



幸樹

こう じゅ

第 62 号

2020 年 5 月 1 日



ホームページ



職員募集

発行・一般社団法人幸樹会「幸樹」編集委員会

.....幸樹会事業所.....

からたち薬局・介護ショップからたち ☎047-710-2785

あんず訪問看護ステーション ☎047-701-5559

あんず居宅介護支援事業所 ☎047-701-5558

ケアステーションゆず ☎047-701-5506

看護小規模多機能型居宅介護さんしょう ☎047-710-0331

幸樹会本部 ☎047-701-7550

〒270-2254 千葉県松戸市河原塚 411-1 幸樹会館



絵 井上 忠司 愛知県生れ。文化学院デザイン科卒業後、グラフィックデザインの世界へ。食品関係・洗剤関係の仕事を経てパッケージのアートディレクター（AD）になる。リタイア後に趣味で始めたバードウォッチングの魅力に夢中になり、10年間鳥の絵を描いてきました。さんしょうのご利用者でした。

幸樹会館南庭の
花 花



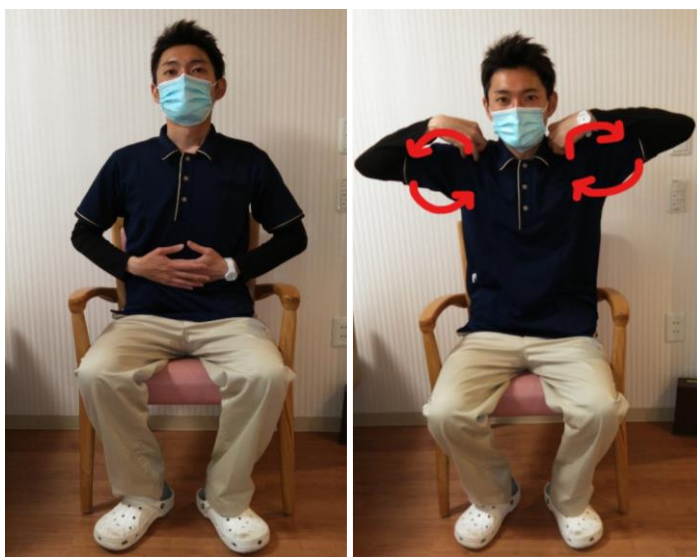
うち お家でも **栄養** **運動** **睡眠** を十分に！

椅子に座って体操

新型コロナウイルス感染対策で、外出を避け家に閉じこもる時間が多くなっていると思います。室内に籠って過ごしていると、筋力が衰え、免疫力も低下し、体調不良になりがちです。

そこで、健康維持のため、自宅でも簡単に座りながらできる運動を紹介します。背もたれのある椅子で、深く腰をかけて行うようにして下さい。毎日、体操の時間をつくり、規則正しい生活リズムを保っていきましょう。

(作業療法士・周藤 俊彦)



①深呼吸×3回

お腹に手を当てて深呼吸をします。鼻から大きく息を吸って、口からゆっくりと吐き出します。

②肩回し×10回

肩に手を当てて、ゆっくりと大きく肩を回します。



③腿上げ

×左右10回ずつ
手で椅子の側面を持ち、片足ずつ足踏みします。

④膝伸ばし

×左右10回ずつ
手で椅子の側面を持ち、片足ずつ膝を伸ばしていきます。



あいうべ体操

「あいうべ体操」はインフルエンザ予防に効果があり、あちこちで盛んに取り組まれています。新型コロナウイルス予防にも効果の可能性があります。

体操の刺激で唾液が出てきます。唾液には消化酵素のほか、口から入ってくるウィルスや細菌に対する防御因子が含まれており、感染症の予防に重要な役割を果たします。口・舌の筋肉が鍛えられて自然に鼻呼吸が出来るようになり、全身の健康維持に役立ちます。

上の図のように、

①口を大きく「あー」と大きく開く

②口を「いー」と大きく横に広げる

③口を「うー」と強く前に突き出す

④舌を「べー」と突き出し下に伸ばす

①～④の1セットを10回、1日に3度（計30セット）を目標にしましょう。

●毎食後・寝る前の歯磨きをしっかりやりましょう

昼の活動時は、常に唾液が出ているのでお口の中の状態は守られています。寝ている間は唾液が殆どでなくなります。毎食後のブラッシングに加え夜寝る前のブラッシングが重要になります。



