

施設内研修会

今年の2月19日、介護アドバイザーの青山幸広先生をお迎えして、研修会を開きました。座学による講義を受けた後、ほんの一部でしたが介護技術の実技指導を受けました。力を入れなくても非常に楽に人の身体は動くのだと、改めて分かり、参加したスタッフはみな驚いていました。先生の書かれた「青山流 がんばらない介護テクニック」という本の中には、介護者の身体的負担が少なく済むこれら介護技術が多く紹介されています。今お家で介護されている方で腰痛や腕の痛みにお悩みの方がおられましたら、ぜひ参考になさっていただきたいと思います。

私達は常に利用者様の立場に立って利用者様が何を望んでいるのか、どうしたら楽しくなってもらえるのかを考え、「心の元気をひきだす」言葉で語りかけなければならない。また、支えるだけでなく、お互いに喜び合い、利用者様が元気になることが自分の励みになるような相互関係が不可欠だとも先生は本の中でも説かれています。

介護技術講習は始まったばかりですので、まだまだこれからも続きます。また経過などもお伝えできればと思っております。



青山 幸広 氏

1966年青森県北津軽郡生まれ
介護福祉士・保育士
トータル介護アドバイザー
NHKテレビ「ためしてガッテン」に出演。介護技術についての多数の著書有。
＊詳細なプロフィールは公式ホームページをご覧ください。

牧田 富就様



まずは左の写真をご覧ください。この額は西京区内にお住いの牧田富就様からいただきました。聞き及ぶところによるとこのような額を多数自作され、私どものような福祉施設に何軒も寄贈されているそうです。お年寄りの気持ちや様子を、ユーモアを交えて川柳にして、どこか懐かしさが漂ってくる絵とともに色紙に描いておられます。牧田様自身のご年齢も79歳とのことで、ユーモアが少し自嘲気味に表現されているところがまた面白く感じられます。どうか、いつまでもお元気で楽しい川柳と作品を作り続けていただきたいと思います。



☆苦情・相談について

平成 27 年 4 月～平成 28 年 3 月	特養	ショート ステイ	デイ サービス	居宅
ケアに関して（サービスの内容について）	2	0	3	0
職員の態度に関して	2	0	0	1
その他	2	0	1	0
合計	6	0	4	1

苦情、相談への対応については次のような手順でさせていただいております。

1. お申し出の内容をよく聞く
 2. 原因を追究・改善策等の検討
 3. 相手の方への改善策等の説明
 4. 対策を講じる
 5. 実施後の確認
- 苦情、相談のお申し出については、より良いサービスを提供するために、これからも前向きに取り組んでいきたいと考えております。

ボランティア募集中

『まほろば』では、ボランティアを随時募集しております。

特別な技術は必要ありません。

得意分野や興味のある活動を選んで参加してみませんか？

- 利用者の方のお話相手
- お散歩
- 洗濯物たたみ
- 手芸指導（簡単なお針や作品作りなど）
- 習字指導
- 入浴後のドライヤーかけ
- シーツ交換
- 喫茶
- ほか

☆ボランティアありがとうございます。

Y&スターダスト様、アンビシャス様、ホイホイ・ホアロハ様
生田流増田愛子様・伊藤様、大原野いきいき筋トレボランティア様
スマイルク様、上里小学校様

綿製品の布

■余っていませんか？綿製品
品■
いらなくなったTシャツ・タオル・シーツなど、綿製品の布が余っているば、ぜひ譲ってください。

じゅう にん と いろ 十 人 十 色

まほろば季刊誌 春・夏号

◇平成 28 年 8 月（まほろば広報委員会）

◇社会福祉法人大原野福祉会

まほろば高齢者総合福祉施設

◇住所：京都市西京区大原野上羽町 39-1

◇電話：075-332-4165

◇FAX：075-333-7227

施設長からのご挨拶

平素は多大なご理解、ご協力を賜りまして誠にありがとうございます。

昨年度は、介護報酬の大幅ダウンにより、かなりの影響を受けました。その中にありながらも、介護保険制度で定められている基準以上の職員配置を行ってケアの質の向上に努めております。また、開設後、18年も経過しますとあちらこちらが傷み出し、修繕費等の支出も増えてまいりますので、こちらも頭を悩ます問題です。

