

ひろがれっと

【ひろがれ、かさなれ、むさしののわ】

2016
第 33 号



特集

いつまでも
安心と笑顔で
地域で暮らす

特別養護老人ホーム
ゆとりえの暮らし

まちの人へ聞きました。「福祉って何?」

● 施設紹介
スターバックスコーヒー・ジャパン
吉祥寺東急店
鈴木成香さん

● 施設紹介
あなたの「働きたい」を形に
ジョブアシストじんぐる

● ワンポイントアドバイス
深呼吸のすすめ





30周年

と笑顔で自分らしく

「ゆとりえ」の暮らし



10:00 看護師・医師の健康管理

日々の健康は看護師・医師がチェックしています。気になることがあつたら相談しましょう。

体操 朝食後はみんなでラジオ体操。今日も元気に過ごしましょう。



11:00

サロンの風景

日中はみなさんここで過ごされます。
食事をしたり、レクリエーションをし
たり。ゆとりえでの生活の拠点です。



お茶会



洗濯たたみ



シーツ交換

地域のおおぜいのボランティアさんに支えられています

年を重ねて介護が必要な状態になつた方が、長年住み慣れた自宅を離れ、新しい環境で生活を始めることは大変なことです。施設に入居していくいただくときには、事前にそれまでの暮らしの様子や健康状態を伺つたうえで、介護職員・看護師・管理栄養士・生活相談員・医師・理学療法士・言語聴覚士などの専門職がチームで関わり、それぞれの入居者の暮らし方に寄り添い、生活をサポートしていきます。入居者ご本人

制度が始まり、在宅の介護サービスが充実し、最期まで自宅で生活することを選択する方がいらっしゃる反面、社会情勢や家族関係の変化に伴い、入所施設を選択する方もいらっしゃいます。

1996（平成8）年に開設した特別養護老人ホームです。都市部にはじめてできた30人定員の小規模施設で、今年で21年目を迎えます。特別養護老人ホームは、介護保険で利用できる入所施設で入院が必要な状態にならなければ最期まで入居できる生活施設です。

2000（平成12）年に介護保険

ゆとりえは吉祥寺南町にある

1996（平成8）年に開設した特

別養護老人ホームです。都市部には

じめてできた30人定員の小規模施設

で、今年で21年目を迎えます。

特別養護老人ホームは、介護保険

で利用できる入所施設で入院が必要

な状態にならなければ最期まで入居

できる生活施設です。



特集

いつまでも安心

特別養護老人ホーム

info.

特別養護老人ホーム「ゆとりえ」

〒 180-0003 武藏野市吉祥寺南町4-25-5
tel 0422-72-0311 fax 0422-72-0321

→地図
P.8-A



12:00

昼食

美味しく楽しく安全に食べられるように、一人ひとりの状態に合わせて、好きなものや食べやすい食事形態・食器などを工夫しています。



15:00 ひなたぼっこ

天気の良い日はベランダに出て過ごします。みんなひなたぼっこが大好きです。



理美容

若い見習い美容師さんは、いつも優しく丁寧に注文を聞いてカットしてくれます。お話をするのも楽しみの一つ。



15:00 入浴

座ったまま入れる檜浴槽と寝たまま入れる機械浴槽があります。お風呂上りには整容ボランティアさんが髪を乾かしてくれます。



ご家族の声

在宅時はふたりで大変でした。してあげたいけどできない気持ちでどうにもならなかった。今は面会に来ると穏やかな顔をしていて安心です。

父が母の面倒をずっと見ていてぎりぎりまで在宅生活を続けましたが、共倒れになりそうでした。面会に来ると家のことを心配しているけど、今は安心して生活してほしいです。

一人の生活が長く、みなさんと仲よくできるか心配でした。職員さんから母のいろいろな話を聞いて、身内でも知らないことが多くてびっくりしました。

病院では寝ている時間が多かったけど、ここに来てからは会いに来るたびに元気になってびっくりしています。

親の面倒は子どもが見るのが当たり前と思って頑張っていたけれど、いざ入居してみると在宅でできなかつたこともできるようになり、幸せだと思っています。

家では寝ているだけで一日が過ぎていました。今はみなさんと一緒にのほうが楽しそう。心穏やかに過ごしてほしいですね。

ご家族に安心して利用していただき、笑顔で過ごす時間を多くもつていただくことを大切にしています。特別養護老人ホームの生活をご紹介することで、介護をしている方の安心につながれば幸いです。



