

# 玉樹 だより

社会福祉法人 絢会 つむぎかい

2016年 10月 第38号

地域みんなが集う場所を作っていきます。



## カフェ@じゅげむ



<どんな場所？>

高齢者が住みなれた地域で、できる限り要介護状態にならずに暮らし続けられるよう多用なニーズに応えられるサービス作り(介護予防・日常生活支援総合事業)が全国市町村で進められています。

その初めの一步として、玉樹では「カフェ@じゅげむ」をオープン！

高齢者だけでなく、地域の皆さんが【気軽に集まることができる場所】にしていけたらと思っています。

第1弾

### 介護予防 スクエアステップ体験カフェ 開催しました♪

スクエアステップとは、縦250cm×横100cmを25cm四方に区切られたマットを使用し、前進・後退・左右・斜め方向へ連続してステップを踏むエクササイズです。「転倒予防・認知機能向上」に効果がある運動です。

今回は、社会福祉法人絢会の事業所を利用されている要支援1.2の方が対象で、参加費用は無料(※昼食は自費)です。全3回のコースに4名が参加されました。

ステップは初級からレベルアップしていくので、誰でも簡単！運動後は、皆さん一様に「体が軽くなった♪」と笑顔でした。

第2弾は「一般向け」に企画中です！

<スケジュール>



10:00頃  
ご自宅にお迎え



健康チェック・準備体操  
スクエアステップ



昼食  
& カフェタイム



14:00頃  
ご自宅に送迎





～ 復活！第2弾～



## 入居バスツアー

今年度3年ぶりに復活したバスツアー♪  
復活第二弾の今回は…『浅草』に行ってきました!!



### ♡ 乗車時の嬉しかったエピソード

出発前、職員 2 人に抱えられてバスに乗ったヤヨ様&コウ様(仮名)。抱えられている時、「落っこさないでね～」と冗談を言った顔をふと見ると、目がなくなるほどの満面の笑みで溢れていました。その顔を見て、**安心して身体を預けていただいている!!** **そして、その状況を楽しんで下さっている!!**

『迷惑かけちゃうから行けないよ』→『落とさないでね～』と気持ちも前向きに変化している事を感じられた出来事でした。



### ♡ 浅草到着!!

まずは浅草寺を参拝、「足がよくなりますように・・・」など、思い思いの願いを込めてお線香の煙をみんなで夢中で浴びました!



### ♡ ご夫婦一緒に浅草へ



一緒に行ってくださった娘さんから、「昔二人が初めて顔合わせをした場所が『東京』だったんです。もしかしたら浅草にも二人で来ているかもしれませんね!」という話を伺いました。ツアー中、旦那様がやさしくエスコートされる姿がうらやましいくらい☆素敵☆でした。きっとお二人で来られたかもしれない数十年前も、こんな素敵な笑顔で一緒にこの場所で笑っていたのかもしれないねと想像し、なんだかみんなで幸せな気持ちになりました。





帰ってからも、お年寄り職員はもちろん、普段あまりお話される機会がないお年より同士もツアーの事を楽しそうに話される姿がありました。一緒に旅行に行った事で、また新しい繋がりができました。



