

## 施設だより

平成会グループの各施設からのお便りをお届けします！



認知症対応型  
デイサービスセンター **なごみ**

住所 長野県松本市寿北 5-34-23  
開設 2007年2月  
定員 12名



小規模だからこそ目が届き、利用者様を孤立させない  
今日1日が楽しく、満足を実感してもらえる支援を



### 松本市内の高台から一望する 北アルプスと四季折々の景色

市街地からも近い立地でありながら、静かな環境  
の中にある認知症対応のデイサービスセンター。  
高台にあり、ワンフロアのホールに面した大きなガ  
ラス窓からは、北アルプスの山並みと四季折々の  
田園風景が壮大なパノラマビューで楽しめます。

### 管理者より

デイなごみに勤務して  
15年目です。利用者様  
にとって憩いの場所  
であり、安心感を持って、  
笑顔で1日を過ごしてい  
ただけるよう心掛けて  
います。



小林 絵理子さん

### みんなで楽しむ季節ごとの行事 1年中笑い声が絶えない空間に

利用者様の人生を振り返る大切なイベントとして、  
お誕生日会では、心を込めた職員手作りのカードを  
贈ります。ホールに飾る毎月のカレンダーは、立体的  
なパーツを利用者様と職員で一つ一つ作り、季節  
を感じる1枚が完成すると全員で感動しています。



### 関わりやコミュニケーションを 大切に、気持ちに寄り添うケアを

職員全員が同じ思いで“和”となり、利用者様に接す  
るよう心掛けています。小規模施設だからこそ、利  
用者様一人ひとりに寄り添ったサービスを提供して  
います。ユマニチュードやシーティングを積極的に  
取り入れ、安心感を与える認知症ケアを目指します。



平成会通信 Vol.15

誌面へのご意見・ご感想 お待ちしています！



どんなつぶやきでも  
ウエルカム！



### 編集後記

フォトