

# RAKU [らく]

楽友会ってこんなトコ



## ■特集 1

白楽荘居宅介護支援事業所とよがおかオープン

## ■特集 2

軽費老人ホームで暮らす～偕楽荘とことん探訪

## ■特集 3

新型コロナウイルス感染症への取り組みについて

CONTENTS

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 理事長就任のごあいさつ                      | 2  |
| 常務のつぶやき                          | 3  |
| 特集 1                             |    |
| 白楽荘居宅介護支援事業所とよがおか<br>豊ヶ丘書店街にオープン | 4  |
| 特集 2                             |    |
| 軽費老人ホームで暮らす                      |    |
| 偕楽荘とことん探訪                        | 6  |
| 偕楽荘ぐらしの醍醐味                       | 8  |
| 楽しく介護予防体操                        | 11 |
| 特集 3                             |    |
| 新型コロナウイルス感染症対応                   |    |
| 職員の知恵とチームワーク紹介                   | 12 |
| 白楽荘デイサービスの取り組み                   | 14 |
| 寄附報告                             | 15 |
| 栄養士's キッチン                       | 16 |



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

新型コロナウイルスにより日常生活の様相がすっかりと変わってしまいました。

4月には緊急事態宣言が出され、外出自粛の要請とともにテレワークが推奨されました。私たち介護福祉事業者は、感染予防を講じて事業を安定的に持続することを東京都等からの通知により求められておりましたので、全事業を休止することなく通常通り出勤を続けていました。そのため、4月から6月にかけての変化を感じるようになりました。

まず4月から5月にかけて感じたことは街の静けさです。通勤する人が減ったことにより、駅周辺の人影が激減しました。大げさではなく駅のホームは静けさを感じるほどでした。道路も交通量は極めて少なく、仕事帰り夜9時頃には右を見ても左を見ても、人も車もないということもありました。様々なお店も閉店時間が早まり、夜は本当にひっそりとしていました。

そんな状態がしばらく続いていたのですが、6月になると街に人が戻ってきました。完全に元通りというわけではないのですが、それでもこんなに人がいたのかと思うほどには増えています。と同時に、以前とは人々の様子に違いを感じます。

まず、当たり前といえば当たり前なんですが、ほぼ全員がマスクをしています。駅のホームでも大体の人が他者との間隔をあけて電車を待っています。たった2か月の間に確実に何かが変わってきているようです。

常務理事 鶴岡 哲也

新理事長就任のごあいさつ

理事長 曾我 好男



このたび、社会福祉法人楽友会理事長に就任いたしました曾我好男でございます。

もとより微力ではございますが、法人の発展と地域社会の福祉の充実に努めてまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、楽友会は多摩市において半世紀以上にわたって高齢者の皆様に安心して利用していただける福祉・介護サービスを提供し続けてまいりました。現在、多摩市及び隣接する八王子市にあわせて9事業所を設置運営する法人となりました。これもひとえに地域の皆様のご理解とご協力さらには行政をはじめ関係各位のご支援の賜物と深く感謝しております。

現在、地域社会の移り変わりとともに当法人の果たすべき役割も変化してきております。多くの皆様がお持ちの、「住み慣れたまちで いつまでも安心して暮らしたい。」という願いを少しでも実現していくために、これからの福祉・介護や医療のあり方、地域での暮らしのひとつの形として実現充実が期待されている「地域包括ケアシステム」や「地域共生社会」を担う一員として、これからも皆さまの期待と信頼にお応えできるよう、日々創意工夫に努め、よりよい福祉・介護サービスの提供に取り組んでまいります。

なお、新型コロナウイルス対策についてですが、当法人の施設利用者につきましては、これまで一人の感染者も出しておりません。感染防止のため職員一人ひとりが昼夜を問わず緊張感を持って対応しております。ご家族の皆様には、面会の制限などによりご不便をおかけいたしておりますが、何卒ご理解のほどお願い申し上げます。今後とも、当法人に対するご支援、ご協力をお願い申し上げます。



