

さくらだより

第29号

2014年4月15日

社会福祉法人京都老人福祉協会 京都市伏見区深草大亀谷東古御香町59番地・60番地 TEL.075-641-6622 FAX.075-641-6633
<http://kyoro.or.jp/>



CONTENTS

特養の現在.....	2
醍醐エリア 一泊旅行に行ってきましたあ！.....	4
特養 食事レク.....	4
うづら保育園 こんなことして あそんでいるよ!!.....	5
深草エリア 高齢サポート・深草北部 「おやし会」.....	5
入居者の「家族会」は ファミリーボランティア.....	6
養護 豆まき大会.....	6
リレーコラム 男の地域デビュー.....	7
伏見エリア H25年度 新人職員に 聞いてみた5つの事.....	7
きつちんさくら 京都老人ホーム内で作られた 旬の野菜を色々な料理で提供 させて頂いています!.....	8
旬の食材「筍」.....	8
編集後記.....	8



ハートで
ぬくもりと安心を
お届けします
京都老人福祉協会

特養の現在

現在高齢者福祉サービスでは住み慣れた場所で暮らし続ける「在宅ケア」が重視されていますが、入所系サービスの必要性が低下したわけではなく、在宅であっても、施設においても、安心して生活できる、質の高いサービスが求められています。

当法人では特別養護老人ホームとして、「京都老人ホーム」(161床)、ユニット型特養「小栗栖の家ほっこり」(18床)の二つの特養があります。今回は今年創設35年目に当たり、長い歴史のある「京都老人ホーム」を中心に特養の紹介をしたいと思います。



京都老人ホーム特養

京都老人ホーム特養は本館と西館二つの建物で構成されています。部屋は個室ではなく、基本的には4人部屋になっており、いわゆる多床室のスタイルの施設です。特養といえは近年個室が当たり前になってきています。しかし個室の施設を利用するにはそれなりの費用がかかること、空室の状況等の関係もあり希望されるすべての方が利用出来ないのも現状です。

多床室では、費用面でも幅広く対応でき、利用しやすい利点があります。部屋については人それぞれ価値観も違います。「個室がいい」という方もおられれば、多床室の方が「賑やかでいいし、寂しくない」、「同室者がいてくれたら安心する」という理由から多床室を選ばれる方もたくさんおられます。

「京都老人ホーム」は従来型の4人部屋という造りですが、各個人のプライバシーに配慮をしながら、いかに個々に合わせた快適な生活を送って頂くかが課題の一つです。私たちは様々な利用者さんがおられる中でそのような事を常

に考え、日々業務に励んでいます。4人部屋であっても各個人のプライバシーの守れる生活空間を作れるように、また自分らしい空間を作れるように、馴染みの家具や仕切りでレイアウトを行ったり、同室者の方と良い関係が作れるように、雰囲気作りをしています。現在、築35年の施設であるが故に改修を必要とする箇所もあり、本年度は利用者さんが使うトイレの改修計画が進んでいます。

施設と地域の関わり

我々法人の目指すところとして心がけていることは、施設の中だけでなく、他事業所の利用者さんとも関わり合いが出来るように交流の場を設けている点です。

京都老人ホームの特養では、併設施設の養護老人ホームの利用者の方々と演芸会や納涼大会などの合同行事を行なっています。デイサービスセンターへ特養の利用者さんが遊びに行かせてもらったり、ショートステイのご利用者さんが特養入所中の利用者さんのところへ将棋を指しに来られたりもしています。京都老人ホームは併設施設が多くあることで、交流の機会に恵まれています。

一方、小栗栖の家ほっこりでは併設している小規模多機能型居宅介護や高齢者向けサービス付き賃貸住宅の利用者さん、家族さんや地域の方と一緒にレクリエーションや園芸などを通じた関係づくりや、小栗栖の家から京都老人ホーム特養へ、季節の行事に参加しに来られたりしています。これらの行事には地域の方々も参加され、施設と地域を結ぶ場作りにもなっているのです。

実際に施設に入られた方は、施設内だけの範囲のみで生活することとは可能かもしれません。しかし我々京都老人福祉協会が考える「施設」とは、閉鎖的なイメージではなく、人との関わりを大切に