もっと知りたい
39ページ

特養ホーム

Q & A



入居の条件はありますか？

原則、要介護3以上の方が対象です。特定の要件に該当すれば要介護1・2

でも入居できます。武藏野市の入所指針の評価基準は、①本人の状況、②介護の困難性、③居宅サービス等の利用状況、④緊急度など特別な事由、の4項目です。申請書類は各施設・市役所で配付しています。

申し込みから入居までのくらいの時間がかかりますか？

病院と特養ホームの違いは何ですか？

申し込み順ではないため「いつまでには入居できる」と断定することはできません。状況が変わったときには変更届を提出することで見直しを行います。

病院は治療を目的としており治療が終わると退院になりますが、特養ホー



居室の様子



楽しみもたくさん（レクの様子）



スイカ割り

居室はどんな感じですか？

ゆとりえは、個室10室、2人部屋2室、4人部屋4室となってています。個室と2人部屋・4人部屋では料金が異なります（表参照）。

す。なお、特養ホームの年間の退所人数は、概ね定員の2割程度となっています。

ムは自宅での生活が難しくなった要介護の高齢者にとっての自宅に代わる暮らしの場です。

見学はできますか？

見学できます。直接、施設にご連絡いただければ、日程の調整をさせていただきます。ご不明な点はお問い合わせください。

看護師や医師が勤務していますが、施設内で行う医療は健康管理の範囲となります。常時の治療や特定の医療処置が必要にならなければ、最期まで暮らしていただきることができます。

1か月の利用料金はどのくらいですか？

基本サービス料金と居住費、食費、その他個別の日用品費等になります。

要介護度と居室の種類、ご本人の所得によって利用料金は変わります。利用料は、所得に応じて4段階に分かれています。

左の表は、ゆとりえの1か月の利用料（自己負担）の田安です。（例は要介護度5の方の1か月の介護保険自己負担額と居住費・食費の合計額）

1か月の利用料金

(単位：円)

利用者負担段階	個室	2人・4人部屋
第1段階の方	約 55,000 円	約 45,000 円
第2段階の方	約 61,000 円	約 60,000 円
第3段階の方	約 105,000 円	約 68,000 円
第4段階で1割負担の方	約 115,000 円	約 105,000 円
第4段階で2割負担の方	約 150,000 円	約 140,000 円

*第1～3段階の方は、高額介護サービス費を申請することによって一部が返金されます。



パソコン講座では、
基本操作を身につけます



ジョブアシストいんくる

〒180-0006
武蔵野市中町1-28-10
電話 0422-50-1701
FAX 0422-50-1702
開館日時 月曜日～金曜日
9:00～17:00

→地図
P.8-B

ジョブアシストいんくるは、生活困窮者自立支援制度のもと、生活困窮者就労準備支援事業に取り組んでいます。この制度は、生活困窮状態にあるとされる市民が生活保護費の受給に至る前に、必要な支援を受けることで自立した生活の維持ができるようになります。企業への就労は自立生活のためには大きなポイントになります。ここでは、求職活動までもう少しさまざまな準備が必要な方に対して、就労に向けた生活リズムや基礎的なスキル、経験や技術などを獲得する支援を

(ジョブアシストいんくる 鈴木 誠)

