



三徳会を支えてくださる ボランティアの皆さま (敬称略)



鮎本 公子	尾嶋 初枝	熊澤 弘子	関口 尚美	野口 あい子	宮崎 夫美子	山本 扶美子
新井 節子	落合 裕子	畔柳 香	関根 さな江	野口 紀代子	宮木 丸美	横沢 敬子
五十嵐 おつね	加藤 薫	小林 和子	園田 照子	野口 哲	宮嶋 清司	吉田 百合子
池崎 芳博	金井 節子	小林 創哉	高橋 福子	野原 真美	宮本 夏音	吉野 操
生嶋 美由紀	金古 敬治	小林 ミツ子	立見 閑	萩原 祥子	向井 昌子	吉野 喜恵江
石井 貴美子	金田 京子	小比賀 陽子	館山 太樹	橋本 志津子	麦谷 忠雄	吉原 潤二
泉沢 スミ	鏑木 富恵	小宮 美奈子	田中 英一	鳩岡 洋子	村上 一江	若松 美代子
伊藤 悦子	川内 真樹	櫻井 睦美	田中 澄子	林 詠理子	村田 甫江	渡邊 純子
今井 まゆみ	川西 道子	佐藤 京子	田村 久美子	原田 和子	望月 イト子	渡邊 宏美
岩原 節子	川島 モト	佐波 幸子	千葉 昌子	原田 つね子	森 数枝	渡辺 美代子
宇土 クニ子	久保田 純一	塩谷 朝子	角井 裕子	福井 文夫	森 克子	藁 洋子
生方 恵美子	北尾 あさ子	渋谷 萌々子	永井 信子	古谷 徳代	柳澤 忠司	
大柴 成子	木原 裕子	島田 悦子	長澤 修一	古屋 好以	矢野 芳子	
大西 邦子	清宮 紀江	清水 京子	中村 知永子	松本 美恵子	山口 雅子	
大原 信子	経塚 憲子	鈴木 好枝	中山 裕子	宮浦 耀子	山田 和子	
奥津 英理子	窪島 裕子	須田 益江	榎崎 厚子	宮尾 重子	山本 トミ子	

■ シーツ交換、車いす清掃、NPO ウーヴ、うまきさん、荏原音楽クラブ、
■ 荏原マジック同好会、京陽ボランティア、(株)シミズビルライフ、秀三輪会、
■ NPO 歌の力、レアヒ、若竹会、民生委員の皆さま
■ いつもありがとうございます。これからもよろしく願いいたします。 ■

職員リレーエッセイ



戸越台ホーム
生活サービス室
三崎 愛美

私が介護福祉士を目指した理由の一つに、祖父の介護体験があります。祖父は、病気で日に日に弱って行き、段々と私のこともわからなくなりました。寡黙で優しくなっていた祖父の変化と、初めての介護で私を含め家族は、精神的に追い詰められていきました。

そんな時、ケアマネジャーから訪問介護を勧められました。当初私たちは、「家族で頑張らなくては…」と強く思っており、訪問介護など他人に委ねることに抵抗を感じていました。

しかし実際ヘルパーさんは笑顔で接して下さり、祖父や家族の気持ちを尊重して対応して下さいました。このことがきっかけで私は、「介護で困っている方の力になりたい！」と思い、介護の世界に飛び込みました。

時折「介護は誰にでもできる仕事」と言われることがあります。私も祖父の介護を経験するまではそう思っていました。しかし実際に体験すると、「誰にでもできる仕事ではない」と痛感します。そして働いてみると、自分自身の力不足を感じ、ご利用者や先輩職員から学ぶことが多々あります。

これからも日々勉強し、私が助けられたように、ご利用者、ご家族の手助けができれば良いと思います。



辞令伝達式

平成31年4月1日(月)今年度採用職員の辞令伝達式が成幸ホームで行われました。

今年は介護職員、ケアマネジャー、事務職員の計7名が三徳会の仲間に加わりました。

理事長から一人ひとり辞令を受け取った新人職員は、「人と関わることで自分が成長していきたいです」、「『正義・友愛・奉仕』『福祉はサイエンス』という法人の理念をしっかりと理解し、それを実現できるように日々努力していきます」と意欲的に話していました。新人職員の意気込みに刺激を受ける日々です。

令和を担う新人職員！ご利用者を笑顔にできる魅力ある職場を一緒に作って行きましょう！

広げよう福祉の輪！

三徳だより

第99号 2019年(令和元年)春 一季刊—
発行：社会福祉法人三徳会



戸越台ホーム
デイサービスご利用者共同作品

特別養護老人ホーム 成幸ホーム・在宅サービスセンター・在宅介護支援センター・ショートステイ
〒142-0053 品川区中延1-8-7 TEL.(代)03-3787-3616 FAX.03-3783-6580 santoku-seikou@ap.wakwak.com

