

けやきと

越谷なごみの郷だより

お菊さん

新春合併号





# 緊急！！ 新型コロナウイルスについて

昨年末～年初にかけて、中国武漢市で発生したウイルスが、のちに新型コロナウイルスである事が判明し、その後世界中へ拡散。死者、感染者数共に、2002年に発生したSARS（重症急性呼吸器感染症候群）を越える勢いです。

まだ詳しい事は分かっていない状況ですが、致死率は過去の感染症よりも低いと言われており、日本では現在流行が認められている状況ではありません。まずは落ち着いて今出来る予防を心掛けましょう！

## 新型コロナウイルスとは？

コロナウイルスは、人や動物の間で感染症を引き起こす病原体で、これまで6種類が知られていました。今回発生したものは、新しいウイルスによる感染症で、主たる症状は発熱であり、一部呼吸困難を訴える患者もいるようです。胸部レントゲンでは肺炎の所見がみられるようですが、現時点では病院に訪れる程度に症状のある患者に検査を実施しているため、肺炎のない風邪程度の感染者がどれくらいいるのかはまだ分かっておりません。

●インフルエンザや風邪と同様、飛沫感染や接触感染で感染します

●感染すると、発熱・咳などの呼吸器症状が現れます

飛沫感染・・・感染している人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込む

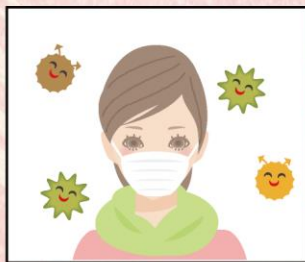
接触感染・・・しぶき等がついたドアノブやつり革などを手で触り、その手で口や鼻を触れる

## 予防法

### 一般的な感染症対策の徹底が効果的です



手洗い



マスク（咳エチケット）



アルコール消毒

万が一患者との濃厚接触があり、発熱などの症状がある方は

相談窓口

越谷市保健所

048-973-7530

草加保健所

048-925-1551

へ、ご相談ください

## 事故防止委員会

越谷なごみの郷では、利用者様の安全を守る為に様々な委員会を設置し、施設の代表者が話し合う機会を設け、利用者様の支援に繋がっています。

2020年1月末現在

薬関連（与薬忘れ、誤薬など）	16件
転倒など（転倒、ずりおちなど）	46件
外傷（ケガ、火傷など）	14件
その他（物品紛失、物損など）	18件

各事故に対する検証を行っていくと、利用者様の情報不足や職員同士の連携不足が最も多く、職員の介護技術の基本が不足していることが分かりました。今年度中に介護技術研修を開催し、勤めている職員全員が同じ知識を習得し、技術の習得が出来る体制を作ります。

## 編集後記

編集長

松久 晋也

少し遅くなりましたが、本年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
令和元年もあっという間に過ぎ去り、令和二年の幕明けとなりました。今年は待ちに待った東京オリンピックの開催もあり、しみみな一年になることと思います。  
お正月と言えば年賀状。ここ最近ではスマホでのメッセージ送信が主流になっていますが、私の子供の頃は朝一番でポストを開けるのがとても楽しみでした。  
今の時代、個人情報どうのこうなので仲の良い方の住所を知るのも一苦労ですがその当時は予想もしなかつた人から届いたりしてドキドキした記憶が蘇ります。大量に届いた父親宛の年賀状を見て羨ましく思い、その年齢に達した時には既にスマホが主流に。  
少し寂しさを感じるお正月でした。。。



# 理学療法シリーズ

理学療法士の大川原です。今回は体幹トレーニングのご紹介をさせていただきます。腰痛は体幹をトレーニングすることである程度予防できると言われています。

## まずはドローインから



①仰向けでひざを立て、左右の下腹部に手をあてる

②背中を床に押し付けるように、おへそを引き込んでいく

### 【腹横筋と多裂筋に効く体幹トレーニング】

では次に体幹トレーニングを行ってみましょう。

体幹の深いところにある「腹横筋」「多裂筋」をメインとした筋群の働きを高めるために、静的な体幹トレーニングが中心になります。ストレッチを併用しながら、慎重にトレーニングしてください。

まずは、基本の3種類から始めましょう。

- ・両手両ひざの4点で体を支える
- ・両手は肩幅で肩の真下につく
- ・ひざも肩幅でお尻の真下になるように
- ・背中が真っすぐし、体の内側に四角形を作るイメージ



