

San-iku 通信

社会福祉法人賛育会の広報誌「さんいくつうしん」

TAKE FREE



REPORT

Vol. **24**
2019 AUTUMN

特集 豊野清風園 とよの笑顔 幸腹食堂

そまちゃんレポートVol.05: ご家庭での介護。
知っておくと役立つお話

賛彩レシピ: 安心でヘルシー。「豆乳くずもち」





とよの 幸腹食堂

食堂を支えるチームの明るさや温かさの中には
地域で生活する方々への強い想いと信念があります。

豊野清風園(長野県長野市)

近頃「子ども食堂」がメディアなどでよく取り上げられるようになりました。子どもを対象とした子ども食堂に対し、豊野清風園の幸腹食堂はお子さん、ご家族、ご高齢の方など、幅広い年齢の方が参加できる新しいスタイルの食堂です。

きっかけは、豊野という地域の現状と声だったそうです。ご高齢で配偶者が亡くなり独居になると、1日中誰とも話さず同じものばかりを食べる。そのような方が豊野地区でどれくらい生活されているのだろうか。その方々を想い、私たちに何かできることはないだろうか。そして、近隣の学校の先生から「十分に食事を摂らない子ども」への課題を聞き、年齢を問わず世代間交流ができて「皆が集まって楽しくご飯が食べられる居場所」を作りたい。そんな想いが日に日に強くなっていったそうです。

そして、地域へ向けた孤食支援の取り組みとして、事業所内での話し合いの中で有志を募り、昨年8月18日に第1回目の幸腹食堂の幕が上がりました。

■チームが作り出す居場所

毎月第3土曜日、豊野清風園の一画は幸腹食堂に変わります。毎回40名前後の地域で暮らす方がこの食堂に参加されます。皆さんが近況報告など談笑しながら食事を待つなか、歯科衛生士による口腔体操やボランティアによる紙芝居などのレクリエーションを楽しみます。

周りを一気に明るくするアイドルのようなムードメーカーや、皆をワクワクさせる、夏祭りの屋台が良く似合いそうな男性など個性豊かなスタッフで、この幸腹食堂は運営されています。普段は歯科衛生士や介護員といった



豊野清風園の様々な部署で働く職員や、「こんな活動があるならば是非協力したい」と受付や調理を手伝う、地域のボランティアの皆さんも関わっています。

「〇〇さん、来てくれてありがとう!」と迎え、みんなでレクリエーションや食事を楽しむ姿には、どこか温かみのあるやさしい空気が流れていました。

■きっかけを見出せる食堂へ

幸腹食堂のスタートから1年が経ち、「普段は1日中誰とも話さないけれど、ここに来ると楽しい」と一人暮らしのご高齢の方同士、連れ立ってきてくださることも徐々に増えてきたそうです。

一方で、学生ボランティアが増えればもっと子どもたちが参加しやすいのではないのだろうか、どのようにしたら幸腹食堂を通して男性の高齢者を中心に活躍できる場を提供できるのか、本当に支援を必要としている人が参加できているのか、どのようにすればそんな方々への「きっかけ」を作ることができるのかなど、まだまだ課題はたくさんあります。「一度始めたら止めちゃいけない。

ただの自己満足ではなく、支援を必要とする人がより参加できる幸腹食堂を考えていかなければいけない」と森施設長は語ります。

地域で生活する方々に寄り添う強い想いと信念を抱きながら2年目の幸腹食堂の幕が上がりました。

とよのスマイル幸腹食堂(豊野清風園)

開催日時: 毎月第3土曜日

お問い合わせ: 026-257-4617(担当: 宮澤)

開催場所: 長野県長野市豊野町豊野659-1

賛育会の様々な地域活動をご紹介します。

賛育会後援会ホームページ
<http://319kouenkai.jp/csr/>





島田 佐絵子さん さんいく保育園清澄白河：保育課主任

台風一過の良く晴れた日、太陽よりも明るく笑顔が素敵な島田さんのもとを訪れました。

「子どもの素直さ、エネルギーが好き！」そう語る島田さんは、幼い頃から4歳下の妹さんや、いとこのお世話をする中で、保育園に入園した4歳の頃には、すでに保育士になることを夢見ていたそうです。