3度の食事はタンパク質や野菜など栄養のバランスよく食べ、家の中でできる運動を心がけ、清潔な寝具でぐっすり眠り、免疫力を高めましょう。

(介護福祉士・歯科衛生士 西川 智恵)

人生、遠回りしなきゃ分らないことがある

実家の「さつまあげ」美味しいわよ！

はまだ

濱田フチ子さん



さんしょうのリビングを賑やかにし、イベントなどの看板・タイトル書きを一手に引き受けてくださっている濱田フチ子さん(92歳)にお話をお聞きしました。

(聞き手・中野 三代子)

私は鹿児島県の生まれで、実家は仕出し屋を営んでいて、父親は板前でした。今でも実家の料理が一番おいしいと思っています。「さつまあげ」なんかすごく美味しいわよ。9人姉弟の4番目で、みんなやり手に育ちました。姉達が優秀で、女学校に行きましたが、私は失敗して行かなかったから、「手に職をつけないと！」という思いがその頃からありました。お金ではなく、生きていく力を持つということが大事だと思ってね。

鹿児島では仲居の仕事、行商の仕事もやりました。料理が得意なので、料理に係る仕事をしていました。得意料理は昆布巻き。中に鯖を入れるのが私流で、こ

れは人気があって飛ぶように売れ、待っているお客さんも多かったのよ。

とにかく人の世話をするのが好きなの。自宅前にベンチを置いて、近所の人たちに憩いの場を提供したり、料理教室を開いてお昼ご飯を一緒に食べるなど、みんなが集まるようなことをして、世の中を元気にすることは今でもやっています。

40歳から書道を始め、自宅で書道教室を開き、書道の基本である楷書を沢山の方々に教えてきました。教えることは難しいことです。色々な人がいるから、そ

の人によって教え方を変えないといけない。若い人にはきついことも言いましたが、その時にしっかりやる必要があると思う時はそうしてきました。

実用書の仕事もしていて、宛名書き、判子屋さんの仕事が日本中からきました。賞状書きも多かったです。お寺の仕事は今でもあります。

人は、いつ何時、力が出てくるかわからないから、道探しは一生やりつづけないとダメよ。私自身が、遠回りの人生を送ってきましたが、遠回りをしなきゃわからないことがあるのです。近道したのではわからないことが。早くに夫を亡くし、苦労も沢山ありましたが、今では息子が一緒に暮らしてくれているので安心です。

人生はね、プライドを持って生きることが大事よ。私の顔を見て御覧なさい。「戦う顔」でしょ！

介護職

の

こころ

看多機さんしょう・介護福祉士 野中 智章

私は1月に介護福祉士の国家試験に受験し、合格することができ、介護福祉士になりました。国家試験に受験するには、3年の実務経験と実務者研修を受講し、受験資格が得られます。法人のバックアップもあり、去年の8月に実務者研修を受講させていただきました。

介護福祉士試験に合格！

実務者研修を受講したこと、国家試験の勉強をしたことによって、今まで知らなかったことを知ることができ、それらを実際に現場で実践するようになりました。特に食事や、洗濯のことでは、今まで知らなかったことを、学ぶことができたので、現場で実践しています。介護福祉士になったことにより、一つ一つのケアに対して、今まで以上に責任感を持って実施するようになりました。

初心に戻り、利用者の皆さま一人ひとりの声に耳を傾け、納得していただけるケアができるように、より一層心がけています。

また、さんしょうの介護福祉士として、私にわかることを後輩に指導していき、さんしょう全体で利用者・家族の皆さまにより良いケア、納得していただけるケアができるよう、努めて行きたいと思います。

(1月に実施された介護福祉士国家試験に幸樹会の職員7名が挑戦、全員見事に合格しました。多くがさんしょう開設の頃、無資格で入職、受験資格を得て挑戦しました。これも、利用者・家族の皆さまから学び育てられた賜物です。ありがとうございました。今年の試験には全国で約8万4千人が受験、合格率69.9%でした。もっともっと介護職が増えるといいですね。幸樹会では引き続き、無資格でも介護をめざす方を募集しています。)