さて、本館内の掲示によりご存知の方もいらっしゃると思いますが、この度本館の浴室改修を実施することになりました。とは申しましてまだ計画初期の段階で、具体的なプランの決定、工事施行などはまだ少し先になります。

概要としましては、現在1階のみに大きな一般浴槽と機械浴があるのですが、これを全部なくし、青森ひばや信楽焼きの個浴と2～3人入れる大きさのお風呂を設置します。2階、3階には新たに個浴（青森ひば等）を各々設置する予定です。

これまでの慌ただしく、流れ作業的な入浴ではなく「ゆっくり、落ち着いて入れるお風呂」「リラクゼーションを大切にしたいお風呂」をモットーに利用者様に喜んでいただけることを目指しております。

今回の改修につきましては、介護アドバイザーとして全国の施設や病院を指導されておられます、RX組代表青山幸広先生にプロデュースを依頼しております。先生は、『お年寄りに喜んでいただきたい』その一念で介護現場での様々な経験をされた後にケアプロデュース会社RX組を設立されました。「RX組の考える介護は、生きる希望を無くした人の心を再び元気にし、家族を無くした方も、新たなつながりの中で最期まで自分らしくあたりまえの人生を全うしていただくためにどうするかを精一杯考え行動する介護です。」これは、先生が私共に教えてくださっている大切な考え方です。良いケアを実践するためには、私達がまず自分達の中にある見えないバリアーを少しずつでも取り払っていかねばなりません。これが、難しくてなかなかできないことですが…。

先生は、考え方と共に介護技術、通称「楽ワザ介護」もご指導して下さいます。今、1階に仮設置した青森ひばの個浴2つにて、利用者様が少しずつ入浴されています。これは、先生から教えていただいた介護技術を使っています。職員だけではなく、利用者様も回数を重ねる度に上手に入浴されるようになっておられます。

まだ、仮設置で殺風景ではありますが、青森ひばの良い香りを存分にお楽しみいただけます。また、家族様や利用者様でご希望の方は、どうぞ窓口でお声掛け下さいませ。ご案内いたします。

今後、改修工事の内容・日程等が決定しましたら、説明会を開催する予定です。その際には、ぜひご出席のほど、よろしくお願いいたします。

施設長 能瀬 英和

- ◆ 法人理念
利用者様の尊厳を守り、安心と笑顔のある暮らしを支援する。
- ◆ 基本方針
 - 共同
私達は、利用者様がおだやかで、心豊かな毎日が送れるよう、利用者様と共同して生活を築きます。
 - 尊重
私達は、利用者様の個別性、主体性を尊重した支援をします。
 - 向上
私達は、専門性、資質の向上のため、常に自己研鑽に努め、信頼される職員になります。
 - 公正
私達は、公平、公正な事業運営をします。
 - 交流
私達は、地域に根ざした事業所となるよう、地域の方々とふれあいの機会を持ちます。

特養

ショッピングモールにて★
4月13日撮影



府立植物園にて★
6月15日撮影



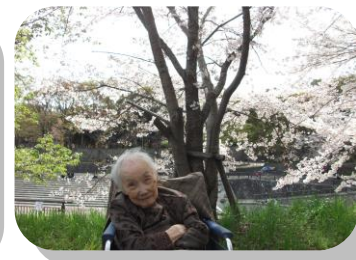
ききょうの里にて★
6月25日撮影



デイサービスセンター

満開の桜を楽しむ お花見レク

4月の初旬の晴れた日に、お花見に行きました。日差しも暖かく、満開の桜を楽しみました。「やっぱり近くで見るといいわぁ」「綺麗やなぁ」と、皆様に笑顔でのんびりと春を感じて頂きました。要介護になり、家にこもってしまわれる方もおられ、そういう方々にとっては外出する事は楽しみを持つ、地域に出ていく、季節を肌で感じて心身に刺激を与える、他者との関係性を構築し、生きる活力を得ることに繋がります。デイサービスでは今後も季節毎に外出レクを予定しております。