ジョブアシストいんくるは、生活困窮者自立支援制度のもと、生活困窮者就労準備支援事業に取り組んでいます。この制度は、生活困窮状態にあるとされる市民が生活保護費の受給に至る前に、必要な支援を受けることで自立した生活の維持ができるようになります。企業への就労は自立生活のためには大きなポイントになります。ここでは、求職活動までもう少しさまざまな準備が必要な方に対して、就労に向けた生活リズムや基礎的なスキル、経験や技術などを獲得する支援を

行っています。また、了承を得て職場を訪問し、諸々の調整を行ったりします。



あなたの「働きたい」 をかたちに

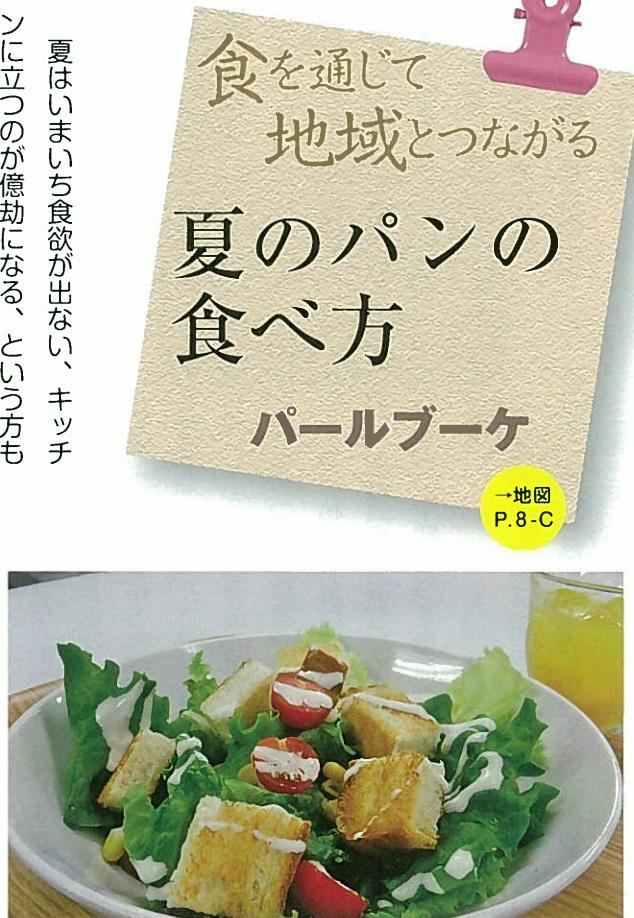
ジョブアシストいんくる

夏はいつも食欲が出ない、キッチンに立つのが億劫になる、そんな多さのではなくて、手軽に作れて、サラダよりも食べ応えのある、パンサラダです！作り方はとても簡単です。グリーンサラダに一口大にカットしたパンを乗せて、お好みのドレッシングをかけるだけ。ツナやゆで卵、根菜類をトッピングとして加えると、一皿でもお腹が満足するボリュームになります。

パンの種類はなんでも大丈夫です。参考までに私の好みで紹介すると、パールブーケの食パンや全粒パンを使うなり軽くトーストして、モルツなり

夏はいつも食欲が出ない、キッチンに立つのが億劫になる、そんな多さのではなくて、手軽に作れて、サラダよりも食べ応えのある、パンサラダです！作り方はとても簡単です。グリーンサラダに一口大にカットしたパンを乗せて、お好みのドレッシングをかけるだけ。ツナやゆで卵、根菜類をトッピングとして加えると、一皿でもお腹が満足するボリュームになります。

※次号はさくらじょとを紹介します
(パールブーケ 西村真代)



食パンを使ったパンサラダ

期間中、500円以上お買上げのお客様にブチスイーツをプレゼント。左下のチケットをお持ちください。

2016/9/30まで有効
パールブーケ

武蔵野市吉祥寺北町4-11-16 ☎0422-54-5127

営業時間：土日を除く 10:00～17:00

まちの人間に 聞きました。

「福祉って 何?」

スターバックスコーヒー
吉祥寺東急店

ストアマネージャー

鈴木成香さん



店長になって1年半という笑顔の素敵な鈴木成香さん。開放的なテラス席で。スターバックスコーヒー 吉祥寺東急店 武蔵野市吉祥寺本町2-3-1 TEL 0422-20-0735

