

きらめき

vol. 37

2022.7.11

特別養護老人ホーム 与謝の園
「御下賜金」を賜る栄誉



～昭和60年開設与謝郡初の老人ホームとしての軌跡と、更なる飛躍をめざして～

社会福祉法人北星会 特別養護老人ホーム与謝の園は令和4年2月21日(月)「御下賜金^{ごかしきん}」を賜る
栄誉に浴しました。

発行／社会福祉法人 北星会 編集／広報誌編集委員会

〒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

地域防犯パトロール 始めました！

グループホーム天橋の家

新しく総合在宅支援天橋園となり、地域密着型施設でもあるグループホームとして、地域貢献にかかわる活動が出来ないだろうかと思われ、皆で考えてきました。宮津の街なかにあるという特色を活かし、コロナ禍においても活動しやすく、また子どもたちと間接的にも繋がる事業として、なぎさ苑からの食事運搬の機会を利用し、ご利用者と一緒に、地域防犯パトロールをすることにしました。



続 グッドチョイス！ 訪問介護シリーズ



天橋訪問介護事業所

現在、天橋訪問介護事業所では登録型非常勤のヘルパーが15名在籍しています。

40代から80代（!!）までの年齢層で平均年齢67・4歳とやや高め。

平均勤続年数も11年を超えており、豊富な人生経験を日々の訪問に生かしています。

今回は、そんな登録型非常勤ヘルパーの声を紹介したいと思います。

ヘルパーの仕事の始めたきっかけ

・今まで勤めた仕事で得たことが活かせると思い、この仕事を始めました。

・勤めていた会社を退職しましたが、まだ心身共に働ける状態で、動ける間は社会活動に参加したいと思ってヘルパー2級講習会を受講しました。講習修了後、天橋園

で働いています。

ヘルパーの魅力やお

すすめポ

イント

・夜勤がなく、日中に働けることです。

・働く時間

・帯など、

時間が融

通が利いて

・良いと思います。

・年齢を重ねていても、人に喜んでもらえる仕事ができます。

・仕事の中で大変なこと

・雪の日は、車の運転や駐車が困難なこともあります。

・暑い日は、汗だくになりながらの仕事もあります。

・いつも安全運転を心がけています。

・仕事をしていて楽しいことや嬉しいこと

・個性豊かなご利用者と出会えます

・料理や生活の知恵など、ご利用者から学ぶこともたくさんあります。

・言葉遣いや礼儀など、大人になってもずっと勉強です。

……これからもご利用者のもとに笑顔をお届けしたいと思います。



ウィズコロナ時代の職員親睦会

社会福祉法人北星会の4施設にはそれぞれ職員親睦会があります。例年なら日頃顔を合わせる機会が少ない職員同士の親睦を図るため、日帰り旅行、4施設合同スポーツ大会、食事会などの行事を企画します。もちろん年末には盛大な忘年会も開催してきました。しかし、コロナ禍でこの2年間は大人数で集まることができていません。

これは私達だけでなく世界中の人々が自粛されていることなので仕方ないことですが、そういった状況の中でも今年度は、会員から「何か行事を計画してほしい」という声が多く寄せられています。そこで、総合在宅支援天橋園では新しい入職者や異動のあった職員の紹介ができていないこともあるので、まずは『会報誌』を作成し顔と名前をお互いに知ってもらおうと全職員に写真撮影や原稿作成の協力をしてもらっています。

また、例年実施している日帰り旅行や食事会の代わりに、天橋園地域交流スペースを会場にソーシャルディスタンスを確保できるような数日に分けてデリバリーでの食事会を計画しています。今後の感染症の動向により追加の行事や忘年会の開催も考え、日頃の業務の忙しさを忘れ、少しでも楽しい時間を過ごしてもらえよう役員一同アイデアを出していきたいと考えています。(山田富美栄)