ご両親の勧めもあり、一度は一般企業に就職されますが、結婚を機に退職。息子さんの通う幼稚園で、バザー等の行事に積極的にかかわり楽しんでいたところ、幼稚園の方から声をかけられ、息子さんの卒園後、8年間その幼稚園に勤めました。「息子が卒園して、私が入園！」と笑って話してくれました。

幼稚園は一般的に3～5歳までの子どもが通いますが、幼稚園で勤務する中で2歳児とかかわる機会があったそうです。島田さんは「おもしろい！たまらなくかわいい！」と感じ、0～2歳の子どもをもっとみたい、と保育士の資格を取り、さんいく保育園清澄白河へ入職。

保育士は、子どもだけでなく、保護者とかかわりも多くあります。保護者の方へ伝えたいことを尋ねると、「子どもを愛してあげてほしい、抱きしめてあげてほしい」と、笑顔から真剣なまなざしに変わりました。

この子は言えばわかるから…と言葉で片づけるのでは

なく、抱きしめるというスキンシップを取ることで心の安心が生まれ、自分のことを大事にできるようになり、その気持ちをお友だちにもわけてあげられるようになるのだと、島田さんは言います。そうして培われた『自己肯定感』は、人生の基礎となり、だめなことがあったとしても乗り越えていける！という力、人と人が支えて支えられる力になるのだそうです。

これから10年で実現してみたいことを尋ねてみると、現役保育士として子どもとかかわることのほかに、「子育て支援の場を作ること」と教えてくれました。「親を楽にするための支援」という意味ではなく、「子育てって大変だけど、楽しかったよね」「反抗期もあったけど、乗り越えてきたよね」などと、素朴な幸せに気づける場所を作りたいのだそうです。子育ての大変なところをなくそうとするのではなく、受け入れたうえで肯定的に捉えていくという視点は、『自己肯定感』のお話にも通じるものを感じます。

何を尋ねても明るく前向きな言葉で答えてくれた島田さん。その秘訣を伺うと、「私、無駄にポジティブなの。否定は肯定に変えちゃうんです！」と笑います。島田さんは「子どもの素直さ、エネルギーが好き！」と仰いましたが、それは島田さん自身の魅力でもあったと感じました。そんな島田さんから、抱きしめることの大切さを教えてもらいました。

(東京清風園介護員：清川 優)



笑顔のリレー ～地域と賛育会：マイホーム新川

傾聴ボランティア：渡邊 敏雄さん

地域住民代表としてのアドバイスなど、多くのご支援をいただいています！

12年にわたり、マイホーム新川にて傾聴ボランティアとしてご活動いただいております。傾聴だけでなく、選挙の立ち合い人をなされたり、地域住民代表としてアドバイスを頂戴するなど、多岐にわたりご支援をいただいている渡邊さんをご紹介します。

マイホーム新川で傾聴ボランティアを始めたのは2007年です。今年で12年目になります。水曜日の午前は特別養護老人ホーム、午後はデイサービスで、お会いした方は、延7～8千人位になります。

傾聴のポイントは、アイコンタクト、笑顔、うなずきです。はじめの頃は話を聴かなければならない、ということで緊張しますが、話しをされない方もおられます。無理に傾聴しなくても自然にコミュニケーションがなりたてば良いのです。

これまで長年続けることができたのは、私自身気づかされることがあることと、多くの方々が待っていて下さるからです。つまり傾聴は単なる奉仕活動というより、自分自身の発見でもあるのです。そういう意味で、今後も傾聴ボランティア活動を続けていきたいと考えています。



渡邊さん
マイホーム新川の
バルコニーより



ご利用者のお話を
傾聴する渡邊さん



賛彩レシピ

安心でヘルシー。「豆乳くずもち」

豆乳を使ったくずもちは、牛乳・卵・小麦アレルギーのあるお子さんにもやさしいスイーツ。ヘルシーで簡単にできるスイーツレシピです。

レシピ制作：さんいく保育園清澄白河・管理栄養士 村田 のりこ

材料：(大人2人分)