## 特集1 白楽荘居宅介護支援事業所とよがおかオープン

### 介護保険サービス利用までの流れ

- Step 1** お申込み→お電話でご相談ください
- Step 2** ご自宅訪問→ケアマネジャーがお伺いし、状況やご要望を把握します。
- Step 3** ケアプラン作成→おひとりおひとりの状況に合わせ、適切なケアプランを作成します。
- Step 4** サービス開始→ご利用者・関係事業所がご自宅で打合せを行ったうえで、同意されたケアプランに沿った介護サービスを利用していきます。
- Step 5** 定期訪問→ケアマネジャーが定期的にご自宅を訪問し、状況把握、ケアプランの見直し等を行います。

ご相談のお電話は

白楽荘居宅介護支援事業所

☎ 042-376-4968

白楽荘居宅介護支援事業所とよがおか

☎ 042-313-7992



### 居宅介護支援事業所とは

介護保険で要介護認定を受けた方が、自宅（居宅）で介護保険のサービスを利用しながら、状態や生活状況に応じて自立した生活を送ることができるように支援する専門職がケアマネジャー（介護支援専門員）です。ケアマネジャーの事務所が「居宅介護支援事業所」

になります。

ケアマネジャーがご本人やご家族の意向を踏まえ、介護保険サービスを受けるためのケアプランを作成し、関係事業所とサービスの調整を行っています。

楽友会では山王下と豊ヶ丘、二か所の事業所に所属するケアマネジャー六名が、互いに連携を取りながら、よりよいケアプランづくりに取り組んでいます。

令和二年六月十日、多摩市豊ヶ丘四丁目二番地七の豊ヶ丘商店街の一角に、「白楽荘居宅介護支援事業所とよがおか」が山王下から移転し、業務を開始しました。

当初の計画では、四月一日から、この場所で居宅介護支援事業所（ケアマネジャーの事務所）としての業務と合わせ、コミュニティ拠点施設「健康つながるひろば とよよん」の運営を開始する予定でした。

しかし、三月頃からの新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、内装工事に遅れが出てしまい、

## 豊ヶ丘団地商店街に

### 居宅介護支援事業所を開設

四月一日までに完成しませんでした。また、感染症予防の観点から、法人施設では、極力、三密の状態を避け、不特定多数の人が集まる機会を減らすことに取り組んだこともあり、コミュニティ拠点施設については、新型コロナウイルスが落ち着いた段階で、具体的な運営を決めることになりました。「とよよん」については後日お知らせします。

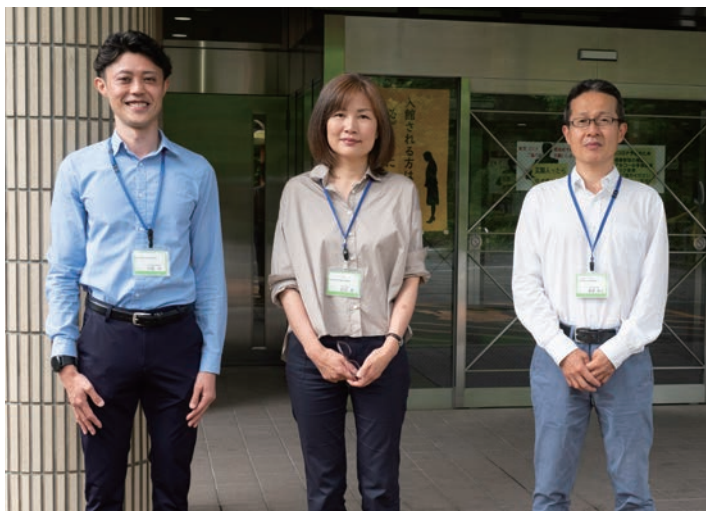
一方、居宅介護支援事業所とよがおかは、四月一日から、住所を山王下に移しての業務開始になりました。それから約二か月余り。やっと本拠地の豊ヶ丘で仕事ができることになりました。新型コロナウイルス感染症対策で、いろいろ制約がありますが、三名のケアマネジャーが、地域のみなさんのお役にたつようにと、張り切って仕事をしています。

