

15周年座談会

勤続15年を迎える職員で座談会を行いました。



栄養管理課

大森介護職員

阿部管理栄養士

介護課

事務管理課

堀田介護職員

須藤課長代理

介護課

益子係長

加藤介護職員

【加】 介護保険法が出来る時にNHKで介護についての講座を兄がやっていました。

兄がNHKで講座をしているので、私もTVで講座を観るようになり介護について興味が湧き、勉強するようになりました。

【一同】 すーい。

【加】 私が住んでいる地元で、介護で働ける場所はどこかないかと探していたら陽光苑の募集を見つけて、12月に入職しました。

【大】 介護の仕事をやった事はなく、区報にヘルパー2級の資格が取れる講座の募集があって、それに申し込んで資格を取りました。

資格を取る実習で、他の特別養護老人ホームに行った時に、施設介護に興味が出て、資格を取得した後新聞に陽光苑の職員募集のチラシがあって、応募しました。

私の家は自営だったので、外に出たかったのもあります。堀田さんと同じヘルパー養成講座を受けていました。

【堀】 そつです。そつです。

【広】 三井陽光苑で勤務する事になったきっかけはなんですか？

【堀】 介護は初めてでしたが、地元の江東区で陽光苑が開苑をするという話を聞いて。

介護の仕事に興味があったのでヘルパーの資格を取得して陽光苑に応募しました。

【阿】 三井記念病院で管理栄養士として患者様の栄養指導をしていました。

その時にも特別養護老人ホームでの仕事の経験があり、新しく特別養護老人ホームを三井記念病院が作るという事で、人生の終焉に立ち会って、ご利用者やご家族に対して自分が何か役に立てればと思い応募しました。

開苑当時の陽光苑の周りは何もなく、原っぱしかなくて。

今は公園があるけどそれもなくて、夜は真っ暗で…。

最初はここで仕事をするのか…と思っていました。

【堀】 子どもにはあまり行かないようにと言っていたような場所だったんです。

【益】 そうそう。

入職当時、帰り道が真っ暗でちゃんと道も舗装がされていないくて、1人で帰るのが怖かったので職員何人かで一緒に帰る約束をして帰っていました。

今はスナモというショッピングセンターが近くにあるけれど、当時は近くにスーパー等の買い物が出来るお店がなかったから、駅よしも離れた大型スーパーまで行かないといけなかったんです。

私が陽光苑で勤務する事になったきっかけは、それまで江戸川区にある従来型の特別養護老人ホームで5年勤務していたんですが、休みがほとんどなくて。

休みがとれる職場はないかと探していたら、新聞に陽光苑の職員募集があったので応募しました。

【須】 前の会社で有料老人ホームの新規立ち上げと運営に携わっていました。

有料老人ホームで働いてくれる看護師の方を探している時に、三井記念病院が運営している看護学校のご担当者より、三井記念病院が特別養護老人ホームを立ち上げるとの話がありました。

福祉分野においては、三井記念病院はあまり経験がなかった為、準備を進めていくにあたって、施設での経験のある人材を探しているこの事でしたので、当時の上司からも「興味があるか」と勧められたのがきっかけです。



その当時は介護保険が出来たばかりで、措置事業であった特養に民間が参入するという事に興味を持ち、入職しました。

【広】 陽光苑で15年間働き続ける事ができた理由はなんですか。

【堀】 入職当初は初めてする介護の仕事だったので、不安でした。でも今まで続けてきて、恐らく自分は介護という仕事が好きなのだと思います。なにより職員との人間関係が良かったですね。

