

さらめさ

vol. 36

2022.1.14

＼ 天橋立一斉清掃に参加！ ／

地域とつながる

天橋立を世界遺産に！ "美しいふるさとを子ども達に残そう"
クリーンはしだて1人1坪大作戦
クリーンはしだて1人1坪大作戦実行委員会

発行／社会福祉法人 北星会
〒626-0033 京都府宮津市宇宮村1277
TEL：0772-22-8233 FAX：0772-22-8477
ホームページ：http://www.hokuseikai.or.jp/
Eメール：info@hokuseikai.or.jp

編集/広報誌編集委員会

より良いサービスを 目指して

なぎさ苑では、新任職員研修、他部署研修、施設内研修（毎月開催）を行っています。新任職員研修では老健とは何かをはじめ、接遇マナーや介護保険制度について学びます。

その後、「協働で業務が行えるよう、他部署の特殊性を知り、業務を理解する」ことを目的として各部署で研修を行い、交流を深めます。

また全職員を対象とした施設内研修を毎月開催し、リスクマネジメント、感染症予防対策、身体拘束虐待防止をはじめ、今年度はLIFE（科学的介護）に関する研修、アンガーマネジメント、認知症ケア（ユマニチュード）を行い、サービスの質の向上、職員のスキルアップに繋がっています。

（小谷元気）



復刻「ナギナリエ」の巻

コロナ禍で、これまで行っていたイベントもできていない為、何かなぎさ苑ご利用者のためにできる事はないかと考え、約10年ぶりにクリスマスのイルミネーションの飾り付けをすることにしました。

なぎさ苑の中庭は、四季の花が咲き、とても華やかですが、冬場になると、花も少なくなり、夜になるとよりいっそう寂しくなります。そこで、イルミネーション設置場所は、各階のご利用者からよく見える中庭にしました。

最初は、小さなイルミネーションを設置し、小さな光がピカピカ光っているだけで満足してしま

た・・・が、一人の職員がそのイルミネーションを見て「家で使っていないイルミネーションを持ってきた方がいいですか」との発言から、イルミネーション熱が盛り上がり、持ち込みのイルミネーションを試行錯誤しながら飾りつけました。

やはり光の数が多いと煌びやかで、中庭の中央にはサンタクロースの小人が居座り、夜の中庭がとても華やかになりました。

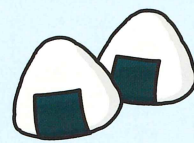
クリスマスだけではもったいないので、暫く、このイルミネーションを楽しんでみたいと思います。

（小川雄）





特別養護老人ホーム 天橋の郷



青空食堂

気持ちのいい秋風が吹く晴天のもと、青空食堂を開催しました。

今回の青空食堂は、被災時の炊き出しが行える屋外用炊き出しセットを使用して70人分のおにぎりとお汁を作りました。準備にかかる職員は、被災時に対応できるよう、一つ一つ手順を確認しながら調理開始。思ったよりも火力が強くて、予定より早く炊き上がった釜のまわりは炊きたての新米の香りが立ち込めていました。蓋を開ける瞬間の皆さんのワクワクした表情が忘れられません。

炭火で焼いた鯖や、葉唐辛子の佃煮、懐かしい芋づるの煮物など一品また一品とで上がるたびに、「早く食べたいな」「おいしいそうやな」などの声が聞こえ、焼き鯖担当の職員も焦がすまい！と職人さんながら必死でした。

翌月には、青空食堂第二弾として、栗ご飯と、愛媛県の郷土料理『いもたき』を作りました。みんなで作ったアツアツのいもたきを頬張るたびに笑顔が見られ、普段小食の方もきれいに召し上がって下さり、お替わりされる方もおられました。これからもおいしく季節を感じていただけるこの青空食堂でたくさんさんの思い出を作りたいと思います。

(渋谷勇亮)

