒す必要はありません。

食材豆知識 卵（鶏卵）

卵はビタミンCと食物繊維以外のすべての栄養素を含んでいるとても栄養豊富な食材です。たんぱく質も卵1個で1日の必要量の10〜13%を摂ることが出来ます。



キッシュ風トースト

エネルギー 392kcal たんぱく質 22.7g 塩分 2.4g

作り方

- ① 卵はよく溶く。
- ② とうけるスライスチーズ1枚を細かくちぎり、卵に混ぜておく。
- ③ 食パンはふちを残し、スプーンの先などで押しつぶし、へこみを作る。
- ④ へこみ部分に、細かく切ったちくわ、ほうれん草、しらすをのせる。
- ⑤ 具材のすきまに溶いた卵とチーズを流し込む。
- ⑥ トースターに、アルミかクッキングシートを敷き、その上に食パンをのせる。
- ⑦ 1000Wのトースターで10分焼く。
- ⑧ 仕上げに海苔を散らす。

材料（1人分）

食パン	1枚（6枚切）
卵	1個
とろけるチーズ	1枚
冷凍ほうれん草	30g
ちくわ	小1本
しらす	大さじ1杯
海苔	少々

栄養のポイント

卵に含まれていないビタミンCと食物繊維を補うメニューを考えましょう。

ビタミンCと食物繊維が豊富に含まれている食材は野菜、果物です。朝食に卵料理と野菜や果物、といった組み合わせは、彩りもきれいで調理も簡単。しかも栄養バランスがとれる最強の組み合わせです。

チーズはたっぷり使うと美味しいですが、脂肪が気になるかたはチーズ少なめ、もしくはチーズなしでも作れます。今回は和風のキッシュ風トーストとし、ちくわやしらす干しを使用することにより、動物性脂肪だけに偏らない、バランスのとれたトーストにしています。