令和5年12月10日　発行

まこと通信

まこと通信は、「まこと」とご利用者様・ご家族様の情報共有のひとつとして発刊しております。まことの提供サービスを紹介し、実施している内容に対して少しでもご理解とご協力をいただき、よりよい介護サービスの提供に努めて参ります。発刊は毎月10日を予定しています。

釧路は本当に住みやすい街だな

私が釧路に住み感じている率直な気持ちです。私は10月より株式会社リハビリサポートまことのエリアマネージャーに就任し、釧路で生活をしております。気候、街の雰囲気、食文化。観光もいいですが、住むことで観光とは違った魅力に気づきます。私は九州の島出身なので港町の雰囲気が懐かしい感じもします。

そんな魅力的な釧路ですが、現在人口が15万人台と徐々に減少し若年層の流出が顕著にみられています。釧路に限った事ではなく日本全体で地域の過疎化が進み、都市部への移住が止まらない状況が続いております。

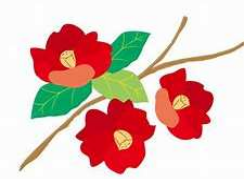
「生涯、釧路で過ごしたい。」その希望があっても、受け入れる場所や援助する人がいない。そんな状況が近い将来起きてしまうかも知れません。

私たちは生涯、釧路で安心・安全に生活が継続でき、釧路を生活の基盤にしたいと思えるような企業を作っていく事が使命だと感じています。もちろん簡単な事ではありませんが、今後、株式会社リーベグループと共に地域に根付き、必要とされる事業を展開できるよう運営して参りますので今後ともご指導、ご鞭撻の程、宜しくお願い致します。

株式会社リハビリサポートまこと
統括責任者　高　田　雄　太

小規模まこと　ほのぼの日記

「一日、一笑」を目標にまことに来ると毎日がレクリエーション活動のように楽しんでいただけるよう試行錯誤で頑張っています。



防災センター①

消防服着用体験をしました。上着を持つと「こんなに重たいの?」と驚愕の声が。実際に着てみると、「やっぱり重いわ。消防の人はすごいね」などの声がありました。

防災センター②

震度5の揺れを体験しました。さすがの冷静さで、揺れが収まるのを待ちます。終わった後「怖かったけど、全然平気」という声もあり、とてもいい体験でした。

朝の学習

毎朝行っている学習の様子。男性３人も集中して取り組んでいます。問題を解き終わった後、『ここの答えどうだった』と、答え合わせをしていました。

機能訓練

今日の機能訓練は、階段昇降です。「いち、に。いち、に。」と声を出しながら慎重に。「体動かすのは楽しいね」といつも楽しく頑張られています。

フォトフレーム作り

11月はフォトフレーム作りを行いました。「これ今年撮った写真？ずいぶん前の事に感じるよ」との声もありました。「いい写真だね～」と写真をジーッと、眺めていました。

茶碗洗い

ご飯を食べ終えると、いつも「茶碗拭くかい？」と声を掛けてくれます。この日は、茶碗洗いと茶碗拭きに分かれて行っていました。

柴田の奮闘記

あっという間に暦はもう12月。今年も一年の締めくくりの時期に入りました。今年は皆さんにとって、どのような一年になりましたか？やり残したことはありませんか？楽しい一年になりましたか？私にとってのこの一年は、年度始に環境が大きく変わった事や今年も多くの出会いと別れがある等、慣れない環境の中、目まぐるしい一年となりました。いや、まだ終わっていないので、もう少し、目まぐるしさは続きそうです。

さて、例年開催されていた、ホテルを貸し切ってのまこと大忘年会は、今年も形を変え、各事業所で執り行うこととなりました。既に予定表等でご案内させていただいておりますが、今年は2日間に渡り開催し、全ご利用者様が参加できる形を考えております。内容についても、まだ煮詰めている段階ですので、当日をお楽しみに。また、近年の年末年始はコロナウィルス感染症の影響もあり、なかなかご家族で年を越すことができませんでしたね。ご利用者の皆様も幾らお元気とは言え、10年も20年もご家族と年越しを過ごすことは難しいと思います。そして、またいつ何時、新たな感染症の流行が起きるとも限りません。今、皆さんがお元気である内に、ご家族で年末年始を過ごしていただけたらと願っています。