品川区立戸越台特別養護老人ホーム・在宅サービスセンター・在宅介護支援センター・ショートステイ
〒142-0041 品川区戸越1-15-23 TEL.(代)03-5750-1054 FAX.03-5750-1055 santokukai.togoshi-h@proof.ocn.ne.jp
杜松在宅介護支援センター <http://www.togoshiginza.net/togoshi/machi/topics/topics.cgi>
〒142-0042 品川区豊町4-24-15 TEL.(代)03-5750-7707 FAX.03-5750-7709

品川区立荏原特別養護老人ホーム・在宅サービスセンター・在宅介護支援センター・ショートステイ
〒142-0063 品川区荏原2-9-6 TEL.(代)03-5750-2941 FAX.03-5750-3695 santokukai@aw.wakwak.com
小山台在宅介護支援センター
〒142-0061 品川区小山台1-4-1 TEL.(代)03-5794-8511 FAX.03-5794-8512

品川区立平塚橋特別養護老人ホーム・ショートステイ
〒142-0063 品川区西中延1-2-8 TEL.(代)03-5750-3632 FAX.03-5750-3642 hiratuka-ow01@santokukai.com

品川区立小山在宅サービスセンター「小山の家」
〒142-0062 品川区小山7-14-18 TEL.(代)03-5749-7251 FAX.03-5749-7252
小山在宅介護支援センター TEL.(代)03-5749-7288 FAX.03-5498-0646

「高齢者総合診療科」について

講師：岩本 俊彦先生
国際医療福祉大学 医学部 総合診療医学教授
塩谷病院 高齢者総合診療科部長
平成31年2月16日(土) 平塚橋ゆうゆうプラザコミュニティ室



◆フレイル対策について

高齢になるまでの準備として、正しい生活習慣をしっかりと身に付けること。

高齢になってからは、日課は規則正しく、昼夜のメリハリをつける、昼間は活動的な生活を送る、栄養をしっかりと摂ることが重要です。

◆健康な生活を送るために

死を免れることはできませんが、老病を遅らせることはできます。自分自身の生活習慣をしっかりと見直しましょう。

人生の3つのステップは、1. 学ぶ、2. 働く、3. 遊ぶ。仕事から解放された方には、ぜひ大いに「遊ぶ」ことを奨励しています。「遊ぶ」ことによって認知機能の低下が抑制され運動機能の低下を予防、改善につながるなど、さまざまなメリットがあります。「遊ぶ」といっても若い時の遊びとは違って、健康を維持するための「遊び」を楽しみましょう。

毎回地域の皆さまに好評をいただいている「生と死を見つめる懇談会」。今回は「高齢者総合診療」について岩本俊彦先生にお話をうかがいました。

◆高齢者総合診療科とは

一般的に総合診療と言われているものは、さまざまな症状を訴える方を診て、その原因がどこにあるかを診断して治療することをいいます。「高齢者総合診療科」は、高齢者の病気を含めて生活そのものをトータルで捉えることによって、その方の余生を満足できるものにするということを目指しています。

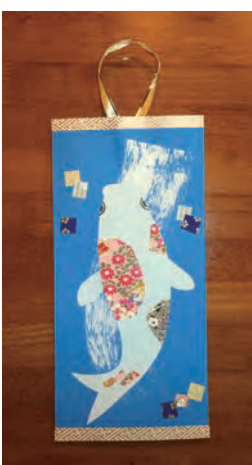
現在は高齢者の中でも90歳、100歳といった長寿者が増え、人生100年時代をどのように元気で長生きできるかが課題となっています。男女とも亡くなる前の10年間は自立した生活が送れず、誰かの手を借りながら生活するという統計があります。たとえ長生きができて、最後の10年が寝たきりに近い状態になるのは決して望ましいことではありません。健康寿命をいかに長く伸ばすかということを中心にして、高齢者総合診療を推進しています。

◆高齢者が服用する薬について

高齢者は多病多薬と言われ、薬の種類も多くなります。その結果、薬物の本来の効果や副作用が相互に影響を及ぼし合っ、身体によくはない状態をもたらすことがあります。ただ医師から処方されているからと服用しているだけで、何のために必要な薬なのか理解されず、また飲み忘れてしまうという方も少なくありません。多量の薬を服用している場合、大事な薬とそうでない薬が必ず出てきます。服薬を中止することで症状が改善される場合もあるので、医師に確認して優先順位を付けてもらいましょう。