まや駅前の一風景の一部ともいえるスターバッ

クスコーヒー（略称、スタバ）。私たちのと
ても身近な存在です。スターバックス吉祥寺東急店
のみなさんが、デイセンターふれあいにやってきて
コーヒーをふるまいとじつ活動が始まりました。今
回は店長の鈴木成香さんにお話を伺いました。

とときを過ごしました。

みな大喜び。「普段ふれあいの職員の淹れるコー
ヒーとは、ひと味もふた味も違うね」との声が聞か
れました。

●「コーヒーを通じて地域とつながる

昨年12月、前日にお店から器材などを運び、当日
は6～7人のスタッフでレジとカウンターを設置し
て、本物のスタバが施設の中に再現されました。第
2回目は今年の2月、このときは吉祥寺東急店以外

の店舗にも声をかけ、12～13人がデイセンターふれ
あいでご利用者とテーブルを囲
み、和やかなひ
スターべックスふれ
あい店オープン！
大変な賑わいでした。

障害者施設に来ることの不安や戸惑いがなかっ

たが聞いてみると、「普段お客様に接していることな
ので、戸惑うことなく動けました。意外にスッと入
れました」とのこと。たしかに、みんなの声かけ
はとても自然で、ご利用者が飲むお手伝いなどにも
さり気なく手を貸してくれる姿は印象的でした。近
所に住んでいる人は、その後、お店に出かけて、ス
タバのスタッフと顔見知りになるなど交流が広がっ
ています。私たちにとってもご利用者に地域の中でも
顔見知りが増えることはうれしいことです。

「次はいつ?」とご利用者によく聞かれています。

これを縁に今後も交流を続けていけたらと思います。

（聞き手：デイセンターふれあい 柳亮一郎）



えすぶれつそ

ちょっとひといき♪ 心がほっと温まるスタッフの日常をお届け♪

日々の関わり からつながる

相談支援

地域生活支援センターびーと

→地図
P.8-D



ほっとスペースでの語らい。
一日の疲れをリフレッシュ

あるときは
「実はね…」
とぼろつと氣
持ちがこぼれ、
仕事に通って
いるときとは
また違うご利

用者の一面が垣間見えることもあります。

びーとのカウンター前には、「ほつとスペース」と呼ばれるコーナーがあり、様々な方が毎日ここで過ごされています。

Aさんは、作業所の終わりに立ち寄り、「今日仕事がんばりました!」と一日の様子を報告してくれます。生き生きとお話しする田山もあれば、表情が優れない日もあり、日々のやりとりから気持ちの変化がわかります。以前は、友人との関わりや作業所内で困ったことがあったときに自分から相手に伝えられず、びーと職員を頼っていたAさん。しかしやりとりを続ける中で、徐々に自分で相手に伝えられるようになるなど、日々成長する様子が感じられるようになりました。

Aさんは、作業所の終わりに立ち寄り、「今日仕事がんばりました!」と一日の様子を報告してくれます。生き生きとお話しする田山もあれば、表情が優れない日もあり、日々のやりとりから気持ちの変化がわかります。以前は、友人との関わりや作業所内で困ったことがあったときに自分から相手に伝えられず、びーと職員を頼っていたAさん。しかしやりとりを続ける中で、徐々に自分で相手に伝えられるようになるなど、日々成長する様子が感じられるようになりました。

共感することの大しさ

武藏野市桜堤ケアハウス
在宅介護支援センター

田上 輝



さくらちゃんの介護教室（家族介護者教室）を開催しております。

→地図
P.8-E

昨日2月、2年間の闘病の後、父が癌で他界しました。癌の進行に伴い父の精神面も情緒不安定となり、在宅生活では介護サービスの拒否が強く、私は週末ごとに帰郷しては母と共に父を介護する日々が続きました。

