令和6年1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。

謹賀新年

令和6年の年頭に当たり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

1月1日に発生しました能登半島地震により亡くなられた方々のご冥福をお祈りいたしますとともに、被災された全ての方々に心からお見舞いを申し上げます。

元日より立て続けに災害や事故が発生している状況に気分が落ち込む方や不安の声が多く上がる中、脳科学者の茂木氏は「新年早々、悪いことばかり起こっている気がするけど、確率的事象が重なっただけなのであまり気にしすぎないで前向きに楽観的にいきましょう」とコメントされています。もちろん自分のできる範囲で被災地支援を行う事は重要ですが、上記でコメントされているように不安になったり過剰に自粛ムードになるのではなく、前向きに新年を迎えたいものです。

今回の災害は私たちの日頃の災害への備えを改めて見直す、考えるきっかけにしなければなりません。今回の能登半島地震は時期が冬、そして津波が発生しました。釧路市で同時期に起きた場合、みなさんは安全な場所まで避難できるでしょうか。避難できた後、食料、暖をとる事はできるでしょうか。私は昨年11月に地区の防災訓練に参加しました。津波想定という事で車椅子を押しながら大町から釧路小学校まで避難しましたが、高台までの道のりは急な坂ですのでとても大変でした。しかし一度参加するだけで経路や避難場所、注意事項等を把握する事ができます。災害は必ずくる。そう心構えを持って普段の散歩や車で外出される際に地域の避難所まで行ってみてはいかがでしょうか。また釧路市のハザードマップの確認や災害備蓄品を備える。防災は一人一人の意識が地域の意識を生み、防災に強い街へと変わっていきます。まず一人一人ができる事を皆さんで行っていきましょう。

元旦、私は初詣にいき20年ぶりに絵馬を奉納しました。

「釧路市が活気があり笑顔溢れる1年となりました。ありがとうございました。」と願い事を叶えてもらう為、叶ったていで過去形で記入しました。今年一年、皆様の笑顔が溢れ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。

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。

ツリー飾り付け①

クリスマスツリーの飾り付けをしました。皆さんテーブルに広げていた飾りを沢山選び取り、カラフルなツリーができました。「わぁ～綺麗だね」と雑談しながら作業されていました。

ツリー飾り付け②

こちらのツリーでは、本体その物を見せたい、とあまり飾らないようにしました。ご利用者様同士で「ここにこれどう？」と話しながら飾り付けていました。

クリスマス工作

今回の工作はとても細かい作業で皆さん苦戦しておりましたが、一つ一つ丁寧に仕上げていました。最後には「目と手が疲れたー」と話されていました。

日常の風景

夕食後に「テーブル拭きやるかい?」と声をかけてくれました。皆さんができる所を担ってくれている日常の風景です。「またするから言ってね」と声を掛けてくれました。

クリスマスリース

クリスマスリースを作りました。皆さんとても色のセンスが良く、クリスマスの時期にとてもピッタリな作品です。「綺麗でしょ」と話されていました。

午後の活動

昼食を食べ終え、眠たげな皆さんとサザエさんや鉄腕アトムの曲に合わせた歌体操を行いました。終わった後には「体を動かすのは楽しいね」との言葉がありました。

柴田の奮闘記

新年、明けましておめでとうございます。

昨年最後のまこと通信に「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」と、記載させて頂きましたが、そうは締めくくれなかった年末となりました。コロナウィルス感染症の感染者が出たことにより、時節柄、皆様にご多忙な時期にもかかわらず、大変ご迷惑をお掛けしました事を、この場を借りてお詫び申し上げます。本当にご迷惑をお掛けし申し訳ございませんでした。

年末に予定されていたクリスマス会・忘年会も中止となり、楽しみにされていたご利用者の方々の残念がる声が聞こえて来て、大変心苦しく思っております。

コロナウィルスのみならず、インフルエンザもまだまだ猛威を振るっております。皆様も感染対策、体調管理には是非ともご注意願います。また、「何だかいつもよりこわいなぁ」と感じられた方や「いつもより調子が悪いなぁ」と感じられている方は、無理に通所されるのではなく、体調を万全にして元気な姿でお越し願えると、私達も安心です。是非ともご協力下さいますよう、宜しくお願い申し上げます。