【加】 嫌で辞めようと思った事がなかったです。

他の職員と働いていて嫌だと思う人に出会わなかったです。

【大】 私は病気で休職した事があって。

ちゃんと仕事に戻るか悩んでいた時、上司から「出来るかどうか、やってみてから考えればいいから。待っているから」と言われて。

自分の我儘を聞いてもらって、体調に無理のない範囲で仕事が出来ていることで、病気でも働いていけるのだと感じられた事があるからです。

【阿】 若い職員が多く、新しい事に取り組みುತ್ತすると「一緒に新

しい事をやってみよう」という協力体制が出来ている。職員皆熱意があって前向きなんです。

だからこれからもご利用者の最後の場に関われればと思っています。

【益】 私は最初の子を産んで職場に戻った

時、2人目の時も仕事が続けられるか不安だったけれど、そんな時に「待っているからね」と自分を支えてくれる職員がいました。

今上の子が14歳になるけど、これまでやってこられた。今までも大変な時に人に支えてもらえたので、今後も続けて行けると思っています。

【広】 皆さん、人に支えられてここまで続けてこられたんですね。

皆さんのお話を聞いて須藤さんいかがですか？

【須】 益子さんは、陽光苑が開苑して、最初に子どもを産んだ職員でした。

だから施設としても、今後職員が子どもを産んでもちゃんと



仕事が出来ると実感してもらう為にも、職員みんなで支えていこうという方向性をみんながもっていたんです。

開苑当初は何か問題が起きると対応方法について、現在のようには決まっていなかったもので、その時々で職員が皆で試行錯誤して対応方法を考えていました。

開苑当初は体制も整っていなかった為に辞めていく職員も多かったです。

【広】 他にも大変な事はあったんですか？

【益】 あったあった。開苑当初は特養に4人部屋があったんですけど、ユニット型特養として完全個室に改築する時。

それまで4人部屋に住んでいるご利用者のご家族に個室になる事で説明させて頂く為に何度か話し合う場を設けて。

【須】 そつそつ。個室になると居室代金が高くなるので、ご納得頂けないご家族もいたんです。

それで話し合う場を何回か設けさせてもらったんです。

最終的には同じ4人部屋に入居されていたご利用者のご家族がご協力してくれて。

皆さんにご納得頂く事ができたんですよ。

【一同】 へえ。

【須】 色々大変な事もありましたけど、わからないならわからないなりに職員それぞれが考えながら、みんなで支え合って良くしようという動きがあった。

今の皆さんのお話を聞いていて思ったんですけど、ユニットケア、設備、待遇など陽光苑より良い他の特養はありますけど、今のここが居心地良くて辞めようという気にならなかったんじゃないですかね。

私は、特に嫌だと思わないし、すごく良いかというレベルでもなくて。(笑)

自然と居心地良い気持ちをもてるから。

だからここまで続けていられたのだと思います。

【広】 今回の座談会を通じて、陽光苑の開苑当時の様子や入職当時の様子など陽光苑について何う事が出来ました。

何か困った事があったら、職員みんなで力を合わせて支えようという、陽光苑職員の良い所も何う事ができました。

どうもありがとうございました。

広報委員 司会 杉山

記録 篠崎

開設15周年インタビュー

開設当初より入居されている寺本三重子様とご家族に15年間を振り返っていただき、話を伺いました。

ご利用者 寺本 三重子様(利)

ご家族 末松 智恵美様(家)

聞き手 吉田広報委員(広)

広 まず、この15年間で何が変わりましたか?どのようなことでも結構です。

家 入居した頃は周りの公園もできておらず、周りに何もなかったのを覚えています。当時は面会に来てもお隣の病院内の喫茶店コーヒーを飲むくらいでしたね。あとは、社会全体が福祉に目を向けるようになった気がします。この間旅行に行った際にも部屋の中がスロープ付きで段差がなくトイレにも手すりがあって車椅子を使用していても快適な部屋でした。

利 すごく良かったですよ。まだ行きたいね。

広 定期的に面会や外出をされていますが、どのように過ごされていますか?気を付けていること等ありますか?-

家 スナモや木場の映画はよく行きますね。色々な場所に連れて行くうと思っています。病気だから、歳だからこんな所には行けないって考えないようにしています。母が50代の時によく行って

た銀座通りにも行っていきます。当時は地味目の服が多かったですが、今は明るい色が好きになりました。

広 苑での一番の思い出は何ですか?

利 いっぱいあるから決められないよ。盆踊りもやったり運動会もやったし、上野動物園にも行ったなあ。

家 入居したばかりの時に居酒屋をやってくれて、飲めないのに

いっぱい飲んじゃってのほせておでこに冷やえヒタ貼ってもらったこともあったよね。面白くて今でも覚えています。

利 そんなこともあったね。

広 たくさん思い出がありますね。それでは最後に、20周年に向けて目標など何か一言あればお願いします。

利 もう十分生きたよ(笑)

家 それじゃインタビューにならないでしょ(笑)職員のみなさんはもちろんのこと、ボランティアの方々等たくさんの人に支えられて今があります。母もいつも職員の方がよくしてくれと話しています。これからも宜しくお願いします。

広 寺本様の笑顔をこれからもずっと見られると嬉しいです。本日はどうもありがとうございました。

うございしました。



平成29年度 新人紹介

介護課 4階南 岡田 純史郎

利用者様の日々の生活に笑顔と元気をお届けしたいと思っています。まだ分からない事だらけで不安な面もありますが、全て安心していただける介護を目指し笑顔で楽しくがんばります。よろしくお願います。