天橋園 通所介護事業所 季節の便りを スイーツで

柿ケーキ絶品です！



今年は成り年のようで、沢山の柿をいただき、ご利用者のおやつ作りに使いました。まずは完熟してトロトロの実を牛乳と混ぜるだけの簡単レシピでプリンに。柿の成分ペクチンで固まり滑らかな口当りになりました。

皆さんに何で出来ているかクイズを出すと「トロトロやし山芋が入ってるな」との珍回答も。(笑)

柿と牛乳だけと聞かれてびっくりされていました。

次のおやつは柿ケーキ



これもホットケーキミックスと柿の実を混ぜて焼くだけ。こちらもちがいが入っていると気付かれず、柿嫌いな方も「これなら美味しい食べれるで」と喜んで召し上がっていただきました。

昔からのことわざで「柿が赤くなると医者が青くなる」のように季節の恵みを美味しくいただき、これからも健康に過ごされて、元気にデイサービスに来て下さいね。

(百鳥弘師)

職員インタビュー

大好きな地元を盛り上げたい！

Q1.

普段の仕事内容を教えてください。

基本的に、午前は法人本部での仕事、午後は栗田のびのび放課後児童クラブで支援員としての仕事を行っています。

法人本部での仕事は、放課後児童クラブの準備をしたり公益的な取組について考えたりしています。SNSやブログの投稿など、広報活動も行っています。

放課後児童クラブでは、子どもたちが安全に楽しく過ごせるように考えながら動きます。

まずは準備をして子どもたちを迎え入れます。その後、宿題を見る、一緒に遊ぶ、片付けや掃除、日誌の記入などを行います。

週4日は栗田のびのび放課後児童クラブで仕事をしますが、週に一度、丸1日法人本部で仕事する日を作っています。

分からないことや迷うことがあれ

Q2.

この仕事をしようと思ったきっかけは何ですか？

ば、上司や支援員みなさんに相談しています。様々なことを教えていただけるので、いつもとても勉強になっています。

大学3年の頃に、栗田のびのび放課後児童クラブの「学生アルバイト募集」というチラシを姉が見つけてくれました。そこから栗田のびのび放課後児童クラブでのアルバイトを始め、今の仕事につながっています。福知山の大学に通っていて1・2年生の頃は福知山で1人暮らしをしましたが、やっぱり実家がいい！と思い、宮津市に帰ってきました。宮津市でアルバイトを探している時、この仕事に出会いました。

大学では地域経営を学んでいて、子ども時代に地域で様々な経験をすることが重要だと考えていました。

子どもと関わるのが好きで、子どもたちが地域と関わる機会をたくさん作りたいと思っていたので、この仕事ができるととても嬉しいです。数年前までは、まさか自分がこのように子どもと関わる仕事をするとは思っていませんでした。

生まれ育った宮津市を盛り上げたいと思い大学で地域について学んできました。公益的な取組の仕事では、地域で活動して得た学びや学生時代に得た人とのつながりを活かしながら地域を盛り上げていきたいと思っています。

Q3.

この仕事をしてみても、どのように思いましたか？

子どもたちとふれ合ったり地域で何ができるか考えたりと、仕事の中にも楽しいと感じる部分がたくさんあります。まだまだ知識が足りないのが難しいところもたくさんありますが、日々多くのことを学ばせてもらっています。

法人本部での仕事は、約9ヶ月働いてだいぶ慣れたように思います。広報活動の中で職員の方やご利用者の方とお話をしたり、公益的な取組の中で学校の先生や学生とお話をしたりと、新たなつながりや発見がた

法人本部
高原望乃
(入職1年目)



くさんあります。このつながりを活かしてこれからどのような活動ができるのか、とても楽しみです。

介護の知識などはまだほとんどない状態なので、介護についても施設についてもしっかりと知っていく必要があると感じています。

放課後児童クラブでは、子どもたちの安全が第一ですが、安全のことばかり考えているとどうしてもルールが多くなってしまう、子どもたちにとって過ごしづらい場所になってしまいます。でも、何をしてもいい場所ということでもないの、ルールは必要です。どうしたら安全に楽しく過ごせるかということを支援員のみなさんと考えています。