デンマーク便り…②④

ラスムッセン 京子

私の夫トーキルは、ボーンホルム島の自宅で一人暮らしです。高齢で拡張性心不全の持病があります。

夫は昨年、永年住んでいた大きな古い農家を売却、現在は私が一昨年購入した 780 m² の敷地に建つ 115 m² の小さな家に住んでいます。薪ボイラーの農家と違って、都市暖房付でバルブをひねると暖房完備となる住宅に引っ越して、「簡単すぎる」と言っています。

売却した古い農家の母屋は昨年 12 月 31 日までに空にしました。3 月頃まで納屋を空にすべく整理に通っていました。大半は既に博物館等が見に来てくれ、歴史的に価値があると思われるものは寄贈したので持って行ってくれました。今年の夏の蚤の市のために、街の体育協会にも寄贈し、大物は取りに来ていただいたので今はなくなっています。

島で一人暮らしの夫は…

夫の食材は、近所のスーパーマーケットに注文すると、20 クローネ（約 300 円）で配達してくれます。このサービスは高齢者、体の不自由な人なら全員受けられます。料金はクレジットカードで引き落とされます。

島の教会の日曜日礼拝も現在は自粛です。小さなお庭の家庭菜園づくりに励んでいるそうです。



京子・トーキル夫妻の新しい家

ガソリンスタンドに行くと、セルフサービスで給油するときぐらいしかコロナウイルス (COVID19) 感染の危険はないと思います。

自宅にはアルコールが「完備」されています。一応本人には高齢だから呼吸器は付けてもらえないから感染すると死ぬと覚悟する様にと脅してあります。いつも何でも楽観視する性格だからです。

コペンハーゲンに住んでいる私や子ども達は健常感染者の可能性があるので帰省はまだできません。

(デンマークでは、3 月 11 日から始まった都市封鎖が、ほぼ目標の日程で順次段階的に解除されはじめています。4 月 20 日から保育園・幼稚園、1 年生から 6 年生までの小学校が再開されました。7～10 年生、高校・高等教育等は、最終学年以外は原則 5 月 10 日まで閉鎖です。4 月 20 日からは医療・健康サービス業、美容・エステ等の営業が再開されています。4 月 26 日現在で、感染者総数は 8,773 人、回復された人が 5,805 人、亡くなられた方は 422 人となっています。)

新入職員の紹介

本部・総合事務

中野 夏希



はじめまして。4 月 1 日より本部の総合事務として入職しました。事務と聞くと「何している人？」という思いをお持ちになれる方も多いのではないのでしょうか。漠然としたイメージは、カタカタと電卓をたたいているか、パソコンに向かっている人といったところでしょうか。

私も、前職で総合病院の事務員として入職するまではそのようなイメージをもっていました。もちろん、電卓をたたくことも多いですし、パソコンに向かって書類を作成することも固有の仕事のひとつです。しかし、こと医療・介護・福祉の現場の事務は、一般的な会社の事務とは少し違った独自の「専門性」のある仕事であると思っています。医療・介護・福祉の現場では様々な専門職がそれぞれの資格の専門性をもって医療・介護サービスを提供しています。その中で、事務職に求められることは、患者・利用者の皆さんの立場にたって全体を見渡せる広い視野と、それぞれの職種が専門性を発揮して患者・利用者の皆さんにしっかり寄り添った仕事と連携ができるための潤滑剤・コーディネーターのような役割だと思います。そのためには専門的な知識も、基本的な事務のスキルも大変重要になってきます。

今後も日々勉強させていただき、誰のための医療・介護・福祉であるのかをしっかりと考えて働きたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



今年のツバメは!?

今年も 4 月の中旬に、ツバメさんが古巣に姿をみせたのですが、ちょうどその頃から幸樹会館前の道路で下水道管の更新工事が始まりました。その騒音にビックリしたのか、姿を見せなくなりました。戻ってくるかな? 他所にお家を新築したかな?

5 月の「八柱学習会」はお休みです

今月の屋上太陽光発電量は、

1, 380 KWh



幸樹会館電力使用量 4930KWh 自給率 28.00%

職員募集! 非営利・働きがいある職場
薬剤師・看護師・介護職員

●無資格の方もご相談を。資格取得支援制度あり
問い合わせ: 本部中野まで、☎047-701-7550