シヨートと特養利用者さん、将棋してます



演芸会で龍谷大ボランティアとの交流

し、地域とともに歩む施設なのです。

一般的には、施設に入所される利用者の方は、かつて住んでおられた近隣の方や、お友達等との物理的な関係を絶たれる事を余儀なくされ、入所される事が少なくありません。しかしそのような中で京都老人ホームや小栗栖の家に入所されても、また新しい関係を築き、地域と繋がっていきける、そのような開かれたイメージの施設でなくてはならないと思います。

これは今後も従来型、個室利用型、両方の施設にとっても重要な

これからの特養

共通課題でもあるのではないのでしょうか。

時代の流れと共に、施設に求められるものも変化してきました。

昔は在宅での生活が難しくなると「施設へ入る事が最後の居場所」というような流れがあり、施設での決まった流れに合わせて生活しなければならぬ時代がありました。ですが、近年ではサービスの種類が増えるに伴い、今まで以上に在宅で可能なケアも増えました。

施設に入るだけの選択肢ではなく、あくまでも選択肢は本人の意思で決定されることを基本とし、それをふまえて施設においても現在限りなく在宅に近い形で、その方に合わせた個別的なケアが重視され、施設はそれに向かって取り組み続けていきます。その取り組みのの一つとして、「他者や地域とのつながり」は不可欠です。



近年、地域との結びつきは昔に比べて少なくなりました。ご近所のお隣さんが誰かも分からない様な事もあります。独居の高齢者、ご家族と離れて暮らしている方も増えるなかで本来地域に必要な「関わり」は薄れてきているのではないのでしょうか。





うづら保育園

こんなことしておさんでいるよ!!

幼児部 (3~5歳)

乳児部 (0~2歳)

身体表現



指先あそび (ホース落とし)



ハサミ

乳児部 職員一同
大きくなっていくにつれて出来る事も増え、毎日いろいろなあそびに出会い、楽しく過ごしています。



おすもう



鬼ごっこ

幼児部 職員一同
外でも部屋でも元気いっぱいにあそぶ子ども達の姿に、職員も毎日元気をもらっています!!

おりがみ



おだんご作り

醍醐エリア

泊旅行に行つてきましたあ!

秋晴れの11月末、ご入居者のお二人と職員二人の4人組は、醍醐の家を意気揚々とレンタカーに乗り込み旅立ちました。

初日、目指すは小倉百人一首でもお馴染み、紫式部ゆかりの花の寺・石山寺です。仁王像が立ちほだかつている東大門をくぐると、長い歴史が感じられる石畳が続いています。門前のお店でお昼をすませ、瀬田川クルーズを楽しみました。素晴らしい自然景観を堪能し、瀬田川を、昔懐かしい外輪汽船の復刻船「一番丸」から眺め、約1時間の琵琶湖遊覧を楽しみました。

その後、一路今夜の宿、雄琴温泉『雄山閣』に向かいました。Yさんは到着まで大興奮でおしゃべりされっぱなしでした!! 夕食はたくさんのご馳走で大満足!! でも、せっかくなので温泉は、なんと石の階段を下りて行かなければ入れない階下があり、安全を考慮して断念しました。残念!! 琵琶湖の夜景を眺め、興奮のうちに夜は

更けて:

2日目は、坂本の日吉大社から比叡山を京都の北白川通りまで一気に抜けて走りました。

最後の目的地は『真如堂』。晩秋の紅葉の美しさには息を飲みます。『また連れて来てや!!』『絶対にまた来ましようね!!』何度も何度も言いながら無事に帰路に着きました。来年もきつときつと行きましょう!!



特養

食事レク



特養では各階ごとに毎月お楽しみ会や、レクリエーション行事を行っています。その中でも西館三階で、すばらしい行事があるので、ここでご紹介したいと思います。

その名も「食事レク」と言い、食事レクリエーションの略です。気になるその内容ですが、実際に利用者さんに食材を切ってもらって、簡単な調理作業を楽しみながら、お昼ご飯を作ってもらおうという企画です。

今回は、ちらし寿司を作るという事でお邪魔しました。皆さん一生懸命、ちらし寿司に乗せるトッピングを切ったり、酢飯を作ったりしておられました。調理器具の中には危険なものもありますが、職員が付き添いをし、安全対策は完璧です。一緒に楽しく作業をさせていただきました。その後、自由にトッピングして、美味しくそうちらし寿司の出来上がりです。

楽しく調理中です



出来上がり!!