放課後児童クラブに行くと、子どもたちが「先生、今日行くよ!」「今日は学校でこんなことしたよ!」などたくさんお話をしてくれるので、とても嬉しいです。「一緒にこれしよう」と遊びに誘ってくれるので、分らないことがあれば「ここ教えて」と聞いてくれたりもするので、少しは頼ってくれているのかなと思います。遊ぶ時は、子どもたちと同じくらい本気になって、一緒に楽しんでいます。

Q4.

プライベートと仕事の
バランスはどうですか?

休みもしっかり取ることができるので、バランス良く生活できていると思います。放課後児童クラブの関係で、みなさんより1時間遅れて出勤しますが、その勤務時間も自分には合っている気がします。

実家暮らしなので家族に頼っている部分も多く、いろんな面で支えてもらっています。休みの日は、甥っ子・姪っ子と一緒に遊びます。2人と遊ぶのが日々の楽しみで、いつも癒しと元気を与えてくれます。

大学2回生の頃に「宮津わかもの会議」という団体を立ち上げまし

た。宮津市出身の人や宮津市に関心のある若者が集まって、宮津市の未来を語り合い、行動していこうという団体です。社会人になった今も活動を続けていて、年1回のイベント開催や高校の授業に参加するなどしています。宮津わかもの会議も、仕事の一部として活動させていただいています。

Q5.

地元で働くことについて、
どのように思いますか?

ずっと地元で働きたいと思っていたので、このように地元で仕事ができることも嬉しいです。好きな場所で家族と暮らしながら仕事ができるので、精神的な面でもとても良いです。福知山でさえホームシックになるくらいだったので、やっぱり地元はいいなあと感じます。

職場でも地域でも、普段あまり同世代と関わることはないの、出身校の学生などと一緒に何かおもしろいことができたらいいなあと思っています。

生まれ育った地域が寂しい状態にならないように、子どもからおじいちゃんおばあちゃんまで、みんなで盛り上げていけるようなことを考えたいです。

Q6.

今後の展望を
教えてください。

法人本部の仕事については、公益的な取組について考える中で、天橋園にある地域交流ホールをたくさんの方が利用できる場所にしていきたいです。宮津わかもの会議や高校、大学、今までの活動でつながりを持った方々と一緒に何かイベントを行ったり、地域交流ホールの使い方を考えたりしたいと思っています。

いろんな人と活動することで、北星会にも地域にも良い循環が生まれたいいなあと思います。

放課後児童クラブは、もっと地域との関わりを増やしたいと思っています。例えば、地域の方に何かを教えてもらう〇〇教室、同じ栗田にある特別養護老人ホーム天橋の郷との交流などの機会を作っていきたいです。子どもたちにとっても、新しいつながりや発見ができればと思います。

コロナ禍での行事

感染症対応の為今まで通りの行事開催が難しい中、規模を縮小したり、開催方法を工夫したりして、行事を行いました。盛大でなくとも、大人数でなくとも、こんなふうにするればご利用者に楽しんでいただけるのかと気付かされ、行事のあり方を見つめなおすきっかけにもなりました。それぞれの行事の様子を紹介します。

●納涼祭 (9/13)

外出や行事が減っている中でも、納涼祭を行い、ご利用者の笑顔を多く見る事ができて良かったです。

納涼祭での食べ物バイキング形式で実施しました。以前からご利用者がリクエストされていた焼きそばを提供する事ができ、とても喜ばれていました。混み合っ

合う事なく、スムーズにバイキングを楽しんでいたかったです。

(下野真智子)



●敬老祝賀会 (9/20)

祝辞、花束贈呈にご利用者の表情が緩み、笑顔が見られました。コロナ禍でご家族の参加の無い中、寂しい思いをされていたと思います。花笠音頭など職員の催し物で盛り上げる事ができ、少しの間でも楽しんでいただけた事が良かったです。

