

ともしび ぶだより

第91号



社会福祉法人 依田窪福社会

事業別連絡先一覧

- | | | | |
|---|----------|-------------------|----------|
| ●法人本部 | ☎85-2202 | ●デイサービスセンター 武石 | ☎75-0522 |
| [E-mail] info@yodakubofukushikai.jp | | ●ヘルパーステーションこすもす | ☎85-0098 |
| [U R L] http://www.yodakubofukushikai.jp/ | | | |
| ●依田窪特別養護老人ホーム | ☎85-2218 | ●デイサービスセンター 長門 | ☎68-0226 |
| ●短期入所生活介護事業 | | ●小規模多機能型居宅介護 大門の家 | ☎41-2123 |
| ●依田窪福社会居宅介護支援事業 | ☎85-2047 | ●デイサービスセンター 和田 | ☎88-0077 |
| ●相談支援事業 花もも | | ●高齢者生活福祉センター | |
| ●寄り合い処 なすな | ☎75-0522 | ●グループホーム和田 | ☎88-0088 |

「胎 動」



理事長
渡 邊 和 美

ご利用者の皆様、ご家族の皆様、地域の皆様、健やかに輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

2022年の干支「壬寅(みずのえとら)」は「陽気を孕(はら)み、春の胎動を助く」、冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になるということだそうです。正に、新型コロナウイルス感染症の第5波が収束を迎えつつあり、全ての制限が段階的に緩和されてきている今、地域に新しい息吹を吹き込んでいく新年ではないかと思えます。しかし、新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」の発症など、新たな感染症の出現や拡大危機に対応できる地域の構築、そして憔悴している心身に活力を与えられるような施策を講じられることを期待したいと思います。

一方、ヨーロッパや韓国などでは新型コロナウイルスの感染が再拡大しています。韓国では人口の8割弱の人々がワクチン接種を終え、感染対策が順調に進んでいるとして、営業時間等の制限緩和に乗り出した途端に感染再拡大しています。高齢者などの間で「ブレイクスルー感染」が広がっているという指摘も出ています。日本では韓国と同じように人口の8割弱の人々がワクチン接種を終えています。諸外国の二の舞を演じないよう感染予防対策等の徹底を継続していくべきだと思います。

さて、昨年4月からは、依田窪福祉会の長年の懸案事項でありました武石地域のデイサービス事業が上田市と上田市社会福祉協議会のご理解とご協力により事業移管され、依田窪福祉会の事業として開始することができました。当初は多少の混乱がありましたが、現在では施設長始め職員の努力と協力により、平穏なサービス提供をすることができています。この移管により、名実共にこの依田窪南部地域の高齢者福祉の拠点は依田窪福祉会にあるということになりました。関係市町のご利用者、ご家族、地域の皆様にとりまして大きなメリットとなり、より一層、暮らしやすい地域となっていくことと確信しております。

また、グループホームも長和町のご協力により、昨年4月からは8床から9床に増床し移転新築していただきました。運営状況等順調に推移しています。職員一同、地元の皆様に愛され、信頼される施設「新生 グループホーム和田」のために一層努力してまいりますので、ご指導とご支援ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

最後に、依田窪福祉会の評議員であります羽田長和町長と小川議員が、それぞれ、昨年執行されました町長・町議会議員選挙では激戦を制しまして、羽田町長は泰然自若としていた中で見事5期目の再選を果たし、又、同じく小川議員も見事に再選されました。羽田町長の公約の中には「依田窪福祉会・老健施設いこい・社会福祉協議会との連携により、地域の高齢化社会を支えます」と宣言されております。今後も地域の高齢者のために財政的な支援をご期待申し上げ、ご指導・ご助言等々、様々なご協力をよろしくお願い申し上げます。

今年も皆様にとりまして、本年が幸多き年になりますことを御祈念申し上げます。

特別養護老人ホームともしび

外へ出かけたくても出られない日々が続きました。
施設内で職員もいっしょに、楽しみ、笑い、明るく過ごせるようにしてきました。

ハロウィン



今年も仮装を楽しみました。年々気合が入ってきているような？

手打ち蕎麦の日、信州人はやっぱり蕎麦だねえ。



職人さんが目の前で打ったお蕎麦です。美味しくいただきました。

敬老会



終の棲家を武石と決めて50年、この地で生活してこられました。
101歳おめでとうございます。



白寿(99歳)の皆様、おめでとうございます。

芋ほり



小さな畑ですが、たくさん収穫できました。

依田窪福社会居宅介護支援事業

気づかないうちに水分不足になってしまう「冬の脱水」

冬は、外気の乾燥により体から水分が失われやすく、喉の渴きを自覚しにくいいため水分補給を怠りがちになり、脱水になるリスクが高まります。脱水の初期段階は自覚症状がないことも多く、ほかの症状と見分けがつかないこともあります。尿の量がいつもより少ない、手足が冷たくなり手の爪を押すと元のピンク色に戻るまでに2～3秒かかったり、唇や舌が渇くようになります。頭がぼーっとする、うとうとする、めまい、ふらつきといった症状も軽度な症状の一つです。このような症状の時には早めに経口補水液などを摂取しましょう。高齢者は症状が出にくく気づいた時には重篤になっていることもあるので脱水症予防には周囲のサポートが必要不可欠です。脱水に気をつけ、冬も元気に過ごしましょう。