中には調理の最中に、こっそりつまみ食いされる方々も。(笑) 皆さん、自分たちで作ったちらし寿司を食べて、お腹いっぱいで大満足の御様子でした。「自分で作って食べる方が美味しいものね」と笑顔でおっしゃられていたのが印象的でした。今回も大成功に終わったようです。この「食事レク」は西館三階では恒例行事になっており、ちらし寿司の他にもホットケーキやお好み焼き等も作られています。利用者さんの家族さんも一緒に参加されたりしています。職員さんいわく、調理作業中に「若い頃はパン屋をしていたなあ」と、ふと思いを話されたり、お互いの作業をほめ合ったりして仲良くなられたり、作業を通じて新たな交流が生まれる行事として定着しているという事でした。これからも皆さんで、楽しく料理を作っていくって下さいね!! 料理教室が開かれる日も近いかも??

草エリア 深

高齢サポート・深草北部

『おやじ会』

元気なおやじ達の力を地域に生かそう

平成18年度より包括支援センターが設立されて、はや8年。稲荷学区と砂川学区で高齢者の身近な相談をお受けしています。

相談以外でもさまざまな業務をしておりますが、平成25年より現役を退いたとはいえまだまだ元気な男性たちの集まる場と機会をという事で「おやじ会」を立ち上げました。

「おやじ会」は、地域にお住まいの65歳以上の男性を対象として、月一回 第二土曜日に、地域の方から場所を提供して頂いて開催しております。主な内容は、プロから教わった美味しいコーヒーを、おのおのが一からひいて淹れて、男性同士、地域でのかかわり

を広げ、のちのち貢献できることを考えていこうという会です。

12月は「クリスマス会」と銘打ってコーヒーはもとより、パンケーキも自分で焼きました。若干、焦げも見られましたが、トッピング用の果物の差し入れがあつて、とても豪華なパンケーキが出来上がりました。(写真参照)

また、今後のことは、必ず会議で話し合い決定していくこととしています。

昨年6月よりスタートし、一回目は全員がバラバラの方向を向いて維持できるか不安がいつぱいでした。しかし、回数を重ねるごとにコミュニケーションがとれ新たな提案がたくさん出てきています。

これからもおやじ仲間を増やし、さまざまな活動につながればと考えています。



入居者の「家族会」はファミリーボランティア

京都老人ホームでは、施設入居者のご家族方がお互いに顔を合わせて集いの場を持たれて、毎月1回老人ホーム内で、ボランティア活動をして下さっています。平成15年12月の発足から、十年の月日が経ちました。風呂場の清掃や、喫茶や演芸会の出演など、年々様々な取り組みをして下さっています。

この間には、新しく入居された方はもちろん、残念ながらお亡くなりになられた方、今日も長年ホームで暮らしておられる方と、そのご家族、様々なご利用者・ご家族と当ホームとの出会いがあります。

百歳を越える入居者のご家族もたくさんおられます。毎日欠かさずお母さまに、お昼ご飯の介助に来て下さる娘さん。ご家族が職業にしておられた理美容の技術を持



って、毎月ボランティアとして順番に入居者の皆様の髪の毛のカットや整髪して下さいます。

また、家族会の日(毎月第一日曜日、午後1時半より3時半)には遠く、西宮方面から車を走らせて、お姉さんと弟さんが、そろって来て下さる方もおられます。皆様、すごいパワーです。

しかも、ご自分の親御様が亡くなられてからも、当然のようにずっと続けて家族会のOBとして京都老人ホームへ来て下さいます。お互いにとっても親しくなれました。特別の技能や体力が無くても、古い綿の布や古着を裁ちばさみでカットして、入居者の排泄介助時の使い捨て布に、仕上げて下さる作業をして下さることで、充分にホームの職員は助かっています。いつも、本当にありがとうございます。