末尾になりますが、気持ちを新たに皆様の安心した生活を送れるように尽力してまいる所存です。本年も、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

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。

職場体験①

この日は、職場体験で東高校生の生徒さんが2人来てくださいました。ご利用者様と一緒にカルタをして楽しまれていました。

職場体験②

2日目は、午後からケーキ作りを行いました。皆さんと一緒に真剣に作っていました。完成しておやつとして召し上がられ、「おいしい!」と喜ばれていました。

忘年会①

忘年会という事でオードブルなど、いつもと違う豪華な食事を召し上がっていただきました。先ずは乾杯の音頭を取って頂き、忘年会開始です！

忘年会②

忘年会が始まり、皆さん食べたいものや飲みたいものを自分で選んでいただき、とても嬉しそうです。いつもより豪華な食事に、箸が進みましたね。

クリスマスツリー作り①

クリスマスツリーの作り飾りつけをしました！サンタの色付けや、リースを飾っていきます。とても素敵です。

クリスマスツリー作り②

完成したツリーの前で記念撮影。サンタさんに願い事を書きました。「プレゼントは届くかな」と笑顔が見られました。

増山の奮闘記

昨年度、小規模やよいの管理者として1年間勤務させて頂きました。小規模多機能型居宅介護が初めての経験であり、ご利用者様・ご家族様に経験不足・知識不足からご迷惑をお掛けしたことと思います。管理者としてこの1年間勤務した経験は私にとって大変大きな財産となりました。改めて地域密着型介護サービスの重要性、困っておられる方の一助になる責任を学びました。

少しではありますが、管理者として自信もつき皆様にとって良い施設づくりができるようになってきたと自負しています。今後も皆様と共に学び成長していきたいと考えています。今後とも宜しくお願い致します。

年も変わり、今年の目標を自分なりに考えているこの頃です。ご利用者様・職員にとって頼りがいのある管理者になるためにどのような学び・経験が必要か日々悩んでおります。

今年は①笑顔を絶やさず関わる。②無理と言う前にどのようにしたら可能性があるのか考える。③注意はするが感情的に怒らない。の3つを目標に頑張っていきます。

①は　ご利用者様に対して、②は　施設の運営に関して、③は　職員に対して、それぞれ目標達成できるように取り組み、職員一同の協力を得て小規模やよいをより良い施設にしていきます。

今年も宜しくお願い致します。

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。

ツリーの飾り付け

クリスマスツリーの飾りつけを皆さんで行いました。「ここがいいかな～、こっちのほうがいいかなあ～？」と、創作意欲を掻き立てていました。

クリスマス会

クリスマス会を行いました！サンタさんが来て、お菓子やケーキなど、たくさんの美味しい物をプレゼントしてくれました。「サンタさんありがとう！」とみなさん手を振って喜ばれていました。

クリスマス ケーキ

クリスマス会の終わりに、みなさんでケーキを頂きました。「おいしいねえ～!」「いちごも甘くて最高!」と大好評でした。

小学生のサンタ

清明小学校の生徒さんが、手書きのお手紙とお菓子のプレゼントを持ってきてくれました。思わぬプレゼントに皆さん大喜びでした!

