



ご挨拶
 Greetings



社会福祉法人 紬会

玉樹にとっての「ケアの原点」は、生活介護研究所のZIZIBABA体験研修にあります。お年寄りの体験（寝たきり、座りきり、食事、オムツなど）を通し、身体的・精神的な負担について考える3日間を過ごし、やりたい介護についてとことんディスカッションをしました。

私は、開設当初より玉樹が、職員の皆さんが介護の仕事に誇りを持ち、想いをカタチにできる場でありたいと思っています。真摯に介護という仕事に向き合い、一つ一つのケアに対する根拠を明確に、その一手間をいとわないことを、やり続けていくことの【伝承】が必要です。

開所から十四年目を迎え、これまでも様々な形で、研修を組み立て、開設当初の想いを伝えていくよう努めてきました。しかし、今後を見据えて、この【伝承】することを体系化する必要があります。

今年度、6人の新人職員の入職をきっかけに、『先輩職員一人ひとりが新人職員を育てることを意識できる風土をつくること』を、より重要視して、研修体系の再構築を図りました。

先輩職員が、仕事を通じて、または仕事と関連させながら、後輩を指導・育成することです。役職者や研修担当者だけではなく、チームの先輩一人ひとりが新人職員を育てていき、介護の魅力を共感できる仲間へと成長していくことを願っています。

お年寄りも職員も、幸せに！！

施設長 吉川真弓



腸内環境を整えるカギは「善玉菌のエサ」

玉樹では「安易に下剤を使わない自然排便」を大切にしており、腸内環境改善の取り組みとして、入居者様に毎日、手作りカスピ海ヨーグルト（善玉菌）にオリゴ糖（善玉菌のエサ）を混ぜて提供しています。その結果、排便間隔が短くなり、便秘解消に繋がっています。また、ヨーグルトにはカルシウムも含まれており、骨粗鬆症の予防にも繋がります。

腸内環境改善の近道は、善玉菌を増やすこと。しかし、善玉菌は放っておくと、加齢、食べ物、ストレスの影響により減少してしまうので継続的な摂取が必要です。善玉菌を効果的に増やす方法は、ヨーグルトや乳酸菌飲料等に含まれる善玉菌を摂取しながら、【善玉菌のエサ】となるオリゴ糖や食物繊維等も一緒に取ることが大切です。善玉菌は、エサを食べると活動が活発になり、より効果が期待できます。



善玉菌



善玉菌のエサ
オリゴ糖



活動が活発に！



免疫力アップ！
花粉症改善
などの効果も♪

入居家族交流会では手作りカスピ海ヨーグルトの実演や試食会を行いました。

家族交流会 ～玉樹が大切にしている介護の話～



5月11日～12日、入居者様を対象に家族交流会を開催し「玉樹が大切にしている介護の話」をさせていただきました。中でも反響があったのは【自宅に帰る話】。誰しも長く暮らした家に帰りたい気持ちになるのは普通のことです。玉樹ではそんな想いを「肯定できる介護」を大切にしています。日帰りや外泊で自宅に帰り、家族と過ごす方もいること、送迎もお手伝いできることを伝え、早速「家に連れて帰りたい」とのご要望があり、誕生日のお祝いも兼ねてご自宅で過ごした方もいました。

食事・入浴・排泄・楽しみ作り等、それぞれに玉樹で大切にしている介護の話は、職員にとっては当たり前のケアですが、家族様にとっては知らない事も多く「ケアのこだわりを感じた」「今回のような話が聞けてよかった、安心した」との声を頂きました。

よく“プロは難しいことを簡単そうにする”と言います。「玉樹が大切にしている介護」は簡単ではありませんが、難しさや苦労が見えてしまうと安心には繋がりません。これからも、私達が大切にしている介護を“さりげなく”していくことで、お年寄りや家族様の安心に繋がっていかれると思います。

文：佐藤あすか

2019.7.27



介護主任が毎年デザインしている夏祭りTシャツ



季節を感じたい☆一緒に楽しむ

すみれ荘ではユニットのベランダで毎年恒例の野菜づくりを実施中です。目的としては、お年寄りが昔からやってきた『野菜作り』ができる機会を作り、日常の中で役割を持ち少しでも生き活きとした時間を過ごして頂きたいという想いがあります。日常の空間の中で野菜の生長を感じる事が出来る。その事が少しでも刺激になればと考え取り組んでいます。