(吉川大克)



これからも健康にお過ごしください

パチパチの選手整列

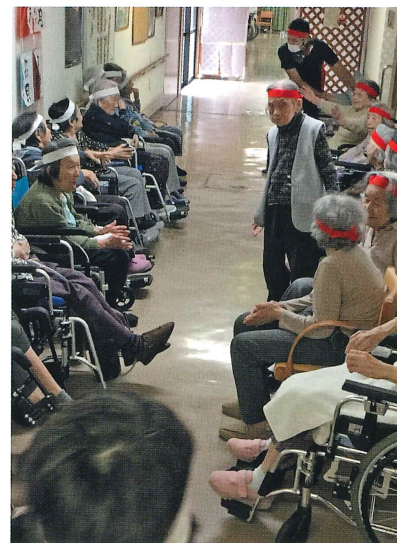
●運動会 (10/4・10/12)

今までは、ホールで特養とデイサービスのご利用者全員が集まり、大賑わいの運動会でした。今年はデイサービスとは別に、さらに特養では新館と旧館に分れての実施となりました。その中でも皆様、大きな声を出して応援したり身体を動かしたりと楽しく過ごされました。職員もご利用者のイキイキした姿を見て癒されていました。ご利用者にとって手足を動かす事、笑い合う事の大切さを感じました。(中辻暁子)

●焼き芋大会 (11/2)

施設内で過ごされる事が多く、外出の機会がない中、外での開催は、ご利用者の気分転換になったと思います。落ち葉や、芋の焼き上がる匂いを肌で感じ、秋である事を実感して過ごしていただけたと思います。

(藤田浩司)



●与謝の園祭り (11/9)

今年も園内で与謝の園祭りを実施しました。ゲームコーナーでは、魚釣り、スカットボール、射的をして楽しい時間を過ごしていただき、たくさんの笑顔が見られました。

おやつコーナーでは、厨房から手づくりプリンを提供しました。普通のプリンのほか、芋味、カボチャ味の3種類の中から好きなものを選んで、生クリーム、チョコをトッピングして召し上がり、「美味しかった」という声を聞く事が出来ました。与謝の園祭りを通して少しでもご利用者と寄り添い、時間を共有できた事がとても良かったです。

(今西陽二)



5点のホールにロックオン



感染予防はまず手洗い

桑飼シルクカフェ再開!

新型コロナウイルスの影響を受け、前年度は年間5回のみ開催となりました。

今年度、緊急事態宣言の解除を受け、8月・10月・11月と順調に継続して開催が来ています。

もちろん、マスクの着用・手指消毒・備品消毒・検温等できる限りの感染対策をしながらの開催です。参加された方々は「久しぶり」「待ったで」と笑顔で挨拶を交わし、楽しい時間を過ごされています。

11月のシルクカフェでは、毎年「感染症」の勉強会を行っており、今年は「かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の違い」と題し、与謝の園看護士より、感染経路・

与謝の園移乗用ボード購入

～長谷福祉会助成金を利用して～



与謝の園では公益財団法人長谷福祉会の助成金を利用して移乗用ボードを購入いたしました。

ベッドから車いすへの移乗を、安心安全にするために必要なボードです。

助成金にて購入した移乗用ボード4枚は大切に使用させていただきます。

(平田憲雄)

症状の現れ方・体調の変化・治療法・治るまでの期間の違いなどの説明をうけ、最後に正しい手洗いの仕方を教わりました。

新たな変異株の出現により、まだまだ気の抜けない現状ではありますが、自宅に籠るのではなく、みんなで集い、笑いながらの体操や活動を通し、コロナに負けない体力つくりや心の健康につながる時間を地域の皆さんと一緒に過ごしていけたらと思います。