天橋園職員親睦会

栗田のびのび放課後児童クラブでは、季節の行事を大切にしています。

4月25日、『こどもの日』が近いということで、鯉のぼり制作を行いました。鯉の形を紙に描いて切り取り、折り紙の鱗を1枚ずつペタペタと貼っていきます。口元にワイヤーを通し、糸をくくりつけると完成！児童クラブの玄関には、色とりどりの鯉が泳ぎました。

おやつも『こどもの日』仕様です。子どもたちの健やかな成長を願って、たけのこの形をしたお菓子と鯉のぼりのパッケージに包まれたボーロを食べました。

これからも制作やおやつで季節の行事を楽しみ、その移り変わりを感じていきたいと思っています。(高原望乃)



栗田のびのび放課後児童クラブ

職員インタビュー

住み慣れた地域で 元気な暮らしを

Q1 普段の仕事内容を 教えてください。

日々の業務は、担当ご利用者のリハビリ支援です。お昼ご飯やおやつのは、事務所で記録の入力や事務作業を行います。機能訓練室壁面プロジェクトで季節の壁飾り作りにも取り組んでいるので、その材料作りや準備もしています。

今はご利用者10名のリハビリを担当していますが、人によってリハビリの時間は様々で、内容もそのご利用者の趣味活動であったり自宅での生活を続けるための訓練など、ご本人の目標によって違います。将棋を一緒にしたり、「苗はこれくらいの間隔をあけるんや」などと教えていただきながら苑にある畑で野菜を育てたりしています。あとは、お花が好きな方と中庭を散歩したりもします。

ご利用者1人ひとりの気分や体調などに合わせて、昨日はこれをしたから今日はこれをしようかなあと、考えています。

活動内容についてもこちらから「これをやってください」というのではなく、

ご本人のやりたいことに対してどうやったらそれができるようになるか、どうやったら目標に近づけるようになるか。ご利用者ご本人の考えていることや想いに沿った内容でリハビリができたと思っています。

Q2 この仕事をしようと思った きっかけは何ですか？

小学校の時に3年くらい入院していたことがあって、それ以降医療関係の仕事に興味を持ちました。進学について考える時期になり看護師になることも考えましたが、その時は普通科に進学しました。卒業後も営業職や接客業など医療とは全然関係ない仕事をしていたのですが、ある時、祖母が脳梗塞で倒れるという出来事があり、家族が介護をしている姿を見ていううちに、リハビリの大切さを実感し、作業療法士に興味を持ちました。祖母は結構長い間入院をしていたのですが、その期間の中でずっと調子が悪い状態が続き、リハビリを全然できないままに退院となって、今も施設と家を行ったり来たりしています。家に戻るときにリハビリができていたらもっと歩けたり

なぎさ苑
作業療法士
村上圭祐
(入職1年目)



動けたりできていたのか
なあと考えたりもします。それから作業療法士の学校や仕事内容などについて調べていくうちに、どんどんどんどん意欲が湧いてきました。大学を卒業してから10年くらいは、接客や営業の仕事をしていましたが、31、32歳の時に、もともと医療関係に興味があったことや挑戦できる環境が整ったことなどいろいろなタイミングが重なり、年齢的にもこんなことができるのは最後かなと思いい、学校に入学。そして、無事に試験に合格しました。

Q3 この仕事をしてみても、 どのように思いましたか？

ご利用者からご本人のやりたいことなどを引き出して関わっていきたいという気持ちを持って仕事をするので、なかなか関係作りがうまくできなかったりコミュニケーションがうまく取れなかったりします。今日はこういうことをやってもらおう、この方はこれを気に入ってくれるかな。と考えてやってみますが、あまり響かずにイマイチだったことも多々ありました。そ

んな時には、じゃあ明日はこういう言い方をしてみよう、こんなことをしてみようなどと、次を考えるのも楽しくおもしろいところだと感じています。

先輩方もたくさん助けてくれたり教えてくれたりします。何かあった時は相談すれば手も知恵も貸してくださって、今はどうにか仕事をしているという感じです。

僕が4月に入職してからずっとリハビリの担当をしていた方が、つい最近退苑して自宅に帰られました。その方は退苑される際に、「ほんまにありがとう」と泣きながら言ってくれました。たった2ヶ月程でしたが、毎日会って、こんなに強い関わりができるのかと驚くとともに、そういう仕事なのか。自分のやったことを喜んでもらえたのか。と実感できました。