「とよがおか」所属のケアマネジャー三名、上段の写真右が管理者の岡村奈央子、中央が緒方英美、左が汐海真弓です。ケアプラン作成のご相談など、お気軽にご連絡ください。

### 山王下の 白楽荘居宅介護支援事業所も よろしく！

山王下にある楽友会高齢者福祉施設内に事務所を構える白楽荘居宅介護支援事業所のケアマネジャー3名です。左が小坂充、中央が前田香、右が渡邊利之です。

ニュータウンの鹿島・松が谷や由木地区に事務所が隣接していますので、八王子市の方のご利用もお待ちしています。





## 地域の健康寿命にも貢献しています

### 役割が変わってきた

#### 軽費老人ホーム

前回の東京オリンピックの一年前、昭和三八（一九六三）年に制定された老人福祉法で創設された軽費老人ホーム。時代の移り変わりにより、社会的な役割も変わってきました。以前までは、家庭環境や住宅事情を理由に、自宅で生活することが困難な方を対象とした低所得者向けの施設でした。現在では、安全で安心ができる住まい、つまり、自立した日常生活を継続するための住み替えの場として、軽費老人ホームを希望する方が多くなっています。

軽費老人ホームには、A型、B型、ケアハウス、都市型と四種別があります。偕楽荘は軽費老人ホームのA型になります。A型の施設は、自分自身で自立した生活ができる方の施設であり、加齢によって心身機能が低下する中で、自身の能力をできる限り維持して、

自分らしい生活を続けることを目標としている施設です。

私たち職員がご利用者を支援していく上で心がけていることは、積極的な介助はかえって自立度を下げってしまうこともあるため、見



守りなどによる安心感を提供しつつ、ご本人の能力を維持していただく、ということなのです。

### 偕楽荘のキーワードは二つ

#### 「介護予防」と「地域化」

#### 二つ目のキーワード「介護予防について」

加齢とともに身体機能は低下します。その低下を防ぎ、今までの生活を今後も維持していくためには、介護予防が必要です。介護予防に取り組むことは、健康寿命を伸ばすことにつながります。

健康寿命とは、認知症や介護を必要とする状態にもならず、今までどおりの自立した生活を送ることができる期間のことをいいます。

この状態を少しでも長く維持するために、偕楽荘では、介護予防体操『GOGO体操』や料理教室『わくわくキッチン』をはじめ、クラブ活動、認知症予防の『脳トレ』などを実施しています。また、介護予防には話すこと、コミュニケーションも非常に重要です。そのため、ご利用者が活発に毎日を過ごし、日常生活の中に自然と介護予防ができる環境をつくることを意識しています。

## 特集2 軽費老人ホームで暮らす

### 二つ目のキーワード「地域化について」

偕楽荘は入居定員五十名の小さな施設ですが、周辺地域の単身高齢者や高齢者世帯の入居に対するニーズは年々高まっています。しかし、入居希望に十分対応することはできず、申し込みから数年待っていたりしている状況です。



高齢者が日常生活で求めることは「安心・安全」だと考えます。そこで、偕楽荘にできることは何かと考え、「入居者五十名の安心・安全な生活」プラス「地域高齢者への安心・安全な生活への発信」を行いたいと考えています。つまり、偕楽荘を地域の方に活用していただくことが必要だと考えています。

現在、介護予防教室『GOGO体操』や料理教室『わくわくキッチン』、各種クラブ活動や講習会などを地域の皆さまに開放し、偕楽荘利用者と共同で安心・安全な生活の実現に取り組んでいます。