さぁ、私たち職員も年内にやらなければならない事が山ほどあります。その一つが「年末の大掃除」最後まで気を引き締めて、事故なく無事に一年が終われますように。皆様も体調には、お気を付けください。

今年も一年ありがとうございました。そして来年もより一層精進して参りますので、よろしくお願いします。

小規模やよい　ほのぼの日記

喜びや楽しみはもちろん悲しみも共有しながら、それぞれの個性を大切に生活を送っていただけるように、安心・安全をモットーにサービスの提供に努めます。

Let's 紅葉狩り

夏にも外出しましたが、秋も外出日和に紅葉狩りに行きました。写真からもわかる通り、景色が最高でした。

仲良し

ソファに座り、職員と仲良くお話していたところをパシャリ。いいカメラ目線頂きました。

元気に腕立て！

床に座り何をするのかと思えば、腕立て伏せが始まりました。今は車椅子を使われていますが、まだまだお元気です。

棒サッカー

恒例になりつつある棒サッカーを行いました。今回も皆さん本気でされていて、白熱しましたが、少し熱が入りすぎた場面も。

壁掛け作り

紅葉の壁掛け作りをしました。皆さん集中しつつも、おしゃべりを楽しみながら取り組まれていました。松ぼっくりをつけるのが難しく、苦戦されていました。

完成！

こちらのご利用者様は毎回とても工作レクを楽しまれています。松ぼっくりは糊が乾かないと取れてしまうため、完成品は立てずに撮りました。

増山の奮闘記

釧路も初雪がふり、いよいよ本格的に冬の訪れとなりました。ご家族様におかれましては体調などお変わりなくお過ごしでしょうか。今年は夏が猛暑だったため季節の移り変わりの寒暖差が大きく体調を崩される方が多いようです。ご利用者様、ご家族様にはお身体ご自愛いただけるように祈念致します。

11月に系列の老人ホームより、小規模多機能型居宅介護の勉強のため1名の職員が出向し働いて下さり、介護経験が豊富な方で即戦力として勤務していただきました。普段行き届かない部分のサービスにも目を向けていただき、改めて小規模多機能型居宅介護、有料老人ホームのサービス、業務関係を見直す機会となり、逆に勉強させて頂きました。やはり長年の業務の中には見直すべきものが多くあります。見直す機会がなくそのまま継続していることが今後の課題であると感じております。ただ基本的なサービス、ご利用者様との関わりなどは学ぶ点が多かったと、地域密着型としてご利用者様中心の介護ケアは実践できている事も改めて確認致しました。特に認知症の方の支援に関しては、自信をもってサービス提供ができていると考えています。私自身、小規模やよいに勤務し1年3か月と短い就労期間ではありますが、私が働き始めた頃より、職員が率先してご利用者様にかかわり、認知症の勉強をし、資格取得を目指す姿を見て、職員に助けられがらも管理者として頑張ってきたことは間違いでは無かったと実感しております。今後も職員一同、ご利用者様ファーストのケアを実践し続けられるように、取り組んでいきます。

グループホームまこと　ほのぼの日記

天気の良い日は外に出掛けよう。家の中でも、何か楽しい事はないかな。
事前に計画した行事は少ないのですが、思い立ったが吉日。

食欲の秋

恒例の焼き芋会を開催。午前中に皆でさつま芋を濡れた新聞で包み、炭火に入れてゆっくり焼きました。焼き上がりは少し固めでしたが、「甘くて美味しい」と好評でした。

芸術の秋

塗り絵をしました。「どの色がいいか」「ここは何色にしにしようか」と聞きながら各自好きな色を塗りました。居室の壁に貼ったりしています。来所の際にご覧ください。

大運動会①

１階、2階対抗秋の大運動会を開催しました。今年はどっちが勝つのでしょうか？玉入れでは2階の勝利です。

大運動会②

2種目は、キックボーリングです。ビーチボールを蹴って、ピンを倒します。「なかなか倒れない！」と悔しがる場面も。今年の優勝は僅差で2階でした。

お昼ご飯には

運動会後の昼食には惣菜パンや甘いパンの中から好きなものを選んでいただき食べました！「これ中にクリーム入ってておいしいよ」と喜んでいました。

カラオケ喫茶

簡単なおやつと紅茶を用意しカラオケ喫茶を開店。皆さん、ワイワイとおしゃべりと歌を楽しみ、最後は皆で大合唱です。

鹿野の奮闘記

もう、12月。私がホーム長になって、あっという間の1年でした。前ホーム長から変わり、職員、ご家族の皆様にとっては不安だったかと思いますが、支えられて、お陰様で何とかここまで来れたかと。ご協力どうもありがとうございました。又、ご利用者の皆様も入退去などあり、新たな環境での生活で大変だったかと思います。初めての年末年始、無事に楽しく過ごされることを祈ります。