決して無理な事ならなくて、もしお時間があれば、同じホームのご利用者の家族様同士が、入居に到られた事情はそれぞれ別として、これからも、この老人ホームをご利用していただく入居者と同じご利用者として、またホームの支援者として、時にはアドバイザーとして、あるいはボランティアとして、「家族会」という場を利用して、関わっていただければ、とてもありがたいことだと思います。

また、当ホームや職員にサービス向上のため、ご指摘、ご注意をいただくことも非常に大切であると存じます。しかし、ご家族様自身がお病気であったり、お仕事でご苦労しておられる方も、いっぱいおられますので、どうぞ、時々でよいと思いますので、この家族会の場に、お顔を見せていただければ、思いの一端をお示し下されれば、ご家族の共通の思いを理解し合い、何かの力になることがお互いになければ、いいなと、憎越ながら、いつも思っております。どうか、時々でよいので、あたらしいご家族の方々、この家族会の皆様のおつかい輪の中に、一度お越し下さい。きっと温かく迎えて下さいます。

私は老人ホームの職員であり、しかも施設長という立場ながら、この家族会の皆様方の熱い思いと、強い行動力と、思いやりに、助けられて参りました。どの方もとても、すばらしい介護者です。

4月から私は東高瀬川センターへ異動しますが、これまでの皆様方との出会いを力に変えて、在宅の高齢者と介護者と地域の方々にも少しでもお役に立てる仕事をしたしたいと思います。皆様も、今後の京都老人ホーム家族会のご発展と、施設のサービスの向上のために力を貸し下さればありがとうございます。

養護

2月3日、今年も恒例の豆まき大会をしました。

豆まきの主役は何といつても利用者さんです。毎年どなたかが鬼役をかって出て下さいます。ところが今年は鬼のお面がうまく調達できず、素顔では恥ずかしいとのこと、急遽、お面を職員が作り、鬼役の利用者さんが仕上げして下さいました。赤い衣装と金棒を持って鬼に格好良く変身のはずでしたが、衣装とお面の色が若干ちがったようです。ですが鬼が登場すると、皆さん力強く豆をまきはじめられ、本物の鬼も泣き出すくらいの勢いでした。「鬼は外、福は内。鬼は外、福は内」今年も楽しく皆さんで豆まきができました。

邪気も取り払われ、今年一年元気に過ごして頂けることだと思います。

レリーフコラム

男の地域デビュー

京都老人ホーム医務室 森川修一 医師



介護施設を利用されているのは、ほとんどが女性である。89割だろうか。高齢になると、女性が長寿のため必然的に女性が多くなるのは致し方ないが、それにして男性の利用者は少ない。男性でデイケアの適応でも利用を希望される方は少ないのではと推測する。集団での行事は男にとってハードルが高い。女性は様々な人と、横のつながり、関係づくりが上手で、集団での行事に参加されるのも積極的である。以前、父親参観に行ったところ、ごこの父親も横の男の人と話もせず、其々が、無関心なような印象を持った。すぐに打ち解けて、話はずもものは、初対面に近い状態ならできないのは仕方がないと思うが、男はこのような関係づくりに慣れていないのである。以前、男は一家の大黒柱として外で働き、女は家庭をあ

のシステムの問題である。高齢になればなるほど新たな関係づくりは難しくなる。男が高齢となり、退職し、地域デビューしようとしてもなかなか難しい。横の関係づくりができないのである。女は関係づくりが上手で、好き。男は関係づくりが苦手。「女は三人よればかしましい」といわれ、「男は黙って黒ラベル」と孤独感が漂う。これはやむを得ないことなのだ。関係づくり、女は上手、男は苦手。こう割り切って接していくしかないのだと思う。関係をつくるには、時間、空間的共有が必要である。すぐにはできないが、時間をかけて待つしかない。男は、今後、横の関係づくりに努力していかねばならないのだろう。我々の世代ではそれは無理。今の「イクメン」男性なら期待はもてるかもしれない。

10年後、20年後、今の団塊世代が、介護施設を独占する時、男の横の関係づくりが進み、デイケアでビートルズの唄や、フォークソングが流れてほしいものだ。

東高瀬川センター 伏見エリア H25年度 新人職員に聞いてみた 5つの事

職員の皆さんが日々試行錯誤し、悩んだり、笑ったりしながら仕事に取り組んでいるようすが浮かびます。

困った事
最初100人以上の利用者さんの顔と名前を覚えるのに苦労しました。でも今は当たり前ですが…ばっちりです！
少し目を離しただけで立って何処かへ行ってしまう方がいて、常にそばに居てもらうようにしています