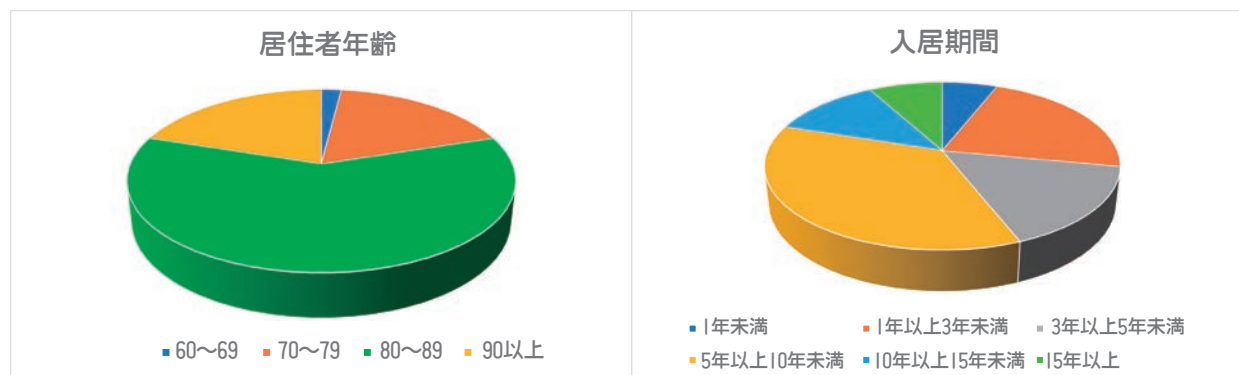
その参加者の中から、偕楽荘の取り組みに賛同してくださり、入居に繋がることもあります。

また、これらの取り組みを偕楽荘の職員だけで行うのは困難です。地域にある社会資源の活用や連携が必須となっています。そして、そのような連携を通じて、偕楽荘が今まで蓄積してきた自立高齢者支援のノウハウを偕楽荘利用者だけでなく、地域の高齢者支援にも生かしていくことが、軽費老人ホームA型の施設である偕楽荘の大切な役割だと思います。

### 偕楽荘ご利用者の属性

ご利用者の年齢層は80～89歳の方が30名で全体の6割を占めています。最年少は69歳、最高齢は95歳です。また、半数強の方が5年以上、偕楽荘で生活しています。

(令和2年3月末現在)







「利用者三名に聞きました

偕楽荘ぐらし 満喫しています



スタッフの笑顔に癒されてるのよ

野田 和子さん

現在、偕楽荘での生活は四年目を迎えています。

毎週、市内のデイサービスに通っていて、「ただいま帰りました」と戻ってきたときに、「お帰りなさい」と受付や玄関付近にいる職員が誰かしら笑顔で声をかけてくれるのが嬉しいと開口一番におっしゃっていました。特に、偕楽荘の職員の笑顔が素敵で、「外出表示札」があるワーカー室前に立ち寄り、「お帰りなさい」という声を聞くと、気持ちが癒されるとのこと。最近、世の中が何か冷たい感じになってきているので、ここでの生活はとてもほっとするのよと、重ねて強調されていました。

「先日、夜中に雷雨があり、雷の音がものすごかったのですが、建物がしっかりして



活の良さを次々に話してくださいました。クラブ活動では、ほとんどのものに参加していますが、さわやか体操はデイサービスに通うようになって、辞めたそうです。担当職員の説明が素敵なの！という

一番いいのは三食昼寝付き

角館 定男さん

偕楽荘の魅力は何ですか？とお尋ねしたら、「三食昼寝付き」という言葉がすぐに返ってきました。今年の一月に入居ですから、偕楽荘ぐらしはまだ半年足らずです。



奥様が特別養護老人ホーム白楽荘に入居されています。三年ほど前に、偕楽荘のパンフレットを見て、入居の相談をされました。入居待ちの期間が予想よりも短くて済み、昨年の十一月ぐらいに年明けには入居できますよ、という連絡があり、急遽、自宅を片付け