Q4 プライベートと仕事の バランスはどうですか？

働いてみて、休みが取りやすい環境だなあ。というのはいすごく思います。残業もほとんどなく、休みの日は家で



ゆつくりしています。仕事は18時に終わるので、その後は帰り道にある『クアハウス岩滝』にいたい毎日寄って、ゆつくりお風呂に入ります。そういう、ゆつくりくつろげる時間があるのも残業がないからだと思っています。以前の仕事では残業はあるものだと思っていたので「もう帰れるんや!」とはじめは戸惑いもありました(笑) 電子カルテなどを使用することで、時間内に仕事が終われるような仕組みができていて良いと思います。

今は宮津市内でひとり暮らしをしていて、せっかく海の近くに住んでいるので、ちよつと釣りをはじめてみようかなと思ったりもしています。先輩にゴルフに誘ってもらったりもしました。

「やったことないです」と言うと「教えてあげるやん」と言ってくださって、こういう言葉がけで、やってみようかなとも思うことができます。そういう面でも気持ちに余裕を持てる職場なのかなと感じています。

Q5

宮津市で働くことについて、どのように思いますか?

作業療法士の学校に行くことと決めた時から、京都で働くつもりでした。京都で働くということは決めていたけど、実際にどうしようかと考えている中で、やっぱり地元に近いところがいい、生まれ育った環境が田舎なので都会で

の暮らしはちよつとしんどいし自分にはあんまり合わないか。と考え、宮津市にあるなぎさ苑を選びました。就職をする時にいろいろと調べていると、宮津市や京都府北部の地域は「長寿のまち」で、高齢化率がものすごく高いということがわかりました。

でも、ただ高齢者が多いのではなく元気な高齢者が多いという情報が出てきて、長い間自宅で過ごす方が多いのか? だとすると作業療法士の活躍の場は結構あるんじゃないか。と考えました。やっぱり、住み慣れた地域で最後まで住みたいというのはよく聞きますし、そう思っている人は多いと思います。作業療法士は、そのような想いを持った人のお手伝いをできる仕事でもあると思います。そこに、作業療法士の需要もあるかなあと思っていますし、その方たちのニーズに応えていきたいです。

実家が綾都市なので、毎週とはいきませんがおばあちゃんの様子を見に帰ったりもします。実家に帰るにも程よい距離ですし、そういうことも含めてちよつと良いところで働けていると感じます。

先日成相寺に上がってみたのですが、めちやくちや景色が良くて、こんなところがあるのか!と思いました。休みの日は基本的に家に引きこもっているタイプなので、たまたま出かけてそういうのを発見できて、すごく嬉しい気持ちになりました。

家と職場の間に買い物ができるところもいろいろあるので、生活動線はすごく良くて暮らしやすいと感じています。

Q6

今後の展望を教えてください。

入職して2ヶ月程が経ち、今は仕事にちよつと慣れてきたかなというところです。作業療法士の資格が取れたといってもまだスタートラインに立ったぐらいなので、これから知識と経験を積んでいつ、早く一人前になりたいと思っています。

病院ではなく施設であるなぎさ苑に就職した理由の1つとして、施設は基本的にご利用者の生活に積極的に関わっていく期間だと思っていて、自宅に帰れるようにリハビリしていただき、その後は訪問などにつなげていくというような流れもあると思います。そういう風に長く関わりたいという気持ちがあつて、なぎさ苑に就職しました。訪問リハビリにも興味があり、1人の人と長く関われるような仕事がしたいいなあ。と思っています。