介護課 4階北 小口 梨史

私は利用者様と共に笑顔で毎日過ごしたいと思っています。分からない事も多く先輩方にも迷惑かける事も多いと思いますが、沢山の事を学び利用者様と関わり、安心して生活していただけるよう努力していきたいです。これからよろしくお願致します。



地域包括支援センター 深堀 敦子

4月から保健師として入職しました。長いブランクがあり、育児との両立でもご迷惑をおかけすると思いますが、地域の皆様の健康や生活に対するお困りごとについて、介護予防の観点から少しでもお役に立てるようご支援させて頂きます。よろしくお願致します。



地域包括支援センター 山田 真紀子

4月から入職して早4ヶ月。一日一日があっという間に過ぎ去っていくように感じています。日々の業務は訪問、窓口、事務処理等多岐に渡ります。自分の今やるべき業務をしっかりと丁寧にと心掛け、知識の習得はもちろんのこと、的確な判断力、処理能力を早く身に付ける事ができると、頑張って参りますのでぜひよろしくお願致します。



永年勤続表彰

今年度も、勤続年数満5年・満10年の職員に表彰を行いました。

☆☆満10年勤続表彰者☆☆

介護課 3階南 佐倉 睦子

10年を振り返り、ショートステイでは様々な利用者と接し、2階北西ユニットでは特養という環境に右往左往し、3階南東ユニットではまた違ったご利用者と関わりたくさんの経験と想い出ができました。皆様に感謝です。



福祉相談課 榎本 洋介

10年間勤めて思う事。今の自分があるのは皆様のお陰であるという事です。辛い事や悔しい事もありましたが、必ずどこかで見守って下さる方がいる事に気付きました。三井陽光苑の皆様、ご利用者、ご家族のお陰です。今後も「絆」を大切に、仕事に邁進していきます。感謝の気持ちを込めて、御礼申し上げます。



福祉相談課 鳥海 健

長いようで、短かった10年間でした。ご利用者、ご家族、職場の皆さまに支えられ、今日まで勤めることができました。これからも、ご利用者に日々安心してお過ごし頂ける様、努力致します。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。



事務管理課 大石 真由

早いもので介護業界で働くようになり10年が経ちました。色々経験をさせて頂いた10年でもございました。正直心が折れてしまいそんな事も多々あり、何度弱音を吐いたことかわかりません…。そんな時ご利用者、ご家族、職員に励まされ支えられ今日まで勤めてこられました。心よりの感謝申し上げます。まだまだ未熟者ではございますが精進してまいりますので今後ともよろしくお願いいたします。

☆☆満5年勤続表彰者☆☆

介護課 吉村 雅也(2階北)・小林 早希(3階北)

中井 雄規(4階北)・水口 志津子(4階北)

宮崎 彩香(4階南)・大西 晴美(4階南)

看護課 林 佐紀子・天倉 弘子

地域包括支援センター 坂谷 玲子

おすすめ陽光人



看護課
小坂 雅美
平成18年入社

広：文化祭で素晴らしい作品を作られた小坂看護師を紹介します。

作品作りや裁縫を始めたきっかけを教えてください。

小：小学生くらいの時に母親が仕事で洋裁関係をしていたのがきっかけでした。私は田舎育ちで周りには何も無く、母の仕事を見ていて私も作ってみたいと興味がわき、見よう見真似で人形などの服を作ったのが最初でした。また、神戸に住んでいる時は洋裁の先生のところに行き実際に生地を触って習っていたこともありました。そこでは本物の麻などを使用して洋服についているタグの生地が本物がどうかの勉強もしていました。

広：よく麻で出来ている洋服などを目にしますが、その生地とは違うのですか。

小：全然違います。まず、値段が違います。手芸店でよく売られているものは高くても1千円くらいですが、本物は1m一万円以上します。また、本物はひんやりとした質感があるのが特徴です。

広：貴重な体験もされているんですね。

今までにどんな作品を作られてきましたか。

小：子供の洋服で頂いたものをリメイクしたり、着なくなった着物を洋服に作り変えたりもしました。最近はパッチワークや小物を作る事が多いです。

広：制作時間はどれくらいかかるのですか。

小：物にもよりますが、ティッシュカバーなんかは10分くらいで完成できます。

広：どんな時に作られているのですか。また、今後してみたいことはありませんか。

小：ストレス発散に作ったりします。主に次の日が休みの日が多いです。以前、特養入居のご利用者で裁縫をしている方がいたので、私の趣味を生かして一緒に出来たらいいなと思っています。