お好み焼作り

お昼にお好み焼きづくりを行いました。焼いている際には「いい匂いだね～」「早く食べたい！」と待ちきれない様子でした。

料理のお手伝い

お昼ご飯の調理を手伝っている一コマです。「いつになっても手は覚えているもんだね」と慣れた手捌きで調理をこなされていました。

鹿野の奮闘記

新年あけましておめでとうございます。昨年は、身近な所や世界中でも色々なことがありました。
「まこと」としてはまず一昨年からのコロナ感染に始まり、ホーム長の交代、会社の移行と。個人的にも忙しく、目まぐるしい一年でした。国内、国外でも、良い事、悪い事、悲しい事など、色々あった年でした。今年は、良い年で、本当に平和で安穏な一年を願います。
「一年の計は元旦にあり」と、常套句のように言いますが、毎年、今年はああしていこう。こうしていこう。と一応、目標などを定めますが、時が経つとそれも徐々に薄れて、今年もあと何日なんてことが、毎年と言う感じです。皆さんは、いかがでしょうか？今年こそは、年の終わりには、どうなる事かわかりませんが・・・具体的な目標を立て、少しでも達成できればと思います。まずは、いつもぎりぎりで、片づける仕事などを整理して、早め早めに出来るようにしていきたいなと。
グループホームでは、ご利用者の皆様に、今まではコロナなどで制限されていた外出を増やす。もっと色々なレクリエーション、楽しみを職員全員で考えて実施する事。その為には、ご家族様のご協力も必要です。昨年同様、今年一年もどうぞよろしくお願い致します。

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。

忘年会1F

この日はご家族様と一緒に忘年会を行いました。久々の再開で皆様大変喜ばれていました。

忘年会2F

2Fも同様にご家族様と一緒に忘年会を行いました。皆様ご家族様と会話され笑顔で過ごされました。

クリスマス1F

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。

クリスマス2F

2Fでもクリスマス会を行いプレゼントを渡しました。とても喜ばれていました。

プレゼントの中身は？

プレゼントを開封しました。中身は洋服で、皆様とても喜ばれていました。

贈り物

ご家族様からお汁粉の贈り物を頂きました。「美味しいね」と話され召し上がられていました。

石黒の奮闘記

新年あけましておめでこうございます。旧年中は格別のご厚情を賜り深く御礼申し上げます。本年もなお一層のサービス向上に努める所存です。変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

12月下旬より施設ではインフルエンザ感染者が出始め、数名の利用者様が感染しました。感染は持ち込まない事が前提であり、体調不良は管理者へ連絡する事になっています。そうでなければ利用者様の安心、安全な生活を提供する事が出来ませんし、職員に迷惑や負担がかかります。マスク着用はもちろんの事、会話も必要最低限が当たり前です。勤務時間外に職員がどう過ごすかは職員の自由であり、もちろん時間外の行動を拘束をすることはできません。ですが、社会人としての行動の責任、モラルをよく考え自らの行動を見直すべきだと私は考えています。感染対策を取りながらの休日は介護職員にとって大変なことではありますが、職員が休んだ際は他の職員がカバーしなければならず、休みの職員に勤務の変更をお願いする事で人員を順守しています。いつも休み返上で出てきてくれる職員に大変申しわけなく、感謝でしかありません。逆もしかりで、休むべき時に体を休めないと負担ばかりかかってしまい休み返上の職員にばかり負担がかかってしまわないように、職員一同考えるべきではないかと思います。

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。

クリスマス会①

普段より指先と頭の体操としてビンゴをおこなっていますが、クリスマスでは景品付き！上位の方にサンタ職員から素敵なプレゼントが贈呈されました！

クリスマス会②

緑ヶ岡恒例のクリスマスディナーショー！このディナーショーで歌っている職員の歌声には驚愕！！松山千春の名曲を自前のギター演奏とともに披露しました！

クリスマス会③

緑ヶ岡食堂特製、クリスマスプレート！！無理されないようお声掛けしながらでしたが、完食された方もいらっしゃいました。やっぱり食事は元気の秘訣ですね！

リング移動ゲーム

集中力と協力が重要なリング移動ゲーム。簡単そうで奥が深いので頭と手の良い運動になります！

棒倒し

単純な棒倒しと思ったら大間違い！砂よりもお手玉の方が予測不能な動きをするので難しいんです。これは皆さんで参加でき、とても盛り上がります！

手芸・手作りぬいぐるみ

前回ご紹介した手芸ぬいぐるみの完成作品です！みなさん、玄関の飾りにおひとついかがですか？

高田の奮闘記

新年明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。

ようやく冬らしい冷え込みがみられるようになりました。今年は元旦より災害、事故と立て続けに起きてしまい、少し気分が落ち込むような年始となってしまいましたが、気持ちを切り替えて今年１年が良い年となるように緑ヶ岡職員一同で盛り上げていきます。