華道・茶道クラブ

2、3ヶ月に一回程度、生花を皆様に好きなように生けてもらう華道クラブや、お抹茶を点ててお菓子と一緒に味わってもらう茶道クラブなども開催しております。その他にも手芸やちぎり絵、DIYなど様々なクラブがあり、毎月カレンダーにはたくさんの予定が書き込まれています。クラブ活動で共同作業などを行うことは「楽しい」という幸福感をもたらす目的の他に、社交性や協調性といった外向性を活性化させることで、利用者様の生きがいを見出す手助けになればと思っております。クラブに入っていない方も他の方が楽しむ様子を見て「自分もやりたい」という自発的行動に繋がってくれる事も期待しております。



栄養士からの一言

こんにちは、管理栄養士の田中です。食事をするということは、ただお腹を満たすためだけでなくまた栄養を摂るためだけでなく、日常生活の中での楽しみであったり人とのコミュニケーションの場であったりします。大勢の人と食卓を囲んでおいしいごはんを食べるとお腹が満たされるだけでなく心まで満たされたような気がしますね。6月10日はまほろばの創立記念日です。今年は創立18周年に当たります。創立記念日には厨房の職員が朝早くから腕によりをかけて作ったお料理を、普段とはちょっと違う塗のお弁当箱に盛り付けて提供させていただきます。昼食時にこの豪華なお弁当を話題に会話がはずんでいました。



ナースからの一言



こんにちは、医務です。季節も廻り、最近では蝉しぐれが聞こえるようになりましたね。私、今年初めてミントのお酒を作りました。2～3週間出来上がります。他にも新生姜の甘酢漬を作りました。休日に楽しんでいます。季節感満載。感激。皆様、季節味わっていますか？それはそうと最近、「まほろば」の中がざわついていました。「個浴」が始まりました。みなさん、シャワーだけで済ませていませんか？お風呂に浸かると色々な良いことがありますよ。

1. 温熱作用によるもの
温まって疲れがとれる。皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流がよくなります。それにより、体内の老廃や疲労物質の除去・コリがほぐれます。また、内臓の働きを助け、自律神経をコントロールする作用もあります。
 2. 水圧作用によるもの
お風呂でも水圧をうけます。ウェストが3～6cm細くなる程です。この圧力で足に溜まった血液が押し戻され、心臓の働きを活発にし、血液の循環を促進します。
 3. 浮力作用によるもの
お風呂に浸かると体重は1/9～1/10程になります。普段体重を支えている筋肉や関節は、その役割から解放され緊張からくる脳への刺激が減少します。見えない身体の負担を軽減することにより心も解放されます。
- 最後に注意すべきはお湯の温度です。体が湯温に慣れてくると夏でも少し温く感じるかもしれませんが38℃～40℃ぐらいが適温です。



特養看護主任 八木千賀子

行事のお知らせ

子供のころお祭りの日の朝はなんだか落ち着かなくて、まだ準備中なのに祭りの会場に行ってみたいものです。夜遅くまで起きていることが許される代わりに必ず昼寝をしなけりゃならなかったのですが、わくわく感を抑えることができず、眠るところかかえて目が冴えてきた。なんていう経験皆さんにはありませんでしたか？子供の頃だけでなく大人になった今でもお祭りと聞くとちょっとウキウキしませんか？

9月25日(日)11:30～14:30(予定)まほろば本館1階で「まほろば祭」を開催いたします。今年はまほろば全フロアでの合同開催となり、盛大なお祭りを予定しています。やきそば、たこ焼きなどの屋台やゲームコーナー・ボランティアによる沖縄民謡・まほろばスタッフによるバンド演奏など催し物を多数ご用意しております。



ご多忙とは思いますが利用者様と家族様に楽しい一時をお過ごしいただきたいと思います。
みんなでちょっとウキウキしちゃいましょう。



居宅介護支援事業所

「いなくなる前にできること！
いなくなってもできること！」という
ハンドブックが各区役所で配布されています。



認知症の方が、突然行方が分からなくなるケースが増えてきていますが、事前に「登録」をする事で、地域の関係機関等に発見に必要な情報を、提供することができる取組みがあります。行方不明への備えと対応についての情報もありますので、ご心配な方は担当のケアマネジャーにご相談下さい。

まほろば

居宅介護支援事業所

宮下 眞純 河野 眞佐子
山本 時子 小泉 稔