◆フレイルとは

これまで前期高齢者・後期高齢者・超高齢者といった実年齢で区別が行なわれていましたが、年齢を重ねるほど一人ひとりの状態は大きな開きが生じるため、個人に見合った生活指導が求められています。「頑強」と呼ばれる元気そのものの方と介護の手を借りないと生活できない「要介護」の方、その一歩手前の方を「フレイル(虚弱)」と表現します。このフレイルの状態にある方を早く見つけて、要介護状態にならないように予防することが大切です。



小山の家

「小山の家」の「見返り美人」

今回は「小山の家」の少し不思議なお話をご紹介します。

皆さんは、この写真は何を写したものと思われますか。

実はこれは季節の飾り物として、ご利用者と一緒に作成した「鯉のぼり」なのです。

ある日、ボランティアの方が活動にいらした際「あらー、綺麗な着物の女性ね」と、この鯉のぼりを見て言われました。職員が「これ、鯉のぼりなんです」と伝えると「あら、私てつきり着物を着た女性が後ろを振り返っているのかと思っていたわ」との事で、よくよく眺めて見ていると、あら不思議！写真右上の白の部分髪に見え始め、あとはもうどこから眺めても正に「見返り美人」にしか見えなくなりました。皆さまは、どうぞ覧になりますか。

施設あれこれ

戸越台ホーム

子ども相撲

5月5日は子どもの日。戸越八幡神社の境内では、毎年恒例の子ども相撲が開催されました。



ホームご利用者は、幼児の部の応援に行きました。小さな力士たちは、世話役の説明を受け、きちんと礼をして、塩を振りまき「はっけよいのこった」の合図で相手のまわしを掴んだり、押し出したり真剣に相撲を取っていました。勝ってガッツポーズをとる子、悔し泣きする子、それぞれにがんばった子どもたちに拍手を送りました。子どもたちより真剣な表情で応援していたのは、やっぱり親御さんたちでしょうか。

今年も神社の皆さんや地域の皆さんのご厚意で混雑の中、安全に誘導していただき、見やすい場所を用意してくださいました。楽しい子どもの日を過ごすことができました。

春を感じて

成幸在宅サービスセンターに春が訪れました。そこで、センターのご利用の皆さんと一緒にたんぼぼ畑を作りました。黄色や白のたんぼぼの他、その間を蝶が飛んでいます。



街並みの桜は散ってしまいましたが、成幸在宅サービスセンターでは今でも桜が咲き、春爛漫です。

写真のたんぼぼ畑のほか、桜の木をイメージした作品やチューリップの絵ハガキなど、季節ごとの作品を展示し皆さんに四季を感じていただいています。

また、かむろ坂や目黒川沿い、立会道路など、近隣の桜を見に行くツアーも開催しました。普段は熱心にリハビリに参加されている方も、桜ツアーと聞くと喜んで参加されていました。皆さんはどのような春を迎えられましたか？

「あまり春を感じないねえ」という方、ぜひ成幸在宅サービスセンターに遊びにいらしてください。

平塚橋ホーム

スプリングコンサート

4月13日(土) 1階平塚橋ゆうゆうプラザでヴァイオリンとピアノの演奏が行われました。この演奏会、実は平塚橋ホーム入居者のご家族のご協力のもと、開催されました。本当は2月に開催予定でしたが当日は雪の予報・・・急きょ延期していただき、4月の開催となりました。



素敵なドレスを身にまとい、タイスの瞑想曲、ユーモレスク、春の海など、中には聴き覚えのある曲もあり、春のさわやかな陽気にふさわしい素敵な演奏会となりました。60名以上の方々が参加され、「本当によかった」「ドレスが素敵」などの感想が聞こえてきました。中には涙を流しながら聴いている方もいらっしゃいました。

ゆうゆうプラザでは毎月様々なイベントを予定しています。お近くにいらした折には、ぜひお立ち寄りください。

荏原ホーム

切り紙、手芸クラブに夢中

荏原在宅サービスセンターのクラブ活動の内容は、習字・音楽リハビリ・美術・華道・箱庭等いろいろありますが、最近、特に好評なのは切り紙や手芸クラブです。



切り紙は、初めは簡単な模様の作品から始まりましたが、徐々に上達し、今では職員がどの模様にしたらよいか、頭を悩ませるほどです。また、手芸クラブの内容として鍋つかみ、キーケース、コサージュ、巾着等を作成しています。針と糸を持てば、たちまちに作品が出来上がり、職員が教わることもあります。

作品展に出展したり、デイサービスや自宅に飾ったり、皆さんとても楽しんでます。