毎年、自分たちで野菜作りについて情報収集したり、お年寄りの経験を聞きながら手探りで実施して来ました。

今年は専門的な知識を持たれているコテウさんのお孫様から肥料や支柱についてアドバイスを頂き進めた結果・・・とても生き活きと生長した野菜にとっても感動しています。お孫様は面会に来られた際には、野菜の育ち具合を見て下さったり、ツルが支柱やネットにうまくはうように一手間掛けて下さっています。

野菜たちの生長を感じるにつれてお年寄りの関心も高まり、この取り組みのターゲット以外の方々も表情がキラキラ☆生き活きと野菜を収穫する際のなんとも言えない表情に、私たち職員が嬉しくて胸がキュンとなる瞬間がありました。収穫した旬の野菜は天ぷらにしたり、そのまま食べたりとまだまだ楽しめそうです！

★収穫★
とっても嬉しそう♪



緑が生い茂る様子を見てるととても気持ちが癒されます。窓際の席の方に何うと「緑は本当にいいよな～」という言葉も聞かれました☆



コテウさん

お孫さん

ゴーヤの花は
ジャズミンのような
甘い香り♪



天ぷらに
しよう♪



おでかけ ～心も体もリフレッシュ～

今年度のショートステイ玉樹の目標として「外出して心も体もリフレッシュ」を掲げました。職員を2グループに分け、毎月交互に外出担当となり企画・実施しています。

5月はトミ様とお買い物&昼食ツアーに出掛けました。ご主人のことが大好きなトミ様。サプライズでご主人様にも参加していただきラブラブデートとなりました。

6月は10名の利用者様と一緒に砂沼湖畔で昼食&アジサイ見学に出掛けました。日差しが強く暑い日でしたが、湖畔から吹き上がる風が心地よく自然を満喫できました。アジサイはまだ咲きはじめてでしたが、太陽の下で皆さんがピカピカの笑顔の花を咲かせてくださいました。



7月はシズ様と、はま寿司にランチに出掛けました。お嫁様、ご親戚のフウ様、担当の谷貝ケアマネジャーをお誘いし、おでかけの日を心待ちにしていました。

当日はお店で待ち合わせ。「あ～フウちゃん。良く来たな～元気だったか？」と涙を流すシズ様。フウ様も「あ～シズちゃんか。会えてよかったよ」と涙。離れている時間はあれど、会えばすぐにその時間を取り戻すことが出来るほど仲良しです。改めて企画してよかったなあと感動しました。食事中も「フウちゃん食べてるか?」「これは美味しいな」と目を合わせ、声を掛け合う二人。これからもいつまでも笑顔で見つめあう二人の姿を見せていただきたいです。



3回のおでかけはそれぞれに感動やエピソードがあり、とても意味がある貴重な時間となっています。これからも利用者様の思い出に残るような、素敵な時間をつくって行きたいと想います。



デイサービスの台所

少し前まではご自宅の台所に立ち、誰かの為に食事作りをしていたお母さんたち。デイサービスの台所では「これでいいかしら」「ちょっと味見て」と包丁を持った目が輝いています。自分で作ったものを振る舞い、そして「美味しい」と言われるのは何度聞いても嬉しいことですよね。

ご自宅の環境では色々なリスクがあり、調理が難しくなってしまう方も少なくありません。でも、ほんとは料理したい…作ることが好き…そんな想いを心の中にしまっている方もいます。

それならばと、職員が見守りできる環境で料理を披露できるように、自分が作ったものを「美味しい」と食べてもらえる機会を提供し、「嬉しい」「楽しい」に繋がられるようサポートしています。



また家では「日中は一人だから、お昼はほとんど食べないよ。」「なかなか食が進まないんだ」という声も聞かれますが、デイサービスでは「ちょっと多いな」と仰っていた方も「皆で食べると美味しいや」「食べ過ぎちゃったよ」と笑顔。皆でワイワイ話しながら召し上がると美味しさが増すのでしょうね。