経口補水液の作り方： 容器に**水500ml**、**砂糖20g**、**食塩1.5g** を入れ、よく混ぜて完成。

デイサービスセンター武石

できる事を続ける支援

デイサービスセンター武石では、ご自宅に一人で暮らしている独居の方が10名程いらっしゃいます。月に数回、市外から家族が来てくれる方、ヘルパーさんのサービスを併用して生活している方、近隣のご家族が日常のサポートをしてくださっている方など、状況は違いますが皆さんに共通することは、「**できる事はまだ自分がやる。**」「仕事だね。」という気持ちです。



女子会に花が咲きます。

デイサービスが休みの日は、午前中コーヒーを飲んで、午後は牛乳を飲む。魚と卵は必ず食べるようにして、魚がない時は缶詰を娘に買っておいでもらって食べてるよ。

家で尻もちつくこともあるけど手すりはいらさないよ。まだ大丈夫。デイサービスに来るために、休みの日はゆっくりからだを休めているよ(笑)

自分の食べるものは固いものはだめだけど、柔らかいものを切って炒めたりして自分で作る。ご飯を5合炊いて、分けて冷凍して食べているよ。

できる事がまだあることは、自分の役割が生活の中にあるということ。これはとても大切なことです。思うようにできなくなったことは色々ありますが、話し相手がいる、人と一緒に笑える時間を過ごして、できる事はまだやる。在宅生活の張り合いにつながる「デイサービス武石」でありたいと思います。

ヘルプステーションこそぞ

冬の予防対策

暖房器具を使う冬は空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどのウイルスが活動しやすい状況になり、乾燥が原因の皮膚のトラブルや脱水も多くなります。

施設では室温や湿度管理などを行いますが、在宅でそういった環境を作ることはなかなか難しいです。感染症予防として定期的に換気をし、加湿器や濡れたタオルを干すなど、適度な湿度を保つことが重要ですね。

また、冬場は脱水に対しての意識が低くなりがちです。こまめに水分補給するようその都度声掛けを行っています。

そして、乾燥する時期は火災のリスクも高くなります。訪問した際にコンセントやコードに破損はないか、ストーブは正常に作動しているか、確認も行っていきます。冬の予防対策、心がけてみませんか？



寄り合い処なすな

私が「からさわ、なすな」を担当して3年半近くになります。この間ご利用者の顔ぶれは殆ど変わりなく、なすなを利用されています。

なすなの営業日は毎週木曜の週1回ですが、ご利用者の皆さんはこの日をとても楽しみにしており、この日だけは大笑いができ、協力して手作り品を作成し、時には外出をして買い物、外食を楽しむことが自分たちの生きがいとなっていると話されます。地域支援事業としてご利用者の顔ぶれが変わらず利用されていることは何らかの形で支援できていると思います。今後もご利用者が生きがいとなる事業を継続して行きたいと思っています。「行って楽しいなすな」を合言葉にしながら行っていきます。



山は錦秋の装い

心地良い陽気と、晴れ渡る空と、澄んだ空気の小春日和。今年には特に美しいという津金寺へ紅葉狩りに出かけました。

「まあ～きれいだねえ。」

「津金寺は子どものころ遠足で来た。」

おむすび持って歩いてきたよ。」

「懐かしいなあ。笠取の松並木歩きたいな。」

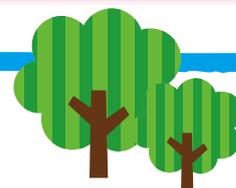
「連れてきてくれてありがとうね。嬉しい。」

子どもの時の話、お勤めされていた頃の話、旅行に行った話、ご夫婦の話、子育ての話等々、山あいの中で歴史を紡いで暮らされてきたお話をお聞きました。どのお話も興味深く、最後は心が温くなりました。素晴らしい錦秋の中、楽しいひとときを過ごしました。

思い出はいつも心に残っています。これからもたくさんのお話をお聞きしていきたいです。



デイサービスセンター 和田



デイご利用中は皆さん、「〇〇さんの席はここだよ～」「まだお茶入ってるに。あったかいうちに飲みなあれ」。お互い温かい言葉掛けをしながら和気あいあいと過ごしています。面倒見のよい方、自分で出来ることは率先してやって下さる方、明るくその場を盛り上げてくださる方、ご利用者のお人柄のお陰で充実したデイサービスとなっています。

そんな中、どちらかと言うと助けられていることが多い印象の方もいらっしゃいます。そんな方は「ありがとう」と言う場面が多いです。でも時々席が替わったり、新しく旧知のお友達が

ご利用されたりすると一転、案内したり声掛けをされている姿を拝見することができます。そんな時は、表情も明るく心なしかいつもより声にも張りがあり、いきいきされています。支えられるばかりではなく、自分も誰かの助けになれる。それが地域での生きがいに繋がっていくのではないかと思います。

今日も、支えたり、支えられたりしながら活気ある一日を送っています。



信州ねりんピックで最高齢者賞を受賞されました。これからも益々腕に磨きをかけて下さい! ▶



今日からあなたも認知症サポーター!!