介護保険の申請からケアマネジャーの調整、医師との面談、病状把握など、私が段取りをつけても、父は介護サービスから医療までのすべてを拒否していました。介護保険の申請からケアマネジャーの調整、医師との面談、病状把握など、私が段取りをつけても、父は介護サービスから医療までのすべてを拒否していました。

在宅介護支援センターは、気軽に困りごとや不安なことが相談できる場所でもあります。そのなかでご本人やご家族が安心して気持ちを表に出せるよう心がけ、共感の気持ちを忘れずにいたいと思います。そして、本人らしい生活を支えるためにはどのように関わったらよいのかを、ご家族、周囲の支援者と一緒に考えながら、父の介護から学んだことを活かし、今後の仕事を取り組んでいきたいと思います。

いました。自身の無力さを思い知った日々でした。母の介護負担を思ふと、「退職して地元にもどるべきなのか」と自問自答の日々でした。

私たち介護に携わる者の仕事では、ご本人の生活実態を把握して、情報提供、サービス等の調整を行います。そして、ご本人、ご家族、その周囲の支援者の話に耳を傾け、共感することを大切にしています。話を聞くことで、少しでも心の荷物が軽くなつて、気持ちが樂になるように支援しています。

福々刻々



帰省した折に目にした新聞に「求む 行動力・柔軟性」と見出しがあり、多くの企業が新入社員に求めるのは、「積極的な行動力」と「柔軟な協調性」だとアンケート調査の結果が報じられていました(中日新聞5月7日)。3番目は「人柄・責任感」で、この3項目で全体の7割を占めており、この意味は「知識や専門性は入社後でも身につけられる、それよりも「仕事に取り組む姿勢や対応力に期待している」という企業側の考え方の反映であるとコメントがありました。

高度経済成長の頃とは異なり、企業もグローバル化の下でのイノベーションが求められており、そのあり方も変化していると見てとれます。時代の中で望まれる社員像もまた変わっていくようです。

福祉の世界においても大きな変化があります。社会福祉法人としての新しいあり方、行動が求められてきています。これからは地域の課題解決のために、様々な方々と共に行動する「プロ集団」であることが期待もされ、また責務どもなります。我々もそれに応えられるようになりたいと思います。

茂木健一郎氏は、NHKテレビの「プロフェッショナルー仕事の流儀」という番組に登場した経験から、プロフェッショナルとは、①倫理性(自己規律)、②利他性が常に行動のもとになっている、そして③セキュアベース(安全基地)を持ち、④ロールモデル(尊敬できる人)がある、という4つの要素をもつていています(*). 私もこの考えに共鳴します。

先の新聞記事は企業側の視点でしたが、茂木健一郎氏はそれぞれの世界でのプロと言われる人に添って、その内的なあり方、メンタリティを解いています。法人の職員も日々努力を重ねてますが、若手もベテランもこの4つを手掛かりにして「プロ度」をさらに磨いて欲しいと私は願っています。

2016
第33号

(理事長 安藤真洋)

社会福祉法人武藏野 広報紙ふれっそ 第33号 [発行日] 平成28年8月1日 [発行者] 安藤真洋 [TEL] 0422-54-7666 FAX 0422-54-7599

http://fukuk-musashino.or.jp/ [編集] (福)武藏野 広報委員会 [編集協力] 七七舎 [印刷] ワークセンターけやき [※読みやすさを重視した文字を使用しています]

※Presso (ふれっそ)はイタリア語で「すぐそこ」の意味です。表紙の題字は、利用者が書いたものです。※音訳ディジタル版をご希望の方は事務局 (TEL) 0422-54-7666まで

深呼吸のすすめ

ワンポイントアドバイス

深呼吸には、身体に良いたくさん効果があることと知っていますか?