さて、今年も忘年会・クリスマス会は施設内で開催します。毎年恒例のご利用者様、職員の余興とご馳走で思い切り楽しみたいと思います。余興はと言うと、まだ秘密・・・この号がつく頃にはしっかりと完成されていると思います。会の様子は、ホームページのブログ、まこと通信などでお知らせしますので、ぜひご覧ください。今はSNSで色々な情報を知ることができますが、リハビリサポートまことでも、X（前ツイッター）・YouTube・フェイスブックで生活の様子を見られますので、スマートフォン、パソコンでご覧ください。リハビリサポートまことのホームページから確認できます。とは言っても、機械は苦手と言う方もいらっしゃると思います。使い方のわかる！職員に聞いてください。年末年始は、ご家族での外出、外泊も受け付けています。予定のある方は、早めに連絡して頂ければと思いますのでよろしくお願い致します。あらためて、1年間ありがとうございました。風邪などに気をつけ、お体に留意して良いお年をお過ごしください。

グループホームやよい　ほのぼの日記

ご利用者様、一人一人の要望に全力で向き合い、常にご利用様本位のケアを行います。職員一人一人がご利用者様の笑顔溢れた暮らしを支援していきます。

拭き掃除

拭き掃除のお手伝いをしている様子。きれいに拭いてくださりありがとうございます。

洗濯物たたみ

乾いた洗濯ものをたたんでいる様子。お手伝いして下さりありがとうございます。

おやつレク1F

この日は1Fと2Fでおやつ作りを行いました。それぞれ思いのままにお菓子を乗せたりされていました。

おやつレク2F

作成したおやつを「美味しいね」と言われ召し上がられていました。

夜ご飯づくり

職員と一緒に洗いものや夕食のご飯を作りました。「久々だからできるかしら。」と話されながらもてきぱきと作業されていました。

男の味噌汁

「俺、知らねえ」と言いながらもお味噌汁作りをしてくれました。

石黒の奮闘記

早いもので、あと1ヶ月で今年も終わりです。この１年を振り返ると、「今年はどんな年になるだろう。」と考えていたところ、年末年始にコロナのクラスターが発生し大忙しだった事から始まり、9月にもコロナ感染者が出て、やはりコロナは身近にあり、感染対策の必要性をつくづく感じました。2件とも職員からの感染となっていることから、少しでも体調が優れない時は休みをとって体を労わる事が大事だと思います。夏には開設当初からのご利用者様が亡くなりました。よくお話をされ、家族思いの方でした。解約当日に、ご家族様にお会い出来ず、後日お電話を頂きました。「始めから今まで色々ありましたが、ここのやよいで良かったと思います。母も幸せだった。ありがとうございました。」とのお言葉を頂き涙しました。その後、新しいご利用様も増え以前と違ったグループホームのスタイルになっています。また、夏祭りを4年ぶりに開催できたことで、ご家族様から「楽しかった。また、来年も呼んで下さいね。」と温かいお言葉もいただきました。嬉しい限りです。

今年から「まこと大忘年会」の開催はなくなり、各施設で行うことになりました。Gやよいでは、１２月１０日（日）12時から13時までの予定で開催いたします。ご利用者様、ご家族様、職員で食事をしながら会話を楽しみ、この１年を振り返りながら思い出に残る有意義なひと時を過ごしたいと思っています。

来年も更なる発展と成長を遂げるために努力してまいります。今後とも、引き続きご理解とご協力、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

小さなデイサービス緑ヶ岡　ほのぼの日記

緑ヶ岡デイサービスの日常です。今月も笑顔の絶えないご利用者様との触れ合いを綴って参ります。いつまでも「本物のお客様第一主義」を念頭に、職員一人ひとりが心配りを行い、心から愛情をもってご利用者様に接して参ります。