- ・ゆっくり、片手を床と並行になるように真っすぐ伸ばす
- ・あごをあげない。引かない。



- ・上げた手と反対の足を後ろに伸ばす
- ・床と水平になるように
- ・伸ばす動作はゆっくり
- ・この状態を8秒キープ。左右2～3回繰り返す



### 【エルボーアウトフット1】



- ・腕（肘から下）と足の外側で体を支える
- ・肘は肩の真下に。体と床で直角三角形を作るイメージ
- ・この状態を8秒キープ。左右2～3回繰り返す



### 【エルボートゥ】



- ・肘から下の腕とつま先で体を支える。腕、足は肩幅で
- ・お腹をへこませて（腹圧を上げる）腹筋を締める



- ・ゆっくり右手と左足を上げながら真っすぐ伸ばす。
- ・この状態を8秒キープ。左右2～3回繰り返す

### 【ショルダーヒール1】

- ・両肩、両かかとの4点で体を支えるイメージ。
- ・体幹（胴体）からひざまで真っすぐなるように。
- ・この状態を8秒キープ。2～3回繰り返す



- ・ショルダーヒール（1）の姿勢をつくる
- ・片足のひざを真っすぐ蹴り出すように伸ばす。
- ・反対のひざは90度のまま。両足関節は90度
- ・この状態を8秒キープ。左右2～3回繰り返す

### 【ショルダーヒール2】



### 【エルボーアウトフット2】



- ・エルボーアウトフット（1）の姿勢をつくる
- ・足を床と水平になるまで上げる
- ・この状態を8秒キープ。左右2～3回繰り返す

まずは、基本の3種類を1日5分、1ヶ月継続を目標にし、徐々に応用メニューに取り組んで下さい！



## 新施設長あいさつ

二〇二〇年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。皆様方に於かれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年十一月に開設二十周年という節目を迎えた越谷なごみの郷に令和二年二月一日付で施設長に就任しました中山 真一と申します。私は平成十六年四月に福祉の専門学校を卒業し新卒職員として入職致しました。平成二十九年十一月より藤代なごみの郷の施設長に就任し、甚だ微力ではございますがご利用者・ご家族・地域の方々・職員の方々と同じくしながら仕事を進めてまいりました。「謙虚に」「真摯に」「一生懸命」を胸に刻みながら今後とも従事していく所存です。皆様にかかれましても前任者同様格別のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

私ども社会福祉法人エンゼル福祉会では、昨年、ベトナムから技能実習生を迎え入れました。十二月現在でグループ総勢二十五名が私達の仲間として日々一緒に働いていただいております。越谷なごみの郷では一月十七日より五名が着任いたしました。

住み慣れた母国を離れ、様々な夢や想いを胸に海を渡って日本にやってくる若者たちを新たな仲間として迎えるにあたって、私たちは今以上の努力が必要とされます。

言語はもちろん、生活及び文化の違いなど、日本人とは異なった環境で生まれ育った皆さんと共に働くにあたって、日本の慣習を押しつけて覚えていただくのではなく、私達も皆さんの事を理解し共に成長することが今年の大きな目標と言えます。

技能実習生の皆さんが、「この施設に来て良かった」「日本に来て良かった」と思っていただけのように、私達は精一杯サポートし将来母国に戻られた際には、プロの介護士として母国の介護の発展に寄与出来ることを願うばかりです。

今年は待ちに待った東京二〇二〇オリンピック・パラリンピックが開催されます。現在各スポーツ競技では選考の真っ最中とのこと。

オリンピックが間近で見られることは私を含め、皆さんも想像していなかったのではないのでしょうか？すでにチケットをお持ちの方も多数いらっしゃるかと存じます。

昨年流行語大賞にもなり、ブームを巻き起こしたラクビー日本代表の合言葉「ONE TEAM」の想いを日本で盛り上げ、出場される選手の皆さんには是非ともメダルを目指して、精一杯頑張ってください。

本年も皆々様の益々のご発展を祈念いたしまして、着任のご挨拶いたします。

社会福祉法人エンゼル福祉会 越谷なごみの郷

施設長 中山 真一

令和二年



# 責任者あいさつ

子  
2020



## 訪問介護

新年明けましておめでとうございます。  
新しい年を迎え、訪問先の利用者さんには毎年同じ事をお話しています。  
今年一年を元気で過ごすための「今年の目標」を立てましょう！  
毎日少しずつでも自分で出来る事、いつでもどこでも出来る事などなど・・・  
立てた目標は自分で紙に書いて、いつでも確認出来るようにしましょう。継続は力なりです