て、ここに引っ越してきたとのことでした。

入居前、奥様に面会に来たときに、施設の喫茶コーナーで偕楽荘の方と一緒にいることが多く、顔見知りの方がいたのが、入居した時に助かった、と笑顔でおっしゃっていました。入居後、毎日、上の階にある白楽荘に奥様の面会に行っていました。新型コロナウイルス感染症予防のために、面会中止になったことを、とても残念がっていました。入居後も午後、お二人で喫茶コーナーでひとときを過ごすことも、偕楽荘での生活の魅力でしたが、それも休止に。元のように、毎日、面会に出向くことができる日が、早く戻ってくるといいですね。

食事については、利用者アンケートに「食べたことがないものばかりで、お腹がびっくりしています」と書いたと、おちゃめな表情になりました。一人で暮らしていると、同じようなものばかりになるし、本当においしいものを食べたいときは外食に。ここでは、メニューのバリエーションが豊富で、ボリュームもたっぷりなので、ご飯を少なめにしているにもかかわらず、お腹が出てきてしまったそうです。

「GOGO体操」や、地域からの参加者とおしゃべりしながら料理作りができる「わくわくキッチン」は、特に楽しかったそうです。

年間を通じては、季節のお祝いの行事や食事が楽しみだそうです。お正月のお屠蘇やおせち料理、お雑煮、節分の豆まきなど、昔、親にもらったときと同じような雰囲気があり、忘れていた記憶がよみがえってくるそうです。旬ご飯やグリーンピースの豆ご飯も思い出せる料理で、グリーンピースは小さいころ縁側で鞘から剥く手伝いをよくしたそうです。「うまく取り出せないで、庭にころっと落としてしまった豆は、拾い洗って、他の豆と一緒に食べたのよ、今は、わざわざ拾わないんじゃないかしらねえ」と、次々と懐かしい話を交えて、施設の行事や行事食、特別食について話してくださいました。特に、敬老の日の「祝賀会」の食事は豪華で、会場もにぎやかで、特別感が強く印象的だそうです。

偕楽荘への入居は当初、お子さんたちからは反対されたそうです。親子でも気を遣って暮らすより、自由がいいと選んだ偕楽荘での生活。ずっと暮らし続けられるように、がんばるわ、とのことでした。

入居後、間もなく新型コロナウイルス感染症予防対応で、クラブ活動や行事などが中止になってしまいました。そのため、まだクラブには入っていません。行事は、お雛祭りのときの「鮎の解体ショー」はよかったそうです。偕楽荘ステイホームプロジェクトとして、体操の機会を増やしていますが、これには積極的に参加しているそうです。また、腰を痛めた後遺症があるため、リハビリにも通っているそうです。

体調を崩す前は、写真が趣味で、写真クラブに在籍し、ずっと作品を展示会に出していたと、たくさんの写真を見せてくださいました。ジャンルは風景や花、ポートレートが得意で、特に、故郷である岩手県の八幡平周辺の風景が一番だと、お国自慢も。

六月の特別食は岩手県の郷土料理がテーマ。管理栄養士が九州出身で、岩手県の料理にはあまりなじみがないと聞き、ジャージャー麺と胡桃餅を取り寄せて、食べてもらうなど、ただサービスを受けるだけでなく、より積極的に偕楽荘ライフを充実させるために動いていらっしゃいます。偕楽荘期待の「新人」です。



## 椅子に座って転倒予防体操を

意識的に転倒に注意している場所よりも、無意識に生活している場所の方が足元に注意が払えず、つまづくことが多いと言われています。屋内でも、特に「居間・茶の間・リビング」で足元に注意が必要です。

また、「最近、筋力が落ちたから……」等という声をよく耳にしますが、筋力だけの問題ではなく、バランスや関節の動き、認知等、複数の要因がある場合があります。椅子に座ってできる転倒予防体操で、筋力の衰えを防ぎ、バランス感覚を維持しましょう。

この体操は立っても行えます。立って行う場合には、壁や椅子の背もたれ、テーブルに手をついて行ってください。ボールがあれば、椅子に浅く座った状態で両手を横に広げ、ボールに両足を乗せ、前後左右に転がすことでバランスの運動になります。