利用者さんが何かを訴えようとする理由が分からず、戸惑いました。先輩方に教えていただいたり、仮に「怒ってしまわれても仕方ないので、やってみてください」と言ってもらい、気持ちが楽になりました。

嬉しかった事
利用者さんからよく話しかけてもらえるようになったこと。
習得が遅いことを悩んでいると、待ちますので焦らなくて良いと言ってくれたこと。
利用者さんに「あんたの前おやすみやったやろ〜。寂しかったわ〜」といわれた時は素直に嬉しかったです。

勉強になった事
誰に対しても正しい対応というものは無く、お一人お一人に対してその時に適した対応をしなければいけないと日々学ばせていただいています。
毎日が勉強です！利用者さんからも人生の大先輩として毎日いろんな話を聞かせていただいています。

びっくりした事
きっちんさんが作ってくださる給食がとってもおいしいこと。
立たれないと思っていた方が立っておられたり、動かせないと思っていた方が声をだして動いておられた時。人の持っている力ってすごいと思います。
あまり話せない利用者さんに毎日「声を出して」と言って話してもらうとはっきりと言葉が弾けられるようになった。

想いと違った事
私の名前をすぐに覚えてくださって、私の事を心配して下さっている利用者さんがたくさんおられる事。本当に周りに恵まれているなと思ったのと同時にもっと頑張らなければいけないなと思いました。
オムツ交換をした際、オムツの当て方が良くて「こんな当て方なら変えない方が良い」と言われ、もっと勉強しなければいけないと感じた。

休日の楽しみ・ストレス解消方法は？
友達と旅行。友達と遊ぶ。映画を観る。料理や買物。飲み会。



きっちゃん「さくら」では、京都老人ホーム内で作られた旬の野菜を色々な料理で提供させて頂いています！

5月には筍が収穫でき、若竹煮などにして食べて頂きます。

7月、8月になれば、トマト、ナス、きゅうり、ゴーヤなど、様々な野菜が収穫できます。お漬物やチャンプルーに調理します。

その他に、ラベンダーやマリーゴールドのようなハーブや、ブルーベリーも育てています。ハーブティーやお菓子にして提供されます。

畑で育った旬の食材は美味しいだけでなく、栄養価も高くなり、野菜を作り育て、知る事は食事の質の向上に繋がります。利用者様にも育てていく野菜を見てもらう事によって食欲が増進される方もおられます！ 食べていただいた利用者様からは、「美味しい、収穫するところも見たかった」と安心して食べられるようでした！

地産地消を意識してこれからも色々な野菜を育てていきます！



■ 編集後記 ■

今回「特養の現在」という特集を担当したことは、現場の介護職員でもある自分にとって、良い経験となりました。

私は以前までは従来型の施設に対して、少し悲観的な思いがあり、マイナスの面ばかり見ていたように思います。

しかし改めて施設の必要性を皆で考え、客観的に物事を見る事により、現場にのめりこむあまり、周りが見えていなかった自分に気がつくことができました。

自分の働いている「特養」を、以前とは違った前向きな目で見る事ができるようになったと思います。特集の文章にはまだまだ力不足を感じますが、貴重な経験をさせていただいたと思っています。

これからもこの京都老人ホームで、頑張っていきたいと思えます。

広報委員 杉山道生



旬の食材 「筍」

筍は3月～5月が旬の食材です。

筍とは、竹の若い茎の部分の事を言います。生長し始めてから早いほどアクや苦味が少なく、収穫してから早くアク抜きをするほど良いとされます。

栄養価は、食物繊維、カリウムが多く含まれているので生活習慣病の予防や、高血圧の予防に効果があります。

焼き物、煮物に適しており、揚げ物にする場合はアク抜きで水分が多くなっているため注意する必要があります。収穫後すぐの新鮮なものは刺身にもできます。

良い筍は、根元のぶつぶつが少ないもの、頭の部分が育っていないもの、太めなものを選ぶと美味しいです！