管理者 久保田 啓子

## 地域包括支援センター川柳・大相模

子  
2020

地域包括支援センターでは、65歳以上の高齢者が住み慣れた越谷で安心して暮らせるように、またできるだけ介護が必要な状態にならないように、地域にある様々な社会資源を使って必要な援助・支援を行っております。  
2020年は庚子（かのえね）年です。「庚」にも、十二支の一番最初である「子」にも、新しい物事の始まりや運気が巡り始めるといった意味が含まれているそうです。東京オリンピックも開催されます。皆様にとっても、明るく活気のある1年になりますようお祈り申し上げます。  
地域包括支援センター川柳・大相模は、今年も多くの皆様との交流の場を大切に、過去の成果から引き継ぐべきものを維持しつつ、気持ち新たに地域の皆様の活動を支援出来ればと考えています。本年も宜しくお願致します。

## 特養 A 館、B 館

2020年「心を育む」という目標を掲げていきます。  
昨年から基本に立ち返る事を目標に取り組んできました。  
ベッドから車いすへの移乗助、食事助といった技術だけを指すものではなく、「相手がどう感じるか」「相手はどんな気持ちなのか」を常に考える事や相手を想う心が必要です。  
どんなに知識や技術があっても心がないと相手を満足させる事は難しいと思っています。  
「心から入って技術に至るもの、技術から入って心に至るもの」という気持ちをチーム全体で育てていきたいと考えています。  
本年もどうぞよろしくお願いたします。

フロア責任者 小倉 辰郎

## 居宅介護支援事業所

わたしたち居宅介護支援事業所は男性3名、女性3名のケアマネジャーが介護相談に応じています。質の高いケアマネジメントの実践ができるようにチームワークを大切にしています。一人一人が資質の向上を図れるように毎月の包括支援センターとの事例検討会や地域のケアマネジャーと一緒に勉強会を開き共に励んでいます。  
また社会福祉法人の施設の併設した事業所としての地域の方、家族介護者の皆さんに向けて介護者サロンとオレンジカフェを毎月開催し活動しています。2020年度に向けて多職種が連携する仕組みづくり、地域の方々が集うことのできる居場所づくりをテーマにわたしたちの特徴を活かして地域貢献できるように取り組んでいきます。

主任ケアマネジャー 藤井 一成

## 地域密着型 特養・短期入所 (ユニット)

特養では「以前と変わらない暮らしが続けられるように」また「今出来ている事が続けられるように」を目標にし、入居者さんが力を合わせて困った事があれば助け合えるような施設作りを目指しています。  
短期入所では、「いつものショートステイ・困った時のショートステイ」を合言葉に、皆様の生活に寄り添ったサービスを目指して参ります。職員一丸となって全力をつくして入居者さんの生活を支えていきたいと思っておりますので、本年もどうぞよろしくお願いたします。

フロア責任者 大澤 知広

## 特養 C 館

明けましておめでとうございます。  
今年はC館にチューモクしてください。(ネズミ年年ので)  
今まで以上に、入居者にとって1日1日が楽しく、笑顔が増える1年を目指します。  
30人の入居者同士が支えあい、助け合い、できることを出来続けていけるように、私たち職員は入居者をサポートしていきます。  
入居者も職員もご家族様もここにいる良かったといえる1年にしていきます。  
今年も宜しくお願致します。

フロア責任者 目黒 ゆかり

## 通所介護 (デイサービス)

昨年度、ご利用されている方たちがお互いできることをサポートする姿が増えているように感じました。お茶を注ぐことや上着の脱ぎ着、靴の履き替えなど、手を貸せる人が手を貸し、また別の場面では手を貸していた人も手を借りる等お互い様という姿を多く見る機会がありました。  
利用している方が自ら役割や自身の体の為に等動かれる姿も多くあり、職員一同嬉しく感じます。  
職員不足は否めない1年でしたが、ベテラン職員も新しく入職して下さった職員も一丸となって連携しよりチームの力が向上した1年でもありました。  
引き続き、ご自宅の生活を変わらずに過ごしていただけるように職員一同力を注いでまいります。

管理者 佐藤 麻理子

## 認知症対応型通所介護

認知症対応型通所介護では、認知症の方の支援に関してより知識を深めようとする職員が多く、生活相談員を中心にご本人、ご家族、ケアマネジャーと密な連絡のやり取りを行うことでご自宅での課題を抽出することや利用中の活動(機能訓練)に関して検討することなど日々行っておりまいた。ご利用されるご本人、ご家族の負担などが変わらざるご自宅でも少しでも長く生活ができるようにこれからも支えていきたいと感じます。  
職員同士お互いに支え合いながら気持ちよく働ける、自らの専門性を高められるより強固なチームとなるよう力を注いでいきます！！

