

RAKU^[5<]

楽友会ってこんなところ



新入職員紹介

■ 特集1 チャレンジ the 偕楽荘

■ 特集2 白楽荘の取り組み

自宅で役立つ介助

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

事業紹介	2
常務のつぶやき	3
新入職員紹介	4
特集① チャレンジ the 偕楽荘 令和4年度の取り組み	6
特集② 特別養護老人ホーム 白楽荘の取り組み	8
シリーズ第2回 『自宅で役立つ介助』	9
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

新年度が始まりました。新型コロナウイルスによる事業への影響は未だ続いております。さらに最近はウクライナ情勢が経営面に影響を及ぼすことが懸念されています。それにしてもここ数年は何とも落ち着いた雰囲気のなかで新年度を迎えているように思います。

さて、新年度といえば入学式や入社式が執り行われます。当法人でも新卒の職員を迎えて辞令交付式を執り行いました。マスク越しではありましたが、社会人としての一步を踏み出した新入職員の緊張が伝わってきました。

辞令交付式を終えるとすぐに新任研修が始まります。私も研修講師として法人の概要や事業計画、職業倫理について新入職員に説明します。一方的に話をするだけではなく、ときに意見や感想を述べてもらいます。突然、指名されて話をするというのは難しいと思うのですが、今年の新入職員もその局面に臆することなく懸命に考えを述べてくれました。

私たち福祉介護の仕事では相手に的確に考えを伝えたり物事の説明をしたりすることが特に重要です。漫然とした話では利用者の自己決定に支障が生じてしまいます。また相手の話を聞くということも非常に重要です。しかもただ聞くだけではなく、相手の考えを聞いて整理することが求められます。現状を分析し、相手の考えを正しく把握し、そしてお互いが理解してよりよい支援を実践する。これがどれほど難しいか。新入職員のみならず私を含めて全職員が試行錯誤の繰り返しです。しかし、より良いサービス・支援を提供するために、新入職員同様初心を忘れずに取り組んでいきたいと思ひます。今年度も皆様よろしくお願いいたします。

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

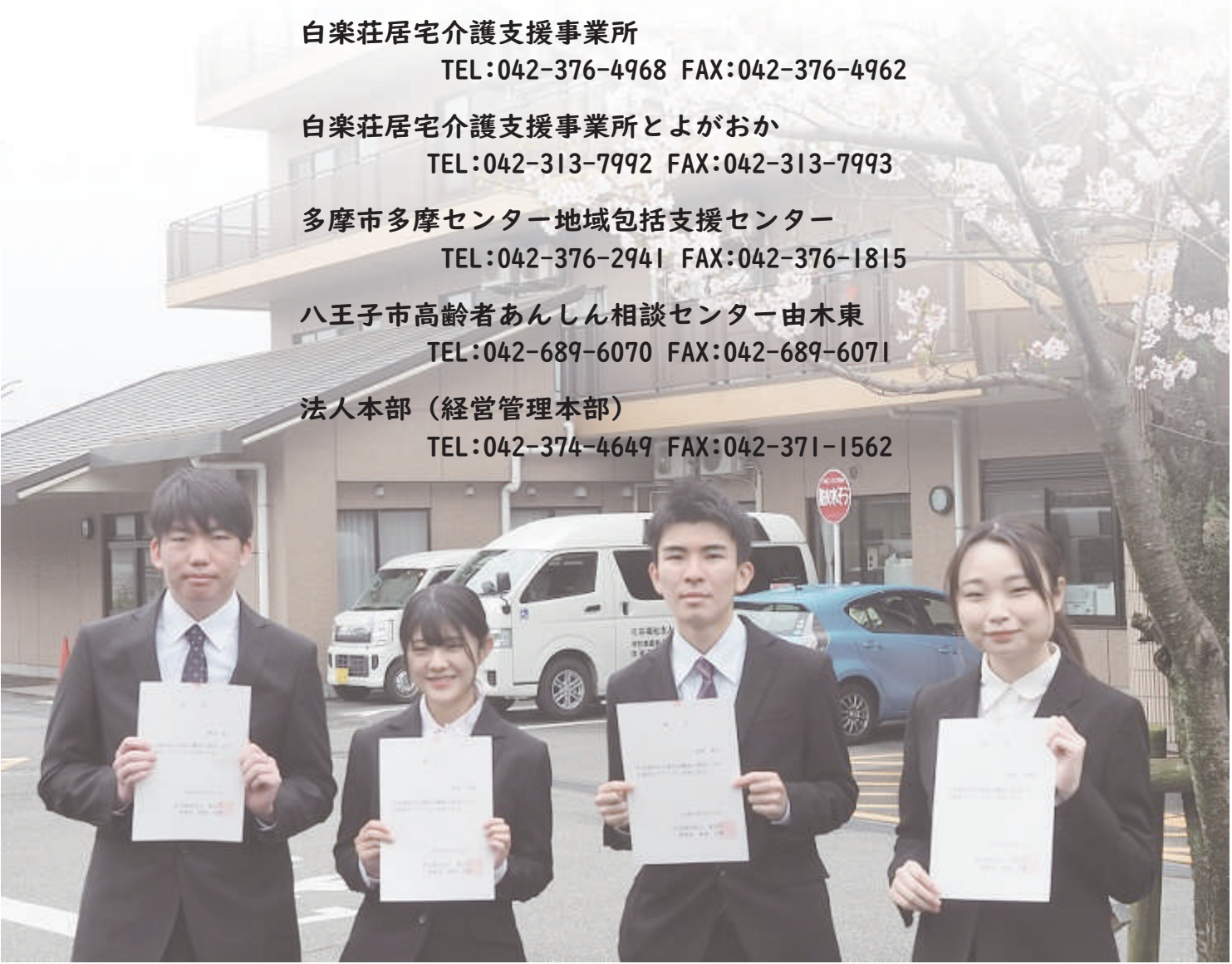
白楽荘居宅介護支援事業所
TEL:042-376-4968 FAX:042-376-4962

白楽荘居宅介護支援事業所とよがおか
TEL:042-313-7992 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





はたなか さきこ
畑中 咲葵子

所 属
特別養護老人ホーム白楽荘ケアワーカー

出 身 校
大妻女子大学

趣 味
絵を描くこと・読書が趣味です。

抱 負
ご利用者の白楽荘での心地よい生活を支えるケアワーカーとなれるように努めます。右も左もわからずまだまだ未熟な身ですが一つ一つ先輩から学び、成長していきたいと思います。

先輩より
最初は緊張と不安がたくさんあるかもしれませんが。これから現場で先輩たちと働く中で多くのことを習得し、少しずつ不安が自信に変わってくると思います。笑顔で一緒に頑張っていきましょう。



た か べ しゅんすけ
高部 俊介

所 属
特別養護老人ホーム白楽荘ケアワーカー

出 身 校
町田福祉保育専門学校

趣 味
ドライブや車のカスタムをすることです。

抱 負
ご利用者の立場になって考え、相手の気持ちを汲み取りながら介助が行える介護士になりたいです。ご利用者が安心・安全で日々を楽しく過ごしていただけるよう支援していきたいと思います。

先輩より
実習を経ての入職ですが、学生の時とはまた違った見え方になると思います。沢山の事を覚えるのは大変だとは思いますが、5階職員の一員として、一緒に頑張っていきましょう。これから宜しくお願いします。



さかもと ちひろ
坂本 千尋

所 属
特別養護老人ホーム白楽荘ケアワーカー

出 身 校
大妻女子大学

趣 味
音楽・楽器(マンドリン・ベース)を弾くことです。

抱 負
ご利用者一人ひとりに適した支援を行えるケアワーカーになりたいです。適した支援を行うためには日ごろからのコミュニケーション1つ1つが大切だと思います。声掛けだけでなく、表情や姿勢といった非言語も大切にします。

先輩より
沢山のことを吸収し成長する姿に期待しています。分からない事はいつでも先輩職員へ声をかけてください。一緒に考えより良いケアに繋がっていきましょう。よろしくをお願いします。



しんでん ひろむ
新田 拡

所 属
特別養護老人ホーム白楽荘ケアワーカー

出 身 校
日本福祉教育専門学校

趣 味
体を動かすことが好きで、高校ではラグビーをやっていました。

抱 負
私は、ご利用者にただ施設で生活を送るだけではなく白楽荘で生活できて楽しいと思っていただけるような支援を行っていきたいです。ご利用者の笑顔が一つでも多く引き出せるように頑張ります。

先輩より
3月からアルバイトとして働き、5階フロアに徐々に慣れてきていると思います。これからは職員としてご利用者が安心して笑顔で生活できるよう、一緒に頑張っていきましょう。宜しくお願いします。

特集① チャレンジ the 偕楽荘～令和4年度の取り組み



散歩デ－の様子

その1「new散歩デ－」

コロナ禍で弱った脚力、「歩くのには不安がある」「体力に自信がないから参加できない」そんな意見から「散歩デ－」を変えてみました。今までの「散歩デ－」は、所要時間30分～60分程度の歩行が可能なる方を対象にしてきました。もちろんこれも継続しますが、その他に「超短距離コース」を新たに始めています。足腰に自信のない方や職員の付き添いが必要な方でもご参加いただけます。月に3回程度の実施を予定しています。



特集①

チャレンジ the 偕楽荘～令和4年度の取り組み

軽費老人ホーム偕楽荘は、東京都にお住いで家庭環境や住宅事情で自宅での生活が困難な60歳以上の方が入居している施設です。健康で身の回りのことが自分で出来る皆さまを対象にしております。