祝・緑ヶ岡餃子屋開店

仕上げは私達にまかせなさい！今回は皆さまに具を包むところから作っていただきました。焼き方はさすがの一言。大好評でした！またお願いします！

塗り絵コンクール受賞

明治安田生命第3回・大人の塗り絵コンクールで見事『特別賞』を受賞されました！デイサービスでの塗り絵講師お願いします！

12月カレンダー作り

12月のカレンダー作り。クリスマスカラーで行います。紅葉の配置を考えられて、皆様個性あふれる作品となりました。

みんなで体操

朝晩冷え込んできましたが、緑ヶ岡の皆様はそんな寒さを吹き飛ばす勢いです。この勢いのまま冬を乗り切りましょう。

サザンカの壁面制作

今回はサザンカの壁面作りです。完成した作品は壁いっぱいにサザンカが咲き乱れ、とても綺麗な作品となりました。

手芸・手作りぬいぐるみ

「俺も作っていいのか？」とやる気満々。いざ作業が始まると30分程度で完成。すごい集中力でした。このタオルのぬいぐるみ、好評でご自宅に飾って下さる方が多くいらっしゃいました。

高田の奮闘記

本当に冬が来るのだろうかと心配になるほど過ごしやすい気候でしたが、ようやく冬らしくなってきました。1日の中でもここまで寒暖差あると体調を崩すきっかけとなります。皆様体調管理にはお気をつけ下さい。

緑ヶ岡デイサービスでは皆さま冬の寒さを吹き飛ばす勢いで活動的に過ごされております。今回右上にお写真を掲載しておりますが、ご利用者様が「明治安田生命・大人の塗り絵コンクール」にて見事特別賞を受賞されました。デイサービスにて表彰式を行い、皆様で一緒に受賞をお祝いしました。

12月も色々な行事を予定しておりますが、私達も職員総出で緑ヶ岡デイサービス大掃除を予定しております。綺麗な事業所で皆さまに新年を迎えていただけるよう、隅々まで掃除を行います。

早いもので今年も残すところわずかとなりました。ご利用者様、ご家族様、また関係各所の皆様、この１年本当にお世話になりました。来年も皆様が安心・安全にご利用いただき緑ヶ岡デイサービスで良かったと思っていただけるよう努力して参りますので宜しくお願い致します。どうぞよいお年をお迎え下さい。

小さなデイサービス大町　ほのぼの日記

『ご利用者様と心をかよわせ、共に生活を支えあう』を、モットーに
スタッフ一同、日々頑張っております。

第7回大町大運動会

選手宣誓！待ちに待った運動会。ケガなく張り切って行ってみよう。正々堂々ずるは許しませんよ。

恥ずかしがらずに

パン食競争。皆でやれば怖くない。恥じらいを捨てて大きなお口でレッツトライ！3時のおやつで頂きました。

は～い

可愛い女の子が来ました。初めは恥ずかしがって親から離れず。しかし、数分もすれば慣れて超～ご機嫌でご挨拶！

クリスマス飾り

今年もクリスマス来るのね。何をプレゼントするの？今年も可愛いお人形でしょう！

あ～！

食後のリラックスタイム。足裏のマッサージ器を掛けながらテレビを見る一時の幸福は、最高ですね！

祝100歳

100歳のお誕生日おめでとう！綺麗なドレスとティアラを身に着けて花道を手を振って歩きモデルさんみたいですね！

堤の奮闘記

12月に入り寒さも増し、朝晩の冷え込みも厳しくなってまいりました。これから冬本番がやって来ますね。年末に向け忙しくなってまいりますが皆様、体調など崩されてはおりませんか。何かと師走は忙しい時期となっておりますので体調には気をつけて下さいね。

さて、当事業所に来られているご利用者様の中に先月100歳を迎えられた方がいらっしゃいます。お誕生日当日が来所日ということもあり他ご利用者様と一緒にお祝いをすることができました。職員による手作りのドレスに身を包み記念撮影。昼食時には美味しいものを沢山頂き、おやつにはバースディケーキを頂きました。いつまでも元気に通っていただけるよう職員一同支援させていただきたいと思っております。

12月25日にクリスマス会を行います。今年もサンタクロースからプレゼントは来るかな？年に1回やって来るトナカイは今年も来るのでしょうか。この様子は次号にて掲載予定ですのでお楽しみに！