認知症カフェにも参加します。コロナ以降なかなか人が集まらないので、人がいっぱい来てもらえるように復活させて、地域との関わりを増やしていきたいいなあと思っています。地域で元気に暮らしている高齢者にはそのまま元気に暮らしていただくというのが1番良いと思うので、認知症カフェなどはもつと盛り上げていきたいです。「〇〇があるといいですね」と先輩の作業療法士に言ってみたら「じゃあ作ろう」と積極的に意見を取り入れてくださるので、ないものは相談しながら生み出していきたいです。

地域貢献



天橋の郷では、令和2年度に『地域貢献PR委員会』を立ち上げ、天橋の郷が地域の一員としてどのようなことができるのか施設全体で協議を進めています。

昨年度は、コロナ禍で具体的な取り組みができませんでした。今年度は栗田地区自治連合会様や獅子自治会様と協議を行いながら、取り組みの検討をしています。

先日、活動の一つとして、獅子地区の一斉清掃に参加させていただきました。当日は施設長をはじめ、4名の職員が参加し、獅子地区の方々と一緒に道路や海岸・側溝のごみ拾いや草抜きなどを行いました。天橋の郷が開設されて17年、獅子自治会に加入してはいるものの地域の皆様と顔を合わせる機会が少なく、交流があまりありませんでしたが、これを機も少しずつ交流を持ち、顔馴染みの関係を築いていきたいと思っています。

これからも様々な活動を通して、獅子地区の方々、栗田地区の方々との連携を深め、地域の一員として皆様から信頼される施設となれるようがんばります。(大浦俊輔)



天橋の郷

天橋立散策

コロナ禍で面会や外出制限のある中、2年以上も外出機会のないご入居者に外出を楽しんでいただこうと、5月23日・30日と2班に分かれて天橋立散策に出かけました。

まずは文珠堂で「コロナが終息しますように……」「足の痛いところが治りますように……」等、お香の煙を全身に浴びてお願いモード。その後、門前の知恵の餅を購入し松並木を散策。廻旋橋や海水浴場を眺めながら「若い頃は子どもを連れて海水浴によう来たわ懐かしいわ」と涙ぐまれる方も。

深緑の中、真つ青な空と海を眺めながらはしだて茶屋に到着。知恵の餅やソフトクリームを食べながら、しばし外気を満喫していただきました。2時間程度の外出でしたが、観光客も少なくゆったりとした時間を過ごすことができ、「海は広いな大きいな」と口ずさまれるご入居者や、とびきりの笑顔を見せて下さる

ご入居者に私たち職員も心が和むひと時でした。
(正木菜穂子)



介護実習



介護老人保健施設リハ・ヴィラなぎさ苑では平成28年度より、舞鶴YMCA国際福祉専門学校から介護実習生の受け入れを行っており、今年度も2名の実習生が来てくれました。

6月7日～9日の3日間という日程で、緊張と不安がいっぱいの中、通所リハビリでの実習がスタート。指導者もYMCA出身で、初めての実習の事を思い出しつつ、オリエンテーションを行い現場へと送り出しました。

手に関わりを持てるようになってきました。

実習内容は、ご利用者の迎え入れから、お茶の準備、お風呂介助、食事介助、リハビリ、レクリエーション、送り出し等多くの経験をしてもらいました。3日間という短い期間ではありましたが、実習の振り返りでは「楽しい実習でした。」との言葉を聞くことができ、初めの緊張はどこに行つたのやら...？ 最後に笑顔が見られて良かったと思います。

学校の勉強だけでなく、実習がいかに大切かを知り、実習の振り返りを通して自己分析、自己課題を見つけることができたと言っています。この学生たちは必ず良い介護福祉士になると感じました。

今回、2人の新たなスタートにながさ苑が関わられたことを嬉しく思うと同時に、この機会を与えていただいたことに感謝し、お二人の活躍に期待したいと思います。(長島和真)



機能訓練室壁面プロジェクト



なぎさ苑機能訓練室では作業療法士(以下OT)を中心に月ごとにテーマを決めて壁面飾りを作成しています。屋外に出なくても季節を感じて頂けるよう工夫を凝らした作品作りを心掛けています。