これからも、デイサービスの台所がお母さんたちの活気で溢れ、食卓に『みんなで食べる』がプラスされ、食欲アップに繋がり長生きして欲しいです。



楽しみがあるから頑張れる

旅行が大好きで以前は色々な所に出掛けていたヨツ子さん。でも、体調を崩され杖やシルバーカーを使うようになってからは、歩行への不安から旅行には行っていないと仰っていました。

そんな折、年に2回、在宅部署合同で開催しているバスツアーの時期となりました。今回の行き先は「那須塩原温泉&もみじ谷大吊橋」です。バスツアーのチラシが出来たので、旅行が大好きだったヨツ子様をお誘いすると「来年は行けるかどうか分からないから、行ってみようかな」と仰られ参加することになりました。

ヨツ子さんはじゅげむに来ると、毎回建物の周りを1周散歩されていたのですが、バスツアーへの参加を決めた後は【旅先ではなるべく自分の足で歩きたい！】という思いから、自ら「もう一周しようか」と仰られ、2周お散歩をすることが日課となりました。また「シルバーカーを押して近所を歩いたんだ」と自宅でも積極的に歩行練習を頑張っていました。

いよいよ、ツアー当日。久しぶりの旅行に不安もあった様子でしたが、短い距離は無理のない範囲でご自分の足で歩かれ、観光やお食事を楽しんでいただけた様子でした。

感想をお聞きすると「行けて良かったよ。楽しかった」と素敵な笑顔を見せて下さいました。

現在は「自分の足で歩き続けたい」と思う反面、転んでしまうのが心配で、家では一人で散歩する事が不安とのことでした。そんなヨツ子様の想いを知り、ご自宅でも安心して筋力維持ができるようにと屋内でできる運動を提案。じゅげむ利用日には屋内で手すりを使用した足踏み運動を20回行い、同じ運動をご自宅で一人でもできるようサポートしています。

ヨツ子様との関わりで、気持ちが前向きになると身体も元気になれること、『楽しみ』や『やりたい事』に向かって日常の中で取り組みを行うことの大切さを改めて教えていただきました。**努力をした先に楽しみが待っている。楽しみがあるから頑張れる！**これからも楽しみながら目標に向かって取り組めるようサポートしていきたいと思います。





地域支援 ～ケアマネの取り組み～

“ウキウキショッピングバス”



買い物

お出かけて
自分で選んで買う



昼食

自分で選んだお弁当を
みんなと一緒に食べる



交流会

サロンでおしゃべり
& 作品づくり等



「楽しい♪また参加したい！」
という気持ちが
日々の活力の源に！



平成28年から始まった買い物支援“ウキウキショッピングバス”は、平成29年から私達ケアマネジャーが中心となって運営し、3年目を迎えました。

当初は「買い物に行きたいけど足がない」「自分で選んで買いたい」などの声から始まりましたが、今では買い物後の“サロン@じゅげむ”での交流会を楽しみにされている方もたくさんいます。買い物をして自分で選んだお弁当をみんなで食べた後は、カレンダー作りや歌、体操など、ボランティアさんと一緒に楽しんでいます。作品を自宅に持ち帰り、家族に見てもらうのも楽しみのひとつのようです。

長い距離を歩くのは不安という方もボランティアさんにお手伝いしていただき、店内は車イスで安心して買い物をしています。

ウキウキショッピングバスに参加し「出かける→自分で見て選んで買う→交流を楽しむ」ことで、「また参加したい！来月も買い物に行けるよう体調管理をしよう！」と活力の源となっていると思います。

まだまだ地域資源の不足を感じるなか、利用者様のニーズと地域資源をつなぐ視点を持ち、玉樹としてできること、ケアマネジャーとして貢献できることをこれからも考え「在宅で暮らし続ける」ための支援をしていきたいと思っています。

ウキウキショッピングバス 平成30年度活動実績（月1回開催）

利用者延べ参加数



77人

月平均
6.4人

ボランティア延べ参加数



42人

月平均
3.5人

文：美野絹子

掲載された写真は、本人様並びに家族様の了承の上で掲載しております。

発行：社会福祉法人絢会 発行責任者：吉川 秀貴

撮影・編集：絢会の仲間たち&佐藤あすか

〒300-3572 茨城県結城郡八千代町菅谷 1021-1

TEL 0296-49-3886 FAX 0296-49-2987

Mail info@tamaki.or.jp



新しく玉樹の
エンブレムを
作りました→