浅草での一服は最高だった!!今度はスカイツリーに行きたい。



日ごろの疲れが吹っ飛んだよ。  
ありがとう☆バスの中でも  
わいわい賑やかで楽しかったし、  
この歳で浅草に来れた。  
おかげさま☆



## ♥ 私たちが支えるところ ♥

『外出する』『旅行に行く!』という事は、歳を重ねて思うように身体が動かなくなってしまうと感じているお年寄りにとってはとても決心のいる事です。



「行ってみようかな」と少し勇気が湧いて1回目参加してみる。

そこで自信や楽しさを感じていただいて、お年よりの方からの「こうしたい!」「ここに行きたい」が、引き出せるような関わりが出来たらいいなと日々思っております。

だからこそ旅行に行く時だけでなく、その「前後のプロセス」も大事にしています。

旅行を目標に立位や歩行の練習をしたりして、

「行けるかな?大丈夫かな?」の不安と一緒に向かう事。

旅行の話をして一緒にワクワクする事。旅行に行って終了ではなく

その先の目標やワクワクを探し、それに向かって日々が送れる様にすることが大事なんだとお年寄りの方に教えていただきました。



**その方が幸せになる為のプロセス**を途切れずサポートできるようにしていきたいと思っております。

## ショートステイ 玉樹 ～「食欲の秋」を満喫するぞ♡～



今年度から続けてきている日々の楽しみ作りで「食のイベント」を開催してきました。その食の楽しみを「外」に目を向けてみようと思われ、職員で話し合い、その方の食べたいものを伺い、食べたいものを「外へ」食べに出掛けています。また、お店に行きメニューを見ながら、自分の食べたいものを「選んでもらう」ことも食欲を上げる一つです。

外食へ行かれる日は、どれを着ていこうかと、女性の方はおしゃれに気を使う時間も出てきて、気持ちが上がっていることを感じました。気持ちが上がると食欲も上がります。

秋は『食欲の秋』と言うように、食べる楽しみを持って頂きながら、食事量を上げ、冬には風邪を引かない体力をつけていきたいと思っています。



## デイサービスセンター 玉樹 ～刺し子が紡ぐ輪～



現在、女性利用者様の間で刺し子ブームが到来しています。お友達がやっているのを見て、一人また一人と刺し子女子が増えていき、皆さんで八千代町の「秋まつり作品展」に向けて熱心に取り組まれています。

これまでは「見えないからダメだ」「もう縫い物なんて出来ないよ」と断っていた方が、お友達が誘うと針と糸を持ち、すいすいと縫い始められました。その後は、お喋りも楽しみながらコツコツ縫っておられました。

ある方は、ご自分から家族様に「作品展に出すから見に来てよ」と照れながらお誘いされました。家族様からは「こんな風に誘われたのは初めてで嬉しかったです。絶対見に行きます」と喜びの声が聞かれました。

刺し子という一つのものを通じて、利用者様同士や、利用者様と家族様の心が通い合う。何気なくもあり…かけがえのない…そんなステキな瞬間を大切にしていきたいと思われ。



# デイサービスセンター じゅげむ

## ～想いを伝えることの大切さ・すばらしさ～



メグさん(仮名)は「今、自分が何を考えていて、何をしたいと想っている」のかを、周りの人に伝えることが難しい方です。認知症状からそのような「生活のしづらさ」が見えます。メグさんがある日、私の服の裾を引っ張り「あ～、え～、だから…」と気持ちを伝えて下さろうとしていました。いつもは、そのあと言葉に詰まり…「もう、なんだよ！」と怒り出してしまおうのですが、「あ～、え～、だから…。一緒に行こう！」と私の手をにぎり、トイレへと向かいました。個室に入り「よかった。トイレ間に合いましたね」と笑いかけると、私に抱きつき「よかった～。ありがとうね。」と目を押さえて涙をこぼしていました。そんなメグさんの姿にびっくり、感動で私も涙。無事にトイレを済ませることが出来ました。



私たちは当たり前のように言葉、動きを用い相手に自分の考えや気持ちを伝えています。時には伝わらないことにイライラし、言葉尻が強くなり相手に不快な想いをさせていることも少なくないのかもしれませんが、「当たり前のことがそうでなくなったとき」、私たちの温かい視線、笑顔、優しい言葉かけ、そして「現在、何を想っているのだろう？」と、その方をもっと知ろうとする気づき…このことが「現在を生きるメグさん」に心地よさを感じていただき、「笑顔」を引き出せる関わりなのだ改めて教えて頂きました。