2階南東 ユニット紹介

2階南東ユニットでは、ご利用者が主体となり、生活の中に楽しみを持って頂く為に様々な行事を企画しています。

今年度は、スイカ割りで使用する小玉スイカの栽培にチャレンジしました。スイカの苗を植える過程からご利用者に行って頂き、毎日名前を呼んであげる事で甘みが増すように、スイカの名前もご利用者に付けて頂きました。2つのスイカは「小玉ちよこ」と「愛子」に名付けられ、朝と夕方、一緒に水やりを行いました。植え始めて数日間は職員が声をかけてベランダまで誘導をしていましたが、日に日に職員が声をかけなくてもご利用者が自らベランダに行かれ、スイカに向かって「大きくなりますように」「元気に育ってね。私も元気に頑張るからね。」と話しかけている様子も見られ、スイカの成長を毎日楽しみにされています。

ご利用者・職員共にスイカの栽培は初めての経験で分からない事ばかりでしたが、ご利用者から他の野菜はこんな感じで育てていた等のアドバイスを頂いたり、一緒にインターネットでスイカの育て方について詳しく調べ、ご利用者を中心に育てています。

スイカの栽培を通して、外へ出るきっかけになり、気分転換にも繋がったと思います。今後もご利用者が主体となり、楽しんで頂ける行事を企画していきたいと考えています。



ボランティア紹介



平野 ゑい子様

内海 京子様

黒木 千草様

今回はショートステイにて紙芝居や歌のボランティアをされているあやめ会の皆様にお話を伺いました。

聞き手 中村広報委員

広・三井陽光苑であやめ会のボランティアをしようと思ったきっかけを教えてください。

内・以前、傾聴ボラとして三井陽光苑でボランティアをしていましたが、ボランティア懇親会に参加した際に以前の施設長に「江戸川区はボランティア数が多いが江東区は少ない」と話を聞き、知人を誘い「あやめ会」を創設し紙芝居のボランティアとして参加することになりました。

広・三井陽光苑の印象はどうですか？

内・若い職員の方が一生懸命働いている姿を良く見かけます。見ていて感心します。

4年間ボランティアに来ていて顔見知りのご利用者の方もでき、歌や紙芝居など楽しんでくれている方もいます。ですが、今後は紙芝居や歌の種類など、ご利用者の状態や「団塊の世代」の方々に向けたボランティア内容の検討をしていきたいと思えます。

広・ボランティアを行う上で気をつけていることはありますか？

内・ご利用者の皆様は長い人生を生きてきた先輩である為、尊厳を大切に接しています。他に紙芝居の内容も完結で分かり易い物を選ぶようにしています。

広・ご協力ありがとうございました。ご利用者の方々も皆様の来苑をいつも楽しみにしています。これからも宜しくお願い致します。



新砂長寿サポートセンター 新設のお知らせ

平成29年4月より、『在宅介護支援センター』が『地域包括支援センター』に変わりました。三井陽光苑では「新砂長寿サポートセンター」という名称で稼働しています。

まず、在宅介護支援センターとは、老人福祉法によって各地に設置された施設で、高齢者が福祉サービスを受ける際の相談や各種申請の代行などを行う場所です。また老人福祉に関する事業所との調整や連絡なども行います。職員は保健師、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員（ケアマネージャー）のいずれか1人を配置することとなっています。

次に地域包括支援センターとは、地域に暮らす人たちの介護予防や日々の暮らしを様々な側面からサポートする場所です。介護だけではなく福祉、健康、医療など様々な分野から総合的に高齢者とその家族を支える機関です。地域の窓口となっていますので、高齢者本人はもちろんのこと、家族や地域住民の悩みや相談を、地域包括支援センターが中心になって適切な機関と連携して解決することができます。職員は保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャーの3職種が配置されています。

地域包括支援センターの大きなメリットは、介護が必要になった高齢者の方にとって介護に関する相談を行政や関係機関の間をたらい



回しにされる事なくワンストップで対応できるようにします。

地域包括支援センターでは、保健師が医療、社会福祉士が高齢者の権利擁護に関する相談、そして主任ケアマネージャーが介護に関して、それぞれが専門性を発揮し、チームで解決することが前提とした体制づくりがなされています。だからこそ、それぞれの専門分野を活かしたアドバイスや支援を提供することができるのです。また、地域における高齢者虐待や権利擁護の相談・通報等も地域包括支援センターが受けることで役割が明確になり、弁護士や警察とも連携することによって、虐待に対する防止や早期の対応もできるものになります。

今後、在宅介護を受ける高齢者が増える中でこうした相談しやすい機関が地域に増えることはより良い在宅生活のために大切な事です。介護サービスを利用する際には、最初に足を運ぶ場所ともなりますので積極的に活用してみたいかがでしゅうか。