そして、今年1年小さなデイサービス大町をご利用いただきまして誠にありがとうございます。ご利用者様、ご家族様をはじめ各居宅介護支援事業所の担当ケアマネージャー様には大変お世話になりました。この場をお借りして深く感謝いたします。来年度もまた、ご利用者様が1日を楽しく笑顔で充実した時間を過ごしていただけるような事業所を目指してまいりますので何卒よろしくお願い申し上げます。

まこと保育園　ほのぼの日記

安心安全な保育を提供し、保護者とともに歩みます。
家庭的な雰囲気の中で、一人ひとりの個性を大切に育んでいきます。
子どもの笑顔・保護者の笑顔・保育士の笑顔を目指します。

さくら組

お店のショーウィンドウに飾ってあるクリスマスの飾りを見て、子ども達は嬉しそうに目をキラキラと輝かせていました。

親子レクリエーション

パパ・ママに引っ張ってもらってニコニコご機嫌な子ども達。ハイハイ競争はパパ・ママを目指して頑張りました。

すずらん組

5人揃って初めて撮った写真です。仲良く手を繋いでいましたよ。だんだん人数が増えてきて賑やかな、すずらんさんです。

親子レクリエーション

三輪車と車を使っての競争。半年前と違って、安定した走りを見せてくれました。来年はもっと出来る事が増えてるのかな？

すみれ組

クリスマスの製作を行いました。折り紙を折って貼ったりのり付けしたりとみんな個性的なツリーの完成に大喜びでした。

親子レクリエーション

すみれ組になるとお当番活動を始めるのですが、心待ちにしているので全員がお当番になり日頃の頑張りを見て貰いました。

佐々木の奮闘記

子ども達の成長を見て頂く機会として、親子レクリエーションを毎年企画しています。今年度も見せる競技をするのではなく、日常の様子を見てもらう事を目的として保護者の方にも参加してもらいました。普段は「よーい」と言うだけでみんなニヤニヤしながら走ってしまうのですが、この日はちゃんと心得ていたのですね。「ドーン」と言うまで走らず待っていました。毎年自分がお当番じゃないと涙が出てしまう子がいたのですが、今年度のすみれ組は理解し順番を待てるようになりました。この日は全員でお当番。でも恥ずかしがって普段の様子をお見せ出来なかった場面もありましたが、みんな最後まで頑張りました。ピンクの小さな三輪車はすみれ組全員が乗れるようになり、大きな三輪車に挑戦していました。そんな様子を見てすずらん組の子もピンクの小さな三輪車に乗れるようになっていました。ジャンボリーミッキーの体操が大好きなさくら組は、それぞれ色んな表現をして一緒に踊る姿がとっても可愛いのですが、思うように披露できなかった事が心残りです。お忙しい中、貴重なお休みの日に一緒に参加して頂き本当にありがとうございました。

子ども達はすでにクリスマス会に向けての飾り付けやキラキラ光るクリスマスツリーに目を奪われ、「綺麗だね！ちょんちょんって優しく触っていい？」と盛り上がっています。サンタのおじさんが来てくれる事を心待ちしている子ども達と、その日までの準備を着々と進めています。今年もあとわずか、一緒に楽しみましょうね。

キャリアアップ支援研修

「 日常に隠れた不適切ケアを考える 」

令和5年11月4日（土）「日常に隠れた不適切ケアを考える」と題した講習会が行われました。

今回の講師は、株式会社そよかぜ　専務取締役であり、社会福祉士　北海道認知症介護指導者でいらっしゃいます酒井賢一様です。

はじめに、今回の研修目的の説明の後、介護福祉士の方に対して「介護福祉士の仕事って何ですか？」という問いかけから始まりました。

酒井先生の講習は参加者に考えてもらう時間を多くとり、自分が気づく事を大切にしています。

今回の講習会も参加者に考えてもらう事から始まり、「気づきが無いと不適切かどうかも分からないままになってしまう」というお話しで、ご自身の過去の経験から多くの事例を挙げて進められました。

今回の講習会も数人のグループに分かれて自分の考えを話し合う回数が多く、皆さん真剣にお話し合いをされていました。

酒井先生は認知症介護指導者という立場から、認知症に関する講習会が多いのですが、今回は「日常に隠れた不適切ケアを考える」というちょっと違った視点での講習会となりました。