- ① 膝を高く上げるよう心掛けながら、左右交互に足踏みします。
- ② 膝を左右交互にまっすぐに伸ばします。
- ③ 足を肩幅に開き、両足の踵（かかと）を同時に上げます。
- ④ 足を肩幅に開き、両足の爪先（つまさき）を同時に上げます。

①～④の各運動を 10 ～ 20 回連続で、呼吸を止めずにゆっくりと、背筋を伸ばして行います。



## 安心感とたくさんの楽しみがある

益子 深恵さん



偕楽荘暮らしは五年目になります。

以前は、八王子市松ケ谷に住んでいて、多摩センター駅に出るときに、松ケ谷循環でこの施設を目にしていたそうです。軽費老人ホームという名称を聞き、自分の年金でも入れるかしらと訪問したら、丁寧に説明してもらい、すぐに入居申し込みに必要な書類を取り寄せたそうです。入居までに三年半ぐらい待ったとのこと。

一人暮らしのときは、身体の健康だけでなく、心の健康についても、不安や心配がずっと付きまといていたそうです。「ここでは、

何かあればワーカーさんがいるという安心感が大きい。兄弟で毎年、旅行にずっと行っていて、とても楽しみだったけれど、今は、偕楽荘のバスツアーの方がよかったです。の」と、思わぬ発言も。旅先で何かあったらと、楽しいだけでなく、不安もあった兄弟での旅行。ここでのツアーは、ワーカー職だけでなく、看護師も同行しています。不安なく、目いっぱい楽しめるので、今ではこっちの方がいいかなと、笑顔で「推し」の理由を話してくれました。

「子どもがいないから、自分の老後はみじめかなあと思っていたけれど、いまは、こんなにゆったりとした気持ちで過ごしている。毎日感謝の気持ちで、幸せです」とのこと。ただ、入る前は、本で読んだりした老人ホームのイメージがあったそうで、それは、寂しくて辛く、どちらかというと陰湿なもので、引越しが決定したときに、偕楽荘での生活になじんでいかなくちゃと、覚悟してやってきたそうです。でも、実際は天国よ、と素敵な笑顔が広がりました。

「食事は大きな楽しみの一つで、クリスマスや新年祝賀会は素敵な御馳走がいただける

し、毎月の特別食も楽しみ」とのこと。「家庭の一般の食事では、そんなに手間をかけられないですものね」と、ここでも感謝の言葉が出てきました。

現在はクラブ活動が休止になっているのが、寂しいけれど、職員が担当しているGOGO体操がすごく楽しみで、身体を動かす声掛けも「ゆっくり右を向いて、ゆっくり首を返して、筋肉をほぐして」と、無理せずに参加できるのがいいそうです。肩の痛みが持病を受けているそうですが、GOGO体操や「ゆるゆる体操」に参加していると、肩の調子もよくなってきているそうです。

「入居者のYさんが『私、ここに居なかったら、もう死んでいたかもしれないわ』と言っていたけれど、自分も同感で、お互いに嫌なことがあっても、自分の気持ちを聞いてもらえ、ワーカーたちに親切にもらえる、気持ちになごむの。これは生きていくうえで、大きなプラスよ。だから落ち込むことは少ないの」と、おっしゃっていました。

偕楽荘ぐらしをこれからも満喫してくださいね。



## 特集3 新型コロナウイルス感染症への取り組みについて

### 白楽荘では 職員の知恵とチームワークで ご利用者の生活に楽しさを提供

三月以降、新型コロナウイルス感染症で、ご家族の面会休止、ボランティア活動の休止など、特別養護老人ホーム白楽荘のご利用者にとって、生活の楽しみが大きく減っていました。日々の生活の中で、職員として通常の日常生活支援を行いながら、さらにご利用者の楽しみになることを提供できる範囲は限られています。それでも、各フロアでは、職員が知恵を出し合い、準備などの時間をチームワークの中で生み出しながら、ご利用者の生活に少しでも刺激になるように、日々頑張っています。