12月はクリスマスソングを口ずさみながらの脳トレ体操やクリスマスリース・クリスマスツリー作りをします。自宅に飾って、クリスマスまでの時間が華やかになりますように…

(中西さつき)

Re-style通所介護事業所

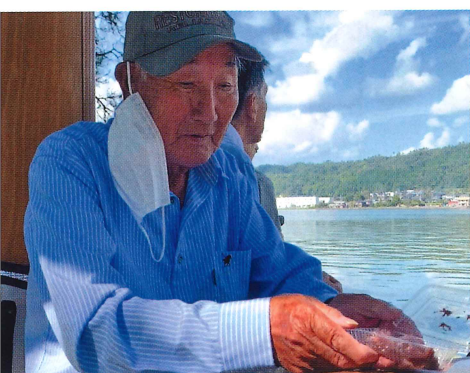
秋のおでかけ ウォーキング



リ・スタイルを開設し、5年が経ちました。これまで様々な体操をしています。ご利用者の目標は何といても元気に歩き続ける事です。

緊急事態宣言も解除になり、この秋、密かに計画していた『天橋立を歩く』企画を実現させました。当初ご利用者からは、歩けるだろうかと不安の声も聞かれていましたが、秋の日差しを浴びて、松並木の景色を楽しみながらゆつくりと歩かれました。「こんな綺麗な場所を歩いてよかった」と、歩ききったご利用者から喜びの声が溢れました。

また、天橋立といえば智恵の餅。糖分補給に智恵の餅をご用意したところ、宮津湾を眺めながら頬張りいい笑顔。また一つ思い出ができました。ちなみに、次の目標は『天橋立を渡りきる』という大きな夢。リ・スタイルでは今後



も皆様の希望を叶えられるよう一人お一人と向き合い、身体作りに取り組んでいきます。

(平井里加)

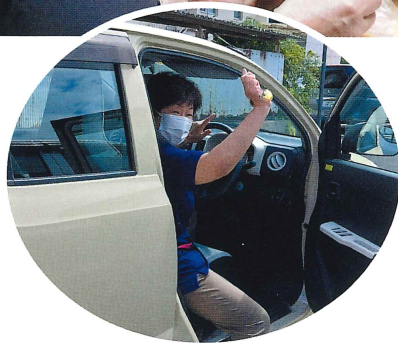
グッドチョイス! 訪問介護シリーズ

天橋訪問介護事業所

天橋訪問介護事業所では、ヘルパーの仕事が地域の皆様にとって少しでも身近なものになるように、という思いを込めて、ブログでの発信を行っています。

日々の訪問の様子だけでなく、非常勤ヘルパーがこの仕事を始めるきっかけになった話や仕事を通して感じていること、また、訪問先の利用者からのお話を聞いて、ヘルパーを利用しながら住み慣れた地域で生活する様子やヘルパーに対する思いなどを毎週1回お届けしています。

(糸井淳子)



水耕栽培に チャレンジ!

栗田のびのび放課後児童クラブ

12月から、チューリップの水耕栽培にチャレンジしています。以前、春から夏にかけて土でニンジン育てましたが、今回は春に向けて、水のみでチューリップを育ててみます。

球根は、様々な色のものを用意しました。ペットボトルで1人2つずつ、室内で育てます。

まずは球根の皮剥き。それが終わったら、ペットボトルに好きな絵を描いたり色を塗ったり。ペットボトルの大きさもデザインも様々ですが、生育に違いが出るのでしょうか?

「昨日より育つとる気がする!」と、子どもたちもチューリップの成長を楽しみにしている様子。上手く育つか、どんな花が咲くか、とてもワクワクしています。

(高原望乃)

編集後記

まだまだコロナ対策は気が抜けない状態ですが、行事などでご利用者の笑顔を見ることができると、とても明るい気持ちになります。コロナが収まったら何をしようかな?と考えながら、ご家族や地域の皆様と一緒に行事を楽しめる日が1日でも早く訪れることを心から願っています。