- ・調整豆乳 240g
- ・片栗粉 30g
- ・砂糖 20g
- ★きな粉・砂糖 各大さじ2杯
(合わせておく)

作り方

- ①鍋に豆乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜてから火にかける(弱火)。
- ②木べらに持ち替え、さらによく混ぜる。
- ③生地にはりが出て、鍋肌からはがれるようになったら火を止めて余熱をとる。
- ④水にぬらした手で(もしくはスプーン使用)団子状に丸めて★印の材料をまぶして完成。





- そまちゃん -
こんにちは。日常の
役立つ知識や知恵を
養育会の専門家に
聞いてレポート
していきます。

ご家庭での介護。知って

ご自宅での介護が必要になったときや、生活の

ちょっとした工夫で
ご家庭での負担を
軽減する知恵を
ご紹介します。

マイホーム新川
訪問介護ステーション
介護主任
藤森 修さん

ご家庭で介護が必要になった時のちょっとした工夫やコツを教えてください。東京都中央区のマイホーム新川の藤森介護主任を訪ねました。佃煮で有名な佃島を見渡す隅田川の土手沿いにあるマイホーム新川からの開放的な眺めも楽しみました。

■ケアマネジャーへ気軽に相談を

そまちゃん: はじめまして。藤森さんは訪問介護ステーションの主任さんということで、ご家庭で介護が必要になった時に役立つような工夫とかコツや、高齢者がいる場合にはこんな工夫をしておくとか暮らしやすいということを教えていただきたいと思ってお訪ねしました。

藤森さん: まず、私が仕事をしている訪問介護のことからお話を始めましょう。私たちのステーションでは、排せつ、身体清拭、着替えなどの身体介護をやっていますが、訪問介護には、調理、掃除、洗濯などをする生活援助というもあります。それぞれの方の必要に応じていろいろな介護サービスが受けられるので、困ったことがあったらまずはケアマネジャーに相談してみるのが一番の基本ですね。いろいろと話を聞いてもらって、その中でご本人やご家庭に合ったことを選べば良いんです。たとえば脳血管障害などの場合、昨日まで元気に一人で何でもやっていたのに、突然、今日から介護が必要…なんていう急激な変化がおきる場合があります。そうした場合、家族以外の方が家の中に入ってくることに慣れていなかったり、特に女性の場合は、訪問看護、訪問介護などの訪問系のサービスを受けられるための気持ちの整理も必要



初めての自宅での介護
どうしたらいいかしら？

ケアマネジャー
や、地域包括
支援センターへ

気軽に
相談
しましょう

想いや暮らしにあった
選択肢について率直な相談を。

— 訪問介護のサービス —

身体介護 排せつ、身体清拭、
着替えなど

生活介護 調理、掃除、
洗濯など

— 選択肢は幅広く —

身体介護はヘルパーさん、食事は宅配
など、自分にあった選択肢を。

ご本人やご家庭にあった
サービスや方法を、試して
選んでみましょう。



だったりしますから、その人の想いや暮らしにあった選択肢について、ケアマネジャーに率直な相談をすると良いと思います。

そまちゃん: 相談するにあたって、「こんなふうに考えて相談すればいいですよ」というようなアドバイスはありますか？

藤森さん: 話をしたから契約が必要ということはないので、なんでも話してみることでいいですね。相談の中で、できるだけ選択肢を広くとって、例えば食事を作ることが困難な場合にヘルパーさんをお願いするのもありですし、コンビニも含めてさまざまな宅配の食事の選択肢がありますよね。また、継続的にずっと使わなければいけないということもないので、「お試し」みたいな気持ちでサービスを受けてみて、その形が合わないと感じたら、また相談して変えていくというようなことでも構わないんです。初めてでケアマネジャーがいない方は、まずはお住まいの地域の地域包括支援センターに気軽に相談することです。

■ご家庭で簡単にできる工夫とは？

そまちゃん: 家の中で、自分や家族でできる工夫というか、生活をしやすいアイデアがあったら教えていただけませんか？

藤森さん: まず、動線に着目すると良いと思います。例えば、部屋のドアまでの動線を短くする位置にベッドを移動するとか、起き上

おくと役立つお話

アイデアをご紹介します。



ご家庭で簡単にできる暮らしの工夫をご紹介します!