# 居宅介護支援事業所 玉樹

## ～ケアマネジャーの喜び～



今年度は「ひとりひとりを良く知ることを目標に掲げ、毎月の居宅会議で振り返りをしています。いつ・誰に・何を・どう関わったか？その経過は？成果は？といった感じで、会議を進めています。

〔シゲさん(仮名)の場合〕

### アセスメント(知る)

入れ歯はない。  
歳だからもう必要ない。  
作らなくていいです。

### 最適なサービス調整

口腔内を整えるメリットを  
お話し、訪問歯科サービスを  
調整し、入れ歯作製。

### モニタリング(経過)→成果

何でも食べられる  
食事が美味しくなった  
体重も増え、元気になった!!



昔はおしゃれだった  
最近は全く何もしない

デイサービスの提案  
デイと連携し本人の楽しみ  
だった事を探り、取り組む

友達ができた  
服を選び着替えるようになる  
鏡で身なりを気にするように…



このように、小さな一つ一つの積み重ねが大切で「プロとしての意識」を持ち、皆さんに関わって一緒に喜びたいと思ってお仕事しています。



在宅お泊りバスツアーin福島県会津若松 Part1

# 旅のチカラ。

たくさんの笑顔が最高のおみやげでした。

平成28年10月16～17日、在宅お泊りバスツアーを開催しました。デイサービス玉樹から7名、デイサービスじゅげむから4名、ショートステイ玉樹から3名の利用者様が参加され、福島県会津にある猪苗代湖や鶴ヶ城、大内宿を観光する一泊二日の旅でした。中でも1番盛り上がったのは、宴会♪友達やなじみの職員と笑い合う宴会のイキイキした表情を見ていると、「旅行はどこに行くか？」も楽しみのひとつですが、「誰と行くか？どう過ごすか？」が、より楽しい旅に繋がるのかなと感じました。

旅は、環境、交流、体験…普段とは違う刺激が沢山あり、気持ちも高まり、こんなにイキイキした笑顔を引き出せます…そんな「旅のチカラ」の大きさを改めて感じました。



デイサービス  
じゅげむ  
猪瀬ケアワーカー



いつもはシルバーカーを使用している方が「使わなくても大丈夫。歩けるよ！」と、気持ち前向きになり、職員と手を繋いで歩く姿がとても素敵で嬉しかったです。

普段は他事業所の利用者様や職員と、交流する機会が少ないですが、2日間一緒に過ごせた事で、沢山お話ができ、同じ体験を共有しながら「一緒に楽しむ」事ができました。

初めての参加で期待も不安もありましたが、普段とは違う環境で一緒に過ごすことで、利用者様の色々な表情や想いを沢山知る事が出来ました。また、旅行は、沢山のひととの触れ合いや体験があり、新しい気付きに繋がると改めて感じています。

利用者様にとっても、今回のツアーが思い出の1ページになって頂けたら嬉しいです。

ショートステイ  
玉樹  
塚田ケアワーカー



## 「私一人でも大丈夫だから！」～不安から安心へ～

元々、お泊りツアーは「旅行に行きたいけれど…（不安）」という声から始まった企画です。病気や転倒をきっかけに、誰かのサポートが必要となり、「人に迷惑をかけたくない…」と遠慮したり、閉じこもりがちになってしまう方も多いのが現状です。利用者様にとって、家から離れること…、さらに一泊旅行となると、相当な勇気が必要だったと思います。ヨコさんも、そんなひとりでした。



ヨコさんも、初めは玉樹に通うだけでも不安だったと思います。そんな不安な気持ちが少しでも和らいでくれたら…と、日々関わらせていただく中で、4月「日帰りツアー」の声掛けをしました。しかし、「トイレも心配だし…行きたいけれど…（不安）」との声。「でも…娘も一緒なら」と十数年ぶりの遠出が実現し、ひたち海浜公園に行き「楽しかった！」と素敵な笑顔を見せて下さいました。