①全身の血液が循環し、細胞が活性化することで肉体的疲労が回復する。②10分間続ける副交感神経が活発化し、リラックスホルモンが増加するため精神的疲労が回復する。③就寝前に行うことで安眠効果がある。④覚醒時に行つことで、腸蠕動が促され快便効果がある、など。

このようなメリットを最大限に引き出すため、効果的な深呼吸の方法を紹介します。座つても横になつてもやり方は同じ。身体の力を抜いて呼吸だけに意識を向けることがポイント。

①「息を吐ききる」おへその上下に両手をあて、口から「ふう」と8カウントで息を吐く。体中の酸素を全部吐き出すように、おなかがペちゃんこになるまで吐ききる。

②「大きく吸う」鼻から「わう」と4カウントで息を吸う。おなかが膨らむのを両手で確認しながら、肺全体が広がるよう意識する。

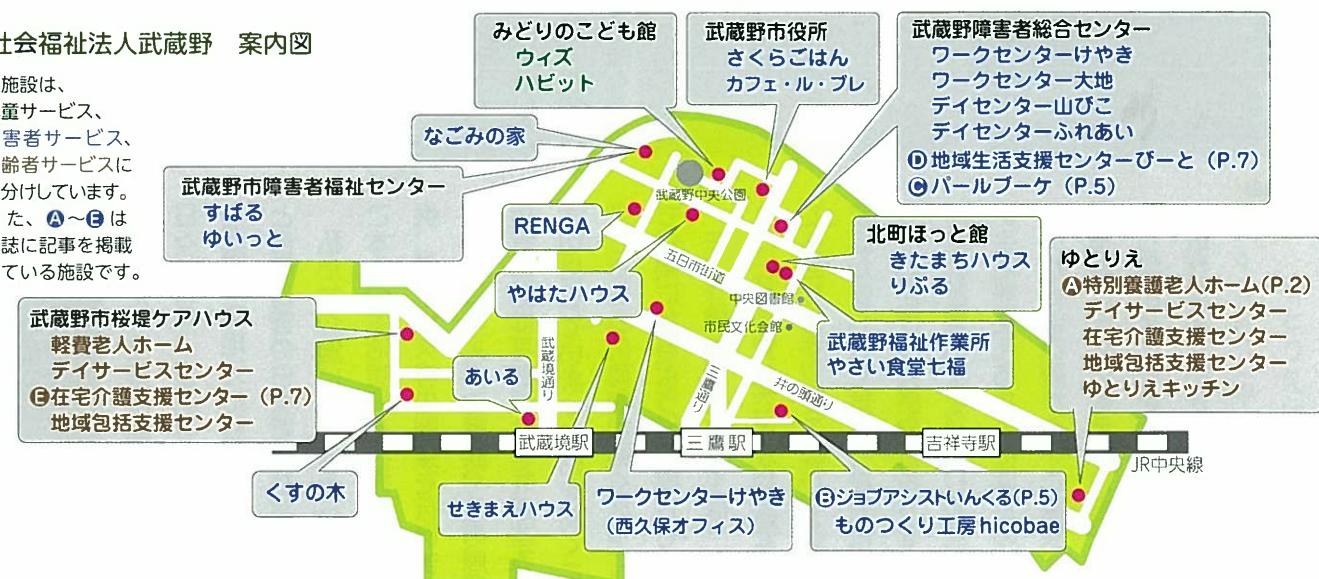
繰り返し最低3回。慣れてきたら回数を増やし、心地よいと思う回数を自分で見つけてみてください。
「じつじつ」でも行える深呼吸で、暑さに負けない強い心と体を作りましょう!

武藏野障害者総合センター 看護師 樋口江里子



社会福祉法人武藏野 案内図

各施設は、児童サービス、障害者サービス、高齢者サービスに色分けしています。また、Ⓐ～Ⓑは本誌に記事を掲載している施設です。



編集後記

普段あまり目にすることのない「老人ホーム」の様子はいかがでしたでしょうか? 伝えきれないことがまだありました。ぜひ一度「ゆとりえ」に足を運んでください。(き)