動線

動線を考えて、移動を短くしたり収納場所の変更を。

起き上がって目の前がドアの位置にベッドを移動するなど、生活の負担軽減へ。



お風呂

湯船の中に椅子を沈めて出入りを楽に。

椅子があると、入っている間も、出るときも負担軽減へ。

*浴槽用の椅子をおすすめします。



トイレなど

一人きりになる可能性のある場所には、スナーを。

防犯ブザーなど大きな音が出るものを置いて、困った時に家族に知らせられる工夫を。



ちょっとした工夫で、負担が楽になるのね!



がって目の前の方向に部屋のドアがあるように枕の向きを変えとかです。ちょっとしたことで、生活の中の負担は軽減できます。台所用品や道具など日常でよく使うものは楽に取れる場所に置く、使用頻度を考えて収納場所を変更するのも効果的です。動線に家具や椅子などを置いてつかまれるようにしている方もおられますね。また、お風呂は入るまでは良いんですが、出るのが大変という方もおられます。実際、緊急コールで行って見たらお風呂から出られなくなってしまったというケースもありました。そんなことの対処としては、湯船の中に小さな椅子を沈めておくと、入っている間も、出るときも負担が軽減されます。湯船の底に座り込んでしまうと、椅子に座っているのでは立ち上がりやすさがまるで違います。

そまちゃん: トイレまわりで、なにが工夫できることはありますか?

藤森さん: トイレに限らず寝室や風呂など、一人きりになる可能性のある場所には、大きな音が出るものを置いて、家族に知らせられるような工夫があると良いですね。例えば、最近小学生がランドセルにぶら下げている防犯ブザーってありますよね。それを何か所かに置いておくと良いかもしれません。家族が不在の時でも、家の中で鳴り続けていたら、だれかが通報してくれるかも知れませんし。私たちの訪問介護のサービスのなかには、



介護が必要な状態の方のベッドでの介助のポイント!

POINT!
1

身近なもので、防水だけでなく、力を入れずに体を移動させることができます。



大きなビニール袋を、オムツ交換(排泄介助)の時に、腰のあたりに敷きます。防水性があるので安心です。

体が下にずれてしまった時もビニール袋で摩擦が減り、大きな力を出さずに、簡単にスライドできます。

*ビニール袋はムシやすいため、必要な時のみ使用してください。

POINT!
2

シワのないシートで、床ずれ予防を。

シートの交換時は、丁寧にひっぱりマットの下へ挟み込みます。マットの上で両手を滑らせシワを取り除きましょう。

困った時にボタンを押すとヘルパーが訪問するサービスがありますので、ご興味があればご連絡ください。

そまちゃん: 介護が必要な状態になって、家族が家の中で工夫できることってありますか?

藤森さん: 施設では、排せつのことなどもあり、ベッドに「横シート」という防水性のあるシートを腰のあたりに敷くのですが、家庭では大きなビニール袋(ゴミ袋など)を開いて、オムツ交換(排泄介助)の時に腰の位置に敷いておくと良いですね。防水だけではなく、体が下にずれてしまったような時にも助かります。体を引き上げる時、ビニールが敷いてあるだけで摩擦が減り、大きな力を出さなくても引き上げることができます。あと、シートのことで一つ重要なことがあります。シートの交換をするときには、ホテルのベッドメイキングのように、シートにシワができないように丁寧に引っ張って、マットの下にしっかりと挟み込んでください。シワができてしまうと、その部分に余計な体重がかかってしまっただけで褥瘡(床ずれ)の原因になったりします。マットの上で両手を滑らせながら、丁寧にシートのシワを取り除くと良いです。