日帰りツアーへの参加で、少し不安な心がほぐれたのか、6月には玉樹で企画している「ウキウキショッピングバス」にも参加され、いつもお世話になっているお嫁さんや娘さんにエプロンを買ってあげたいと、買い物を楽しんでおられる姿も見られるようになりました。



そんなヨコさんに、今回は「一泊ツアー」の声掛け。今回も「行きたいけれど…（不安）」との声。その返事も仕方ありません、今回は一泊二日の旅…不安が大きくなるのは当たり前です。それでも、前向きに「娘が一緒なら…」と参加することを決めたヨコさん。旅行に行く日が近づくにつれ、不安になってしまう日もありました…。そんなある日、ウキウキショッピングに参加した事で友達になった方もツアーに参加することを知り、さらに担当ケアマネジャーや、なじみの職員も参加することも安心に繋がったようで、娘さんに「私一人でも大丈夫だから、来なくてもいいわよ！」と伝え、娘様の付き添いなしで参加されることに!!

その言葉を家族様から伺った時は、職員も驚きましたが、ヨコさんの不安な気持ちが前向きに変化した様子が伝わってきて、とても嬉しかったです。



そして、旅行当日。友達とバスも宴会も隣の席で過ごし、同じ部屋に泊まり、道中も終始笑顔いっぱいイキイキされていました。そんなヨコさんに1番楽しかったのは？と伺うと「ホテルのお部屋でのおしゃべり♪」とのこと。

ちなみに盛り上がり、眠りについたのは深夜でした♪

旅行に行く機会を作ることも大切ですが、「行きたいけれど…（不安）」という気持ちから「行ってみよう！」という気持ちになれるよう、1つ1つ不安を解消し、利用者様の背中をそっと後押しできるような「日々の関わり」が大切だと改めて感じました。





【阿波踊り】～心が動くと、身体も動く！～

平成28年9月19日、敬老会を開催しました。恒例の八千代連の皆さんの「阿波踊り」。皆さん、賑やかな太鼓や笛の音、陽気な踊りに皆さんが、不思議なくらい心が動かされ・・・心が動くと身体も動き、普段はなかなか手足が動きにくい方も、自然と手が上がり、足が動き、気持ちも高まって、立って一緒に踊りだす姿が沢山見られました♪ そんな皆さんの様子を見て、職員も大変嬉しかったです。八千代連の皆様、ありがとうございました。



【特養敬老会】～お互いの気持ちを知る～

毎年祝い歳の家族様も招待しお祝いしています。担当職員から、お年寄りにその場でメッセージを伝え、家族様からも一言ご挨拶いただいています。普段家族様へは、体調の変化や日常の申し送りが多くなりがちです。だからこそ、特別な日に私達のお年寄りへの想いや日頃の感謝を伝えられることは、とても大切な機会です。家族様には「うちのお父さんやお母さんを、こんな風に想ってくれているんだな...」と知っていただけ、職員は「家族さんは、職員やお年寄りにこんな想いでいるんだな...」と家族様の想いを知る・・・知ることでお互いの距離が近づいたような気がします。きちんと想いを伝えていくこと、想いを伺うこと・・・「特別な日」には特に大切にしていきたいなと思いました。



【在宅敬老会】～感謝の気持ちをかたちに...～

在宅では、「祝い歳」で敬老会当日がご利用日でない方もご招待しました。家族様からも「ぜひ、参加させてあげたい！」との声をいただき、「特別な日」を「一緒に」お祝いすることができました。また、利用者様へ感謝の気持ちを込め、一緒に過ごした日々の思い出をスライドショーで見て頂きました。自分の写真が映るとちょっと照れくさそうに微笑む利用者様の隣で、一緒に寄り添いながらスクリーンを見つめる職員の目を見た時・・・今まで過ごした日々を振り替える大切な時間になったと感じました。いつまでも感謝の気持ちを忘れない。そんな想いをこれからのケアに繋げていきたいと思います。