ここ3年、新型コロナウイルスの影響で、偕楽荘にお住いの皆さまの生活は一変しました。以前は、施設内のクラブ活動への参加やご利用者の皆さま同士の交流会、地域でのボランティア活動など、多岐にわたる社会参加や外出の機会が多くありました。しかし、その機会も激減し、平均年齢84歳の偕楽荘の皆さまの生活そのものにも大きな変化を及ぼしています。

「足腰が弱くなったわ」「部屋ばかりにしていると気が滅入る」「楽しみがなくなり元気が出ない」など、「からだ」の健康だけでなく、「こころ」の健康にも不安を感じられるようになりました。

その2「さくさく楽キッチン」

作る事の楽しさ、食べる喜び、料理は心を豊かにしてくれます。元々の「わくわくキッチン」は地域の方との交流も含めてオープン形式での料理教室として開催していました。コロナ禍での活動は休止となりましたが、偕楽荘の皆さまに料理の楽しさと、食への喜びを取り戻してもらうため、施設ご利用者のみとなりますが、少人数での料理教室を再開します。

「咲く楽キッチン」の名称は、ご利用者からの公募で決まりました。

その3「OT体操」始動

OT（作業療法士）を外部から招き、楽しくて効果的な体操教室を始めます。専門的な体操の効果はもちろんのこと、偕楽荘以外の方との交流も良い刺激になります。休憩を入れて1時間程度の運動となります。月に2回程度を予定しております。

その4「口腔体操」

口腔体操のイメージは、嚥下訓練などが想像されます。ここでは、当法人の言語聴覚士のアドバイスのもと、嚥下訓練や口腔内の清潔はもちろんのこと、肺活量のアップから参加者同士のコミュニケーションによる相互作用まで期待できる口腔体操を目指しています。週に1回程度を予定しております。



クッキングの様子 ケーキ作りです



2022 春 花見での1コマ

「心と体の介護予防」

令和4年度から「心と体の健康」をスローガンに新たな取り組みにチャレンジします。

在宅向け介助ポイント～ep2

シリーズ
第2回

特別養護老人ホーム白楽荘でリハビリを担当している、作業療法士の五野です。
第1回目は『立ち上がり』介助のポイントをお伝えしましたが、第2回目は『食事環境の調整』についてお話します。「最近のおばあちゃん、食べこぼしが多くて気になるのよね。」「食事の時、おじいちゃんの姿勢が悪くて食べ辛そう。」「自分のペースで食べた方が美味しいだろうから、出来るだけ自分で食べて欲しい…。」等々、このような場合にどうしたらよいか悩むことがあると思います。

まずは現在の姿勢を確認し、身近にある物を組み合わせて良い姿勢になるよう調整してみましょう。食事時間を楽しめるよう、食事のセッティングも見直してみましょう。

姿勢調整



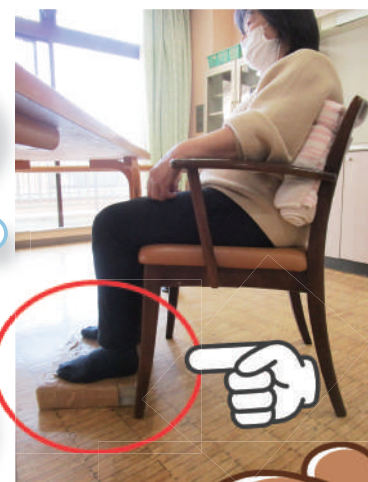
体が傾くなぁ。座っていることが辛いよね。

タオル巻きが入って少しは楽になったけど…。



お尻が前に滑っちゃう。かかとが浮いていて、足元が落ち着かないなぁ。

足台に足を乗せたら踏ん張れるからお尻も滑らないし、体が安定したわ！



タオル巻き、足台の作り方は次ページより紹介します。



金蓮花の芽って大きくてビックリ！



特集② 毎日を考える～

令和4年度の特別養護老人ホーム白楽荘の取り組み

「日常の大切さ」を見つめる

新型コロナウイルスの影響から、介護の現場は感染症対策が中心になってしましました。皆さまの「いのち」を預かっている以上、当たり前前の光景かもしれません。でも…ご利用者の方にとってみれば、感染症対策が日常ではありません。「日常って何？」介護という専門的な視点から、ご利用者の日常を見つめ直してみました。

「探す」を大切に

特別養護老人ホーム白楽荘では、ご利用者の支援を目的とした専門の委員会を設置しています。その中に「サービス向上委員会」があります。これは、ご利用者へのサービスの向上や工夫を目的としたものです。その中で、「ご利用者の想いや生きがい」に焦点を当てました。「※ひもときシート」を用いて、ご利用者の意向や想いを中心にひも解いていき、同時にご利用者本人の生活や日常、楽しみといった「喜び」を職員が探し始めました。