#### アイディアいっぱいフロア行事

通常は、施設四階の広い多目的フロアで、ご家族も参加して行っている「ホーム喫茶」ですが、三月と四月はフロア単位で実施しました。特別感を演出した場所で、スイーツや飲み物を頂き、記念写真を撮るという演出をフロアで工夫すると……。



で作りました。美味すぎて、お代わりをする方もいらっしました。七階は「町のドーナツ&プリン屋

ご利用者を新型コロナウイルスから守る！  
そのためには、施設内にウイルスが持ち込まれるリスクをできる限り減らしていかなければなりません。ご家族の面会休止は、ご利用者だけでなく、ご家族にとってもつらい決定でした。

面会制限中のご家族に施設での様子をお伝えするために、白楽荘で毎月出している会報

三月二十二日(日)は、五階は「歌謡ショー」、六階は「お花見喫茶」、七階は「春のネズミランド」。それぞれ、ご利用者の好みや職員の得意なことを活かした企画です。写真は



七階のネズミランドです。オプジェを作るのが得意な職員「ネズミ」の「ネズミ」が記念写真を撮りました。

四月二十六日(日)は、「端午の節句」をテーマに、各フロアでホーム喫茶を行いました。手作りの鯉のぼりを食堂に飾ったり、新聞紙や模造紙で作った兜をかぶって記念撮影をしました。ご利用者のみなさんは、童心に返ったような生き生きとした笑顔を職員に見せてくださいました。この日も、お好みのスイーツを選んで召し上がっていただきました。

五月のフロア行事も各フロア職員のアイ

ディア満載の企画となりました。特に、五階南側には広めのベランダがあるため、「日光浴をしながらのティータイム」を実施。心地よい風と暖かい日差しの下で、モンブランやプリン、クレープなどのスイーツを召し上がっていただき、普段とは全く違うオープンカフェ気分を味わっていただきました。

六階はオリジナルパフェづくり。お好み



のアイスクリームやトッピングを選び、世界に一つだけのオリジナルパフェをみんな





支えられて、私たちが存在していることに、改めて気づかされました。

二つ目は、職員の前向きな姿勢です。縮小期間中、個別の対応や感染症対策、システムの見直しや新しいプログラムの開発など、通常の業務以外に様々な負担があった



思っております。新型コロナウイルス感染症対策で縮小したとはいえ、この間、ご家族は自宅で常時介護を継続され、いつも以上に負担が大きくなったと思われます。ご利用者も生活のリズムが崩れたり、社会

白楽荘デイサービスセンターの縮小期間中、ご利用者並びにご家族の皆さまには、大変なご負担をおかけしたと

お詫び

私たちは何をしなければならぬのか。何のためにこの仕事に就いているのか。今一度考えられ、そこから得たことは貴重なものとなりました。

と思います。仕事だから当たり前……そうかもしれません。しかし、「きっとこんなことができれば、喜んでもらえるよね」「何て声を掛けたら安心するか」。このような職員の声が聞こえてきました。

## 寄附のお礼

令和2年1月から6月20日までに、10件の寄附を頂きました。ありがとうございます。(敬称略)

### 現金

溝上澄生 100,000 円 匿名 2 件 250,000 円

### 物品

マスク：学校法人常陽学園（東京医療学院大学）  
山岸信雄、山森敏子、匿名 1 件  
匿名で、介護チェア、テレビ、ポータブルトイレ

的な活動の場を一時的にも失うことになりました。

今後の感染症の動向や社会情勢も不安定な状況ですが、皆さまから頂いたご意見や思いを反映できるよう、感染症対策をしっかりと継続し、白楽荘デイサービスセンターがお・ほのぼのの運営を行ってまいります。(文責 在宅サービスセンター所長 齋藤誠)

## ご利用者の命を守ることを優先し 白楽荘デイサービスを3週間大幅縮小

「とうとう来たか！」

職員と一緒に目を合わせたのを覚えています。多摩市でも四月の二週目より新型コロナウイルス感染症が発症し、私たちの目の前に迫ってきました。二月末から、感染症対策やサービスの運営方法について、法人内の対策本部を中心に検討してきた中で、マニュアルも含めて準備は進めていました。しかし、心の準備をする時間はありませんでした。