作品テーマの考案、土台作成等のOT会議を毎月初旬に開催し、決定した内容を機能訓練室会議で全リハビリ職員に伝えていきます。

リハビリの時間に机上作業活動として取り組まれる方、決まった時間に「仕事」として取り組まれる方等、通所リハビリ、2階、3階の各ご利用者と職員、施設一丸となって取り組んでいます。

「わかりやすく作りやすいけど出来上がりは映える」を念頭に作業工程を細分化し、お一人お一人の能力に適した作業活動を提供しています。

6月のテーマは「紫陽花」。1つ1つの作業は単純ですが、複数貼り合わせると見栄えのするものが完成しました。

なぎさ苑

正面玄関より左側の廊下に展示していますので、ぜひ見に来てください。

(日下部知恵)



なぎさ苑

与謝の園

桜に囲まれながらのお食事は格別だったようで、「外で食べるご飯は一段と美味しいなあ」「気分がええわ」「春を感じるな」等の喜びの声があがっていました。このご時世、食事は「黙食」を心がけていただいています。この日は暑くもなく寒くもなく適度な暖かさで心地よい風のなか、屋外であるため会話もしていただくことができ、お話にも花が咲いたご様子。賑やかに春の風を感じながら、自然と笑顔もいっぱい、喜びもいっぱいに溢れていました。

近年はコロナ禍により毎年恒例の行事も中止を余儀なくされていましたが、徐々に活動の制限が緩和されてきています。与謝デイでもいろいろな行事を復活させ、さらに季節毎の活動を広げていけたらよいと思います。（岡田沙蘭）



見事な桜。
咲かせます！

4月上旬のお天気の良い日、満開に咲き誇る与謝デイサービス前の桜の下にテーブルと椅子を設置し、花見御膳を食べていただきました。

食事前にはスムーズな咀嚼（噛むこと）と嚥下（飲み込むこと）のために、季節に合った歌を歌う「歌体操」と、口や喉を動かす「嚥下体操」をしっかりとおこない、いざ…。

「いただきます！」

今年もできました与謝の園神楽組

「太鼓」「笛」「お囃子」：そんな言葉が似合う季節がやってきました。加悦谷祭りです。今年もコロナの影響で縮小されましたが、ご利用者が子どもころから聞いておられた音色や雰囲気園内でも感じていただくため、4月25日、与謝の園神楽を開催し、昨年に引き続き舞方として参加しました。

今年はデイサービス職員作成のお神輿も登場し、通り道を神楽で清める巡行ができるようになり、いよいよ本格的なお祭りに。昨年よりも活気ある楽しいお祭りになったかと思えます。短時間でしたがご利用者一人一人の前で「舞」を披露し、驚かれる方、頭を出される方、舞と同じように体を動かされる方、さまざまな反応を頭（カシラ）越しに感じ取ることができ、最後は拍手や笑顔で「楽しかった！」と感想を聞けたことが何よりの喜びとなりました。

私自身、宮津の祭りに毎年参加していましたが、ここ数年はコロナ禍で開催されず、今まで当たり前のようだったことが今はできなくなったことに残念な気持ちでいっぱいでした。コロナ禍であってもこうして職場で舞を披露でき、感謝と喜びでいっぱいです。気づけばご利用者よりも私自身が一番楽しんでいました。

来年以降新型コロナウイルスが落ち着くと、以前のような活気ある加悦谷祭りが実施され、地域の方々と交流も盛んになるかと思っています。与謝の園神楽も本家に負けないように活気ある神楽をお見せできるように、に精進してまいります。

（澤田良平）



編集後記

散歩やドライブに出かけたり屋内外での活動の幅も広がったりと、少しずつではありますが、コロナ流行前のような生活が戻りつつあります。あんなことがしたい、こんなところに行きたい、という想いを聞かせていただきながら、1日でも早くコロナが収束することを願いたいと思います。