そまちゃん: ちょっとした工夫で、生活がしやすくなるんですね。いろいろな知恵を教えてくださいありがとうございます。

幼児聴力検査について

お子さん専用の聴力検査を実施しています

小児の難聴は、早期に発見し治療や療育を開始することで、言語力やコミュニケーション力が向上することが知られています。お子さんの聞こえを評価する検査の一つに幼児聴力検査があります。様々な音に対する反応を観察したり、遊具や簡単なゲームを使って聴力検査を行います。また、それだけでは正確な聴覚評価が難しい場合も多く、他覚的な検査として蝸牛の反応



耳鼻咽喉科
幼児聴力検査

毎週水曜日・金曜日
午後

(初診再診とも予約制)です。

をみる耳音響放射や、鎮静下で行う聴性脳幹反応検査(ABR)、聴性定常反応検査(ASSR)なども組み合わせて行います。「音への反応が悪い、悪くなった」「言葉が遅れていて、聞こえが心配だ」など、お子さんに心配がある場合は、是非ご受診ください。

INFORMATION

賛育会病院にあたたかな壁画(ホスピタル・アート)が誕生しました。-西館3階・ラウンジ-

ホスピタル・アートは、ともすれば機能的であることが最優先されがちな病院にアートな空間を確保して、人間的なぬくもりを感じ、安らぎの時間を過ごせる場所を創り出していこうとするものです。すでに欧米の多くの医療機関では当たり前のように行われており、日本でもNHKで特集されるなど注目されています。

9月下旬のある日、賛育会病院の西館3階、放射線科受付前のラウンジの壁に素敵な絵が描かれました。空間プロデューサーは、国内のホスピタル・アートで先駆的な実績を誇る「四国こどもとおとなの医療センター」でアートディレクターを務める森合音氏に監修を依頼。賛育会病院の「さんいくホスピタルアートチーム」の職員を中心に、森氏のアドバイスを仰ぎながら、賛育会病院の「想い」がひとつの絵に集約されていきました。コンセプトは『ハッピーサークル』。命の誕生を共に祝い、その喜びの輪が広がっていくことをイメージしたアートです。

描いていただいたメインの絵の周りに張り巡らされたようなカラフルな旗の絵。賛育会病院の職員たちが、心を込めて塗っていきました。入院中だったお子さんの手で塗られた旗もあります。みんなの想いをここに集めたい。そんな賛育会病

院のホスピタル・アート。この試みを力強く推進して下さったのは、「San-iku通信」夏号の「笑顔のリレー」でご紹介した、リミナルハーブでボランティアをして下さっている佐野正子さんでした。この写真の撮影時も佐野さんがペンキの準備をして、絵の完成に加わってくれるように通りがかる人に声をかけていました。色を塗り終わった後、絵の前で写真を撮っていく方も。入院中の安らぎの場としてだけでなく、賛育会病院で誕生した新しい命の始まりを残すフォトスポットとしても、多くの人から愛される場所に育っていったと願っています。



主要人事

《施設長等人事》

(任用)

2019年10月1日付

賛育会病院 地域連携室長(課長) 木口 圭子

清風園 施設長とする

編集後記

吹く風に秋の気配を感じる季節となりました。温暖化といわれてもう何年になるのでしょうか?私が子どものころは「今日は寒いからプールは中止です!」なんて日があったりして、さみしさを感じたものでした。そんな日は今ではもう考えられませんね。時の流れを感じるということは自分もそれだけ歳を重ねたということでしょうか。新入職員との世代間ギャップも年々実感し、少し落ち込む私です。(M.I)

San-iku 通信

社会福祉法人賛育会の広報誌「さんいくつうしん」

San-iku通信 Vol.24 2019年 秋号

編集:賛育会広報委員会

発行人:中村 基信

発行所:社会福祉法人 賛育会

印刷:(有)エースプリント (20191101-6025)

社会福祉法人 賛育会

〒130-0012 東京都墨田区太平3-17-8

URL <https://www.san-ikukai.or.jp/>

お問い合わせ

TEL:03-3622-7614

賛育会100周年記念サイト

<https://www.san-ikukai.or.jp/100th/>

つながろう、ひとつに。
ひろげよう、笑顔。

100th
ANNIVERSARY
地域とともに100周年

社会福祉法人
賛育会