認知症を知ろう ～認知症の方とのかかわり方を学ぼう～

認知症サポーター養成講座

ここ18年長和拠点では、長和町と一緒に「認知症サポーター養成講座」を開催しています。小中学校や地域の方々等、多くの方に参加していただき、すでに長和町には、1209名の認知症サポーターの方々がいっしょにいます。



長門小学校の皆さん



ロールプレイの様子



依田窪南部中学校
オレンジリングを手にした認知症サポーターズの皆さん



和田小学校の皆さん

認知症サポーターって？

何か特別なことをするわけではありません。認知症のことを知って認知症の方を「温かく応援する人」のことです。

認知症サポーター養成講座では、認知症について知っていただくために、わかりやすく劇を交えて皆さんに学んでいただいています。

講座を修了すると認知症サポーターの証であるオレンジリングが交付されます。





10/26(火): 長和町民生児童委員 / 29名
ロールプレイ

11/9(火): 長門小学校5年生 / 児童30名 教職員1名
職員寸劇

11/11(木): 依田窪南部中学校 / 生徒74名 教職員5名
ロールプレイ

11/14(日): 入大門地区・町内住民・郵便局職員 / 28名
職員寸劇 認知症・行方不明者搜索訓練

12/6(月): 和田小学校 / 児童6名 教職員6名
職員寸劇

担当職員からのコメント

認知症行方不明者役の方に、「どうしましたか?」「私と一緒にいきましょう」と地域の方が優しく声をかけてくださいました。膝を折り目線を合わせ話しかける姿に胸が熱くなります。養成講座も多くの方が参加していただき、認知症に対する関心の高さが伺えました。

認知症の診断に使う「長谷川式スケール」の開発者であり、自身も認知症であることを公表した長谷川和夫医師が11月13日に永眠されました。長谷川医師は「長生き時代には誰もが向き合う可能性がある。認知症になっても大丈夫な社会を作ることが大事」と訴え続けていたといえます。

誰もが老いに向かって生き、今後2人に1人は認知症になる可能性があるといわれる中で、現在日本は、超高齢化社会にあります。

認知症サポーター養成講座を通し、避けては通れない「老い」と生活、そして超高齢化社会における高齢者との『共生』についてこれからも地域とともに成長していきたいと思えます。



基本姿勢

認知症の人への対応の心得

“ 3つの「ない」 ”

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

認知症の方への具体的な対応 7つのポイント

- ・ まずは見守る
- ・ 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ・ 余裕をもって対応する
- ・ おだやかに、はっきりした話し方で
- ・ 声をかけるときは1人で
- ・ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する
- ・ 後ろから声をかけない

育児休業取得職員インタビュー



依田窪福社会では「子育てサポート企業」として厚生労働大臣から認定(プラチナくみみん認定)を受けています。

今年度、ともしび男性職員が法人初の育児休業を取得しました。

育児休業をとった経緯や取得してどうだったのか、気になる実態をインタビューしました。

— 育児休業を取ろうと思ったきっかけを教えてください

第2子の出産の際、はじめは短時間勤務を検討していました。そのことを施設長に相談した時に育児休業を取得することを勧められたのがきっかけです。

— 家族の反応はどうでしたか

育児休業中は子どもと二人で過ごす期間が長く、特に子どもが喜んでいたことが印象に残っています。

— 周囲の反応はどうでしたか

驚く人が多かったです。「よく取れたね」と言われたこともありました。

— 困ったことや不安に感じることはありましたか

同じユニットを担当する職員を始め利用者の皆さんや施設職員の皆さんが温かく送り出してくれたため、特別不安はありませんでした。

— 実際に育児休業を取ってみて、どうでしたか

育児休業を取って良かったと感じています。家族と2か月間丸一日一緒に過ごすということは人生の中でなかなかないことだと思います。家族と向き合うとても貴重な時間を過ごすことが出来ました。

— 家では主にどんなことをしましたか

父、息子2人での生活だったので、育児・家事を全て行っていました。

— 職場に復帰する時の不安はありましたか

ありませんでした。サポートしてくれた皆さん、特に同じユニットを担当する職員には感謝の気持ちでいっぱいです。

— 育児休業の取得を考えている男性職員へのメッセージをお願いします。

男性の育児休業は、現実的に考えた時に取得が厳しい場合もあるかと思います。もし取得することになった時には家族と過ごし、向き合う貴重な時間を大切にしてもらえたらと思います。



ご寄附ありがとうございました。

令和3年10月8日

●米60kg

匿名様



令和3年10月21日

●車椅子1台

一般財団法人
信越郵便局長協会

令和4年1月1日

発行者: 社会福祉法人依田窪福社会 理事長: 渡邊 和美 編集: 広報委員会 所在地: 〒386-0503 長野県上田市下武石776-1
TEL.0268-85-2202 FAX.0268-41-4200 E-mail: info@yodakubofukushikai.jp