緑ヶ岡デイでは、カラオケ、レクリエーション等毎日賑やかに過ごされております。私が緑ヶ岡のデイサービスにきて3ヶ月経ち、日々感じていることはご利用者様が本当に笑顔が多いという事です。手前味噌になってしまいますが、ご利用者様との会話、レクリエーションや製作の準備等、ご利用者様が飽きないよう日々工夫をしてくれている職員がいてこの雰囲気があるのだと感じています。この雰囲気を大切にし、ご利用者様、ご家族様やケアマネージャー様が安心してご利用していただけるデイサービスを目指していきます。

現在、インフルエンザはピークを過ぎ減少傾向のようですがコロナウイルスが増加傾向のようです。皆様体調にはくれぐれもお気を付け下さい。

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。

就労体験

就労体験の学生さんが来たという事は、美味しいおやつが食べられるね～と心待ち。豪華なフルーツパフェにお腹いっぱい。ご馳走様でした。また、来てね。

あ～ん、して

いつの間に小さな子供にご飯を食べさせてあげる仲になったのかしら？大きなお口を開けて美味しいでしょ。

最高！

「あら、見たわね」久々のパフェ。冷たいアイス、苺、シャインマスカット。「誰にもあげないよ！美味しくてほっぺが落ちそうよ。」

お正月飾り

初めて作ったお正月飾り。出来上りはいかがでしょうか？上手に出来上がったし、良い年を過ごせますね。

見て～

今年もやって来た大きなクリスマスケーキ！お腹いっぱい頂きますよ。皆さんキラキラした眼差しで見とれていました。

大好き

真面目？な管理者から恒例の手作りコサージュのプレゼント。今年はバラよ。気に入ってくれたかな？年明けは皆さん付けて来ている事でしょう！

堤の奮闘記

新年あけましておめでとうございます。昨年は、ご利用者様ならびにご家族様、居宅介護支援事業所様には大変お世話になり心より感謝いたします。先月のクリスマス会では、恒例となりましたヨンタ（職員扮したサンタクロース）から素敵なプレゼントが送られ、ご利用者様は大変喜ばれておりました。また、私からもご利用者様へ日頃の感謝を込めてコサージュのプレゼントをさせていただきました。毎年心待ちにして下さるご利用者様の喜んで頂ける姿を見られてとても嬉しく思います。今年のコサージュは何にしようかと今から考えているところです。

そして、お正月休みが終わり1月4日から営業開始となりました。皆様はどのように過ごされましたでしょうか。当事業所のご利用者様は皆様元気に休まれる事無く来所されており、ご利用者様同士でお正月の様子を楽しげにお話されて過ごされておりました。体調を崩される事無くお正月を過ごされていたようでなによりです。また、1月5日に就業体験の学生さんが2名来所されました。以前にも来ていただき、その際に道新主催の小学生新聞グランプリに壁新聞を出すとの事で取材を受け、その新聞がなんとアイデア賞に入選したとのこと。嬉しい限りです。

今年も1年、ご利用者様がデイサービスで1日楽しく笑って過ごしていただける、そして、いつまでも在宅生活を安心して送れるよう、職員一同取り組んでまいりますのでよろしくお願いいたします。