所在地：新砂3-3-37

介護、認知症、権利擁護など、高齢者に関わる各種相談・受付をいたします。
 また介護予防や保険外の公的福祉サービスの案内・受付なども行います。
 専門職の相談員や保健師(看護師)などがお待ちしておりますので、お一人で悩まずに、とりあえず相談してみませんか。

高齢者の 身近な相談窓口

新砂長寿サポートセンター
5653-1735

[相談時間]

月～金曜午前9時～午後6時

土曜午前9時～午後3時

- *長寿サポートセンターは公的な相談機関です
- *ご自宅にお伺いしてご相談に応じています
- *秘密は厳守いたします

夏バテに負けるな！

暑い日が続くと食欲がなくなったり、なんとなくカラダがだるい、なかなか疲れが取れない、やる気が湧かないなどの状態が続くことがあります。高温多湿な気候が続いた時に起こる体調不良の総称を夏バテと呼びます。

わたしたちのカラダは、自律神経の働きで暑さを感じると汗をかくてカラダの外に熱を逃がし体温を調節しています。しかし、現代の生活は暑さと湿度の増す屋外と、エアコンを効かせた室内との温度差で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。

また、夏に冷たい飲料ばかり飲みすぎると胃酸が薄まるとともに、カラダが冷えることによって胃で働く酵素の働きが落ち、胃腸機能が低下してきます。そのため食欲も落ちて食事の摂取量が減り、体力の維持や回復に必要なエネルギーや栄養素が不足がちになります。

夏バテにならないための日常的対策には、十分な睡眠と規則正しい生活、そしてバランスの良い食事、脱水予防の水分補給です。

夏場はさっぱりとした食べ物を好み、甘い清涼飲料水を飲むことが多くなりがちです。あっさりしたものばかりを食べていると、肉に多く含まれるビタミンB1が不足します。体内でエネルギーを生産するにはビタミンB1が不可欠です。ビタミンB1は、豚肉、うなぎ、し

バーなどに多く含まれています。

昔から夏バテ予防に土用のうなぎを食べる習慣がありますが、理にかなった知恵といえるでしょう。夏野菜には、水分やカリウム、カルシウム、カロチン、ビタミンB1、B2、Cなどミネラルが多く含まれ、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。ビタミンの必要量が増大する夏場にはたっぷり摂りたいですね。汗をかいたら、味噌汁、牛乳、スポーツドリンクなどで水分、ミネラルを補給しましょう。

自律神経を整えるため、お風呂は38〜40度くらいのややぬるい温度が効果的です。長風呂は逆効果なので注意しましょう。一日の疲れは寝ている間に回復されます。

エアコンの設定は28度とし、暑くて寝苦しくないよう調整しましょう。昼寝を取れる人は10〜15分程度取るのも良いでしょう。

夏バテで体調を崩すと別の病気に繋がってしまいますこともあります。食事や生活習慣で夏バテ予防を心がけましょう。



表紙について

三井陽光苑は今年で15周年を迎えます。特別な年のため、今回は施設の入り口を表紙にさせていただきました。ご家族、ご利用者の皆様、今後も宜しくお願い致します。

【ボランティア募集のお知らせ】

お年寄りとおふれあったり、お話し相手をして下さる方を募集しております。

また、回想法・芸術療法のお手伝い、車椅子での散歩介助、お食事のお手伝い、シーツ交換等の軽作業、折り紙講師等々の活動をして下さる方も募集しております。

詳しくは担当までご連絡ください。

(担当) 松本・小林

・・・編集後記・・・

暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。4月に入職した新人職員4名も早4ヶ月が経過し、少しずつ陽光苑の環境に慣れてきた頃と思います。今後も職員同士助け合い、ご利用者の支援に精進してまいりたいと思っております。

稀勢の里が初場所ですいに念願の初優勝を果たし、横綱へ昇進。世間は相撲の熱が高まっていますね。大相撲に詳しいご利用者もたくさんいらっしゃいますので皆様と楽しくお話ができるよう勉強したいと思えます！

厳しい暑さが続いておりますが、体調を崩されぬよう、こまめな水分補給・十分な休養をとり、お身体を大切になさってくださいね。

～陽光だより～ vol.27

【発行】平成29年8月15日

【発行人】社会福祉法人 三井記念病院

特別養護老人ホーム 三井陽光苑

(施設長) 大和田 彰

(編集) 広報委員会

〒136-0075 江東区新砂3-3-37

TEL 03-5632-3211 (代表)

FAX 03-5632-3212

〈三井陽光苑ホームページ〉

<https://www.mitsuihosp.or.jp/youkou/>