### 大切なこと

近隣事業所からの新型コロナウイルス感染症発症、市内の感染状況などの考慮、サービス縮小によるご利用者ご家族への影響などを考え、どんな対応方法が良いのかを模索していました。

「一番良い方法は何だろう？」  
その時、ある職員からの一言で気づかされました。

「ご利用者の命を守ることを優先するサービス内容でいきましょう。」

四月一八日に変更内容を全職員に伝え、四月二三日からの

縮小体制開始に向けた準備に取り掛かりました。ご利用者やご家族への負担を考えると、申し訳ないという気持ちもありました。

### 縮小の概要

四月二三日から五月二日までの  
大幅な縮小体制について

ほのぼの（認知症対応型通所介護）は、一日にご利用される方の人数を制限し、通常通りのサービス内容としました。密を避けるため、えがお（通所介護）は、通常のサービス提供を中止し、主に入浴サービスを中心とした個別対応を一日に十人程度実施。また、通所介護職員による自宅への訪問により、リハビリや排泄、傾聴活動などのサービスを行いました。

五月二日から五月三十一日までの  
縮小体制について

ほのぼのとえがおのご利用者、対応する職員を完全に分離して、ほのぼの通常定員で再開し、えがおは、一日の利用人数を制限して、通常通りのサービス内容としました。

### 新型コロナウイルスから得たもの

六月一日より、新型コロナウイルス感染症の対策を行いながら、通常規模でサービスを再開しています。

「事業所から新型コロナウイルスが出たらどうしよう。」

そのような不安は、今でも拭い切れません。しかし、今回の件を通じ、私たち白楽荘デイサービスセンターが得たものが二つあります。

一つ目は、皆さまへの感謝の気持ちです。私たちは今まで、介護保険サービスを通じて、地域やご利用者の皆さまを支えていると思っていました。しかし、この縮小期間に、ご利用者やご家族から「頑張って」「早く白楽荘に行きたい」「いつもありがとう」など、たくさんの労いの言葉を頂いて、皆さまに



豆苗（とうみょう）は、えんどう豆を発芽させて育てたものです。発芽したばかりの新芽を食べる「スプラウト」の一種です。  
主に工場で水耕栽培されているため、生産管理がしやすく一年中価格が安定しているのも特徴のひとつです。また、皮をむいたり下茹でせずに使える便利な野菜です。

## 豆苗のナムル

1 人分 エネルギー 49kcal / 塩分 0.4 g

### 材料（2 人分）

豆苗 …… 1 袋  
（可食部分で約 100g）  
ゴマ油 …… 小さじ 1  
しょうゆ …… 小さじ 1  
白ごま …… 小さじ 1

### 作り方

- ① 豆苗の根を切り落とし、半分に分ち切ります。
- ② 豆苗を耐熱容器に入れラップをして、600Wの電子レンジで一分半加熱します。
- ③ 豆苗から出た水分をしっかり絞ります。熱いので注意してください。
- ④ ゴマ油・しょうゆを加えて味を調えます。
- ⑤ 器に盛りつけて、白ごまを掛けます。

簡単アレンジ！

豆苗は、ほのかな豆の香りとシャキシャキした食感が特徴です。和え物やお浸しなどにすることが多いですが、炒め物やスープなどでも美味しくいただけます。アクが少ないので、サラダなど生のままでも食べられます。

### 栄養のポイント

豆苗は、「豆」と「緑黄色野菜」の両方の栄養を併せ持つ栄養バランスの優れた食品です。中でも、皮膚や粘膜を健康に保つβーカロテンの含有量が豊富です。その他、新陳代謝の働きを助けるビタミンB群や、骨の形成を助けるビタミンKも含まれます。βーカロテンは油に溶けやすいので、油と一緒に摂ると吸収率が高くなります。