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　　**クリスマス会**

クリスマス会にむけて、色々な手遊びを覚えています。「もうすぐクリスマス」の手遊びもみんなで楽しくできました。

楽しみにしていたクリスマス会。サンタさんを見てビックリして泣いてしまう子もいましたが、プレゼントは泣かずにしっかりもらっていました。

すずらん組　　**クリスマス会**

お昼寝のあとのおいしいおやつ！すみれさんが作ってくれたパンケーキをフォークを使ってパクリ。おいしいとニコニコでした。

クリスマス会では先生の出し物や皆で作るケーキに夢中でした！サンタさんからプレゼントをもらい、お礼もちゃんと言えましたよ。

すみれ組　　**クリスマス会**

サンタさんに欲しいプレゼントをお手紙を書いてポストインしに行きました。サンタさんに会えることをとても楽しみにしていました。

サンタさんにお願いしていたプレゼントを持ってきてくれたか聞いてみましたが慌ててきたので忘れたそうです。記念の1枚です。

佐々木の奮闘記

新春のお慶びを申し上げます。本年もよろしくお願い致します。

先月は急な冷え込みの為体調を崩す子が多く、感染症ではなかったのですが、ただ熱が高くなかなか下がらない、また良くなって登園してもぶり返してしまう…など、長いお休みをしている子が多く見られました。また、お正月を迎えるにあたり、子ども達も再度体調を崩す子も見受けられました。

２２日に行われたクリスマス会も、長引く体調不良のためお休みの子が多く、寂しいクリスマス会となってしまいました。サンタクロースは今年度から若返りましたが、やっぱりおびえて泣く子ども達が続出でした。でもプレゼントをもらう時だけは、みんな泣かずに「ありがとう」も言えましたよ。クリスマスの日にちを間違えてきてしまったサンタさんに「あわてんぼうのサンタクロース」の歌をみんなで歌い、先生方からはハンドベルで「ジングルベル」をご披露しました。三段のクリスマスケーキをシルエットクイズとして「これな～んだ」の問いに「サンタさんじゃない？」と期待を膨らませていた子ども達でしたが、三段ケーキを見てもわからなかったようです。その後、ケーキにフルーツを飾り付け、完成をみんなで喜び合いました。来年もまた来てねと約束をして、サンタさんは他の保育園へとトナカイのそりに乗って行ってしまいました。

保育園は、いつも地域の方々の温かい声掛けにも救われ見守られておりました。今年度も皆様には、子ども達の「元気」をお届けしたいと思っておりますので、ご協力くださいます様よろしくお願い致します。

キャリアアップ支援研修

「　終末期ケアの心構えについて　」

令和5年12月9日　13:00から「終末期ケアの心構えについて」と題した講習会が行われました。
今回の講師は、小規模多機能型居宅介護まこと　管理者であり、介護支援専門員でいらっしゃいます柴田砂奈江様と小規模多機能型居宅介護やよい　管理者であり、介護福祉士の増山文人様による講習会でした。

看取りの心構えについて

前半の講習は、柴田砂奈江様による「看取りの心構えについて」と題して、ご自身がグループホームで実際に多くの看取りをされた経験から感じるお話しでした。
基本的な話しとして、看取り介護は医療行為ではないことを挙げて、看取りとは「近い将来、死が避けられないとされた人に対し、身体的苦痛や精神的苦痛を緩和・軽減するとともに、人生の最期まで尊厳ある生活を支援すること」であるとの説明がありました。
また、ご本人への身体的、精神的ケアは大事であるが、ご家族様への支援や家族へ寄り添う事も大切であるとのことでした。
いくつかの例を上げ、介護士として出来る事として…「介護士は、利用者本人に目を向けがちであるが、家族の気持ちをしっかりと聞くことも、本人へのケアと同じように重要である」という話しがあり、日頃からご家族様とのコミュニケーションを取る事により、看取り期になっても寄り添える介護が出来るのではないかとの事でした。

看取りカンファレンス実施における職員の想い・家族の想い

後半は、小規模多機能型居宅介護やよい管理者の増山様のお話しで、今年2件の看取りをされた際の状況を職員の話しやご家族様の想いをまとめた内容を解説されたました。
増山様の施設では看取り介護を行った際に、職員に対して「印象深い思い出、良かった点、改善を要する点」の3つの項目をまとめてもらい、より良い看取り介護が出来るように改善しているようです。

参加された方からは、改めて看取りについて考えさせられた、とても勉強になったなどの感想があり、このテーマは重要であるとの意見も多くありました。

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.　ペンケトー　　2.　パンケトー

3.　太 郎 湖　　4.　オンネトー

～先月の問題～

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

答えは1番の　阿寒湖　でした。

講習会開催のお知らせ

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

1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	4 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	2 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		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