講習会後には「改めて自信を振り返ってみる」「いつもの研修と違い時間が短く感じた」「今まで気付かなかった不適切ケアについて、改めて気づくきっかけになった」などの声が聴かれました。

まことクイズ

～今月の問題～

この写真の湖沼の名称は何というでしょうか？

1．阿 寒 湖　　2．塘 路 湖

3．屈 斜 路 湖　　4．オンネトー

～先月の問題～

この写真の旧跡の名称は何というのでしょうか？

1. 春採台地竪穴群　　2. モシリヤノチャシコツ

3. 鶴ケ岱チャランケチャシコツ　　4. 東釧路貝塚

答えは3番の鶴ケ岱チャランケチャシコツ ***でした。***

講習会開催のお知らせ

第6回　1月13日（土）**「外国人技能実習生の想いを知る～実際に働いてみて感じた事～」**
13時00分～15時00分　　会場　宮本会館（釧路市宮本2丁目12-7）
講師　斉藤賢之　様（株式会社エスプリリンク　代表
NPO法人日本医療福祉介護協会　理事
釧路市議会議員）
細川弥生　様（株式会社エスプリリンク　認知症サポーター）

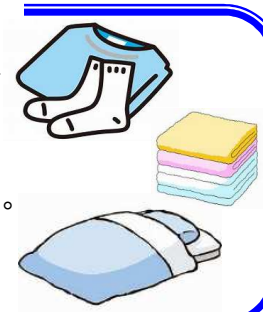
第7回　2月18日（日）**「介護のチカラ！共に支えあう喜び」**
13時00分～15時00分　会場　釧路プリンスホテル（釧路市幸町7丁目1）

【第1部】**「楽しく介護をしよう～大切にする事～」**
講師　山田勝雄　様　（NPO法人日本医療福祉介護協会　理事長）
【第2部】**「”介護後うつ” を乗り越えて」**
講師　安藤和津　様　（エッセイスト・コメンテーター）
NHKやCNNのキャスターとして活躍後、現在は、エッセイスト、タレントとしても活躍中。母を在宅介護で看取った後に鬱病を13年間患い、後に寛解した経験があります。
講演では、ご自身の介護体験や鬱になってしまった体験をお話し頂き、辛かった経験をバネに、介護をするためには何を大切にすることが必要か、介護する側が元気に楽しく笑顔で過ごすためのお話をします。

主催・連絡先：NPO法人日本医療福祉介護協会　TEL　0154-44-7733　FAX　0154-44-7734
（（株)リハビリサポートまこと内）　E-mail: z-kousyuukai@makoto946.com（担当　菊地・五野上）

ご不要なタオル・シーツ・衣類等のご寄贈を！

リハビリサポートまことの各施設では、ウエス用の布生地を必要としています。ご家庭で使用されていないタオルやシーツ・衣類等。また、ご使用済みのタオルやシーツ・衣類等がございましたら、多少にかかわらずご寄付いただけないでしょうか。ご連絡いただきましたら取りに伺います。ご協力の程よろしくお願いいたします。



連絡先　大町事務所
TEL0154-44-7733　FAX　0154-44-7734（担当松下）

現在の空き状況

12月8日現在

施　設　名	空き人数	備　考	お問い合わせ先 TEL	担当者
小規模多機能型居宅介護まこと	3 名	通い可	0154-41-3633	柴　田
アシストリビングホームまこと	0 名		0154-41-3633	柴　田
グループホームまこと	0 名		0154-41-8355	鹿　野
グループホームやよい	0 名		0154-42-2078	石　黒
小規模多機能型居宅介護やよい	0 名	待機待ち可（要相談）	0154-64-5210	増　山
アシストリビングホームやよい	0 名		0154-64-5210	増　山
小さなデイサービス緑ヶ岡	空き有り		0154-68-4850	高　田
小さなデイサービス大町	空き有り		0154-42-8377	堤

随時ご相談に応じておりますので、
どんな事でもお気軽にご連絡ください。

ま　ごころこめて　こ　の住み慣れた場所で　と　もに築きます

発行：株式会社リハビリサポートまこと
住所：釧路市大町5丁目2番21号　　電話：0154-44-7733　発行責任者：　代表　村山　勇樹