「大切な支援」の再確認

ひもときシートを使って、あるご利用者と向き合いました。ご利用者の方の生きがいや楽しみって何だろう？昔はどのような生活をしていたのだろうか？「探す」を大切に、ご利用者と一緒に考えてみました。すると、白楽荘に入居する前に楽しみにしていたこと、昔は野菜を育てていたことなどを新たに発見することができました。早速、ご家族とも相談しプランターや種を購入してもらい「金蓮花」を育てることにしました。種をまき、後日発芽を確認すると、ニコリとされ「昔は白菜や大根を作っていたの」と話されています。

私たち職員が行う利用者支援とは一体何でしょう。今回の事で大切なことを気付かされました。それは、ご利用者の想いが詰まった日常を大切にすることです。「ご利用者の毎日を考える」私たちが今後取り組むべき本当の支援を再確認しました。令和4年度は、「ご利用者の毎日を考える」をモットーに取り組んでいきます。※ひもときシートIIご利用者の気持ちに寄り添う事を目的としたご利用者支援ツールのひとつです。

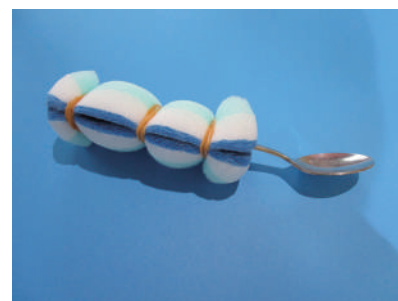
2 足台の作り方

厚手の雑誌を2～4冊使用。膝を曲げた角度が90度になるよう高さを調整し、ガムテープで巻いて固定します。



3 柄が太いスプーン（自助スプーン）の作り方

スポンジのザラザラの面が内側、フワフワの面が外側にくるように折り、等間隔に輪ゴムで固定。間にスプーンの柄を差し込みます。
握力の弱い方、拘縮等により握り動作が不十分な方に有効です。スポンジが汚れたら、洗って繰り返し使えるので衛生的です。



ここがポイント

介護用品は高価であり、ちょっと試すには躊躇する事もあると思います。まずは、家庭にある物にひと手間加えてみませんか？
快適な食事時間を過ごせる可能性があります。



いかがでしたか？
次回もお楽しみに！

食事のセッティング



両腕を机に乗せると楽だわ。トレイに濡れタオルを敷いたら、食器も滑らないじゃない！お皿を持たなくてもよさそうよ。トレイの下にも濡れタオルを丸めて入れたら、傾斜がついて食べ物もよく見えるし、首も肩も疲れないわね。



手が痛くて握り辛かったけど、
柄が太いスプーンだと握り易いわ！



肘をつくと行儀が悪いと思われがちだけど、
肘をついたら肩も楽だし、自分で食べられることが嬉しいの！

1 タオル巻きの作り方



バスタオル1～2枚重ね



端から固く巻いていく



3本の輪ゴムで
両端と中央を止める

体重を掛けることで体にフィットする為、使用時の違和感がありません。円背の方が、使用することで骨の出っ張った部位が背もたれに触れ辛くなります。



栄養士'sキッチン

主任管理栄養士 高安 宏子

今回は市販の「あえるパスタソース」を使った炒め物をご紹介します。
炒めた白滝にタラコが絡み、プチプチした食感が楽しめます。
タラコの桜色が春らしい一品です。

材料（2人分）

白滝 … 1袋（200g）
たらこソース … 1袋

白滝のたらこ炒め

一人分 エネルギー：45kcal / 塩分 1.0g

白滝の栄養

白滝は、成分の97%が水分です。最も大きな特徴はほとんどエネルギーがなく、食物繊維が豊富なこと。このほか、カルシウムやカリウム、鉄などのミネラルも含まれています。

作り方

- ① 白滝は食べやすい長さに切ってから茹でます。
- ② テフロンのフライパンに油をひかずに熱し、①の白滝を入れて炒めます。
- ③ 白滝の水分がなくなってきたら、パスタソースを入れて火を切ります。

*白滝は熱湯で茹でるとアクが抜け、プリプリした食感が楽しめます。最近では「あく抜き不要」の商品も販売されています。

《白滝と糸こんにゃく》

形や名前が異なる白滝とこんにゃくですが、どちらも「こんにゃく芋」から作られています。

同じものでも関東では白滝、関西では糸こんにゃくと呼ぶようです。

関東の白滝は、固まる前のこんにゃくを筒に入れて、ところてんのように穴から押し出します。穴から糸のように出てくる様子が、白い滝のようだったため「白滝」と呼ばれるようになったといわれています。

糸こんにゃくは、固まったこんにゃくを糸状に切ったものでした。

現在は糸こんにゃくも穴から押し出して製造しています。