管理者 佐藤 麻理子

2020 謹賀新年





昨年は御代代わりに伴う様々な行事が行われました。その中で最も印象に刻まれたのは、十一月九日に行われた「天皇陛下御即位をお祝いする国民祭典」における女優芦田愛菜のお祝いの言葉です。

凜然とした立居振舞、明晰で張りのある言葉で、心情の籠ったお祝いを述べる姿に、多くの人が魅了されました。僅か十五歳の中学生とは思えない堂々たる挙措に、街の声は「どうしたらあんな子が育つんでしょうねえ」という溜息混じりの讃嘆でした。

芸能界に全く無知な私は、さっそく調べてみました。すると彼女が大変な読書家であり、読書に関する本まで出版していることを知りました。幼いころから学校と仕事以外の時は常に本を手放さず、年間に百冊以上も読むという。それも漫画本などではない。読書リストを見ると、『赤毛のアン』や『ハリー・ポッター』に始まって、夏目漱石、森鷗外、島崎藤村、芥川龍之介から村上春樹、カフカにまで及んでいる。今時の中学生とは到底思えない。脱帽です。

井上ひさしがこんなことを言っています。「この世の中には二種類の間がある。書物無しに生きることできる奴と、そうではない奴だ。……小生はさしずめその後者、すなわち『書物無しでは生きることのできない奴』に属するだろう」。

もちろん彼女は井上ひさしの仲間です。広範な読書から得られる知的背景があるからこそ、内容のある立派な祝辞が生まれるのだと知りました。

それから一カ月ばかり後、OECD(経済協力開発機構)が、二〇一八年に実施したPIISA(国際学習到達度調査)の結果を発表し、マスコミも大きく報じました。PIISAは、読解力・数学的応用力・科学的応用力についてOECD加盟の七十九カ国の十五歳の学生(日本では高一)に対し、三年ごとに調査を行っています。

このうち読解力については、今回十五位で、前回の八位から大きく順位を下げました。

新聞の見出しを拾ってみると、「読解力低下、読書離れ響く」「読解力急落、本読まず、スマホ没頭」「国語力が危ない、読み書き今や特殊技能」などと警告を発し、「略語やスタンプSNSから乱れ」「本・新聞読む生徒高い平均点」と原因にも触れています。

文科省もスマートフォン上での短文のやり取りの増加など「子供が接する言語環境の急激な変化」が一因ではないかとみているようですが、スマホの普及は、世界の国々の中で日本だけで起きている現象でしょうか。そうは思えませんね。

敗戦後の日本には官も民も揃って自国語を軽視する風潮があり、それに基づく教育が長年続いてきたので、こういう結果を産んだと考えます。読書に優れた芦田愛菜が読んだ本は、すべて日本語で書かれています。『赤毛のアン』も『ハリー・ポッター』も原書を読んだわけではありません。彼女は自著の中の読後感で、こう述べています。

「私は日本語が大好きです！ 日本語の単語や言い回しも、昔の日本で使われていた大和言葉も。……この本を読んで、日本語の文化や伝統を知った後、強く思ったのは『出来るだけきれいな日本語を使えるようにしたいな』ということでした。……『せっかくこんな奥深い言葉がある国に生まれただから、きちんと日本語を使えるようになりたいな』と思います」(金田一秀穂著『ふしぎ日本語ゼミナール』を「読んでの感想」)

日本語力の低下の原因をスマホやSNSに転嫁しないで、十五歳の中学生芦田愛菜に倣って、今年日本語の本をもっと多く、もっと深く読みたものです。



【クリスマスケーキ作り】

毎年クリスマスの日にはデイサービスでは、クリスマスケーキ作りを行い、各自でデコレーションしていただいてから午後のおやつ時間に皆さんで召し上がっています。当日の楽しげな様子をご覧ください！



【大忘年会】

デイサービス年末の恒例行事になりました「大忘年会～鍋大会～」が 12/26～12/30 の期間で行われました。みんなで一つの鍋を囲んで食べるお鍋の味は格別です。







2020  
HAPPY NEW YEAR



### 【初詣 Week】

年明け後、最初のデイサービス行事は「初詣」です。近隣には地元で有名な「大相模不動尊」があり、1週間かけてご利用者の大半が参拝出来るようにしています。



初春

### 【ベトナム技能実習生】

1月17日から越谷で学んでいる技能実習生さん達は、故郷ベトナムの最も重要な祝祭日である旧正月（テト）を日本で迎えました。皆さんでベトナムのおせち料理を作って、テトのお祝いを行いました。日本ではまだ馴染みの少ないベトナム料理ですが、とても美味しく食べさせていただきました。また機会があれば、施設のイベントなどで作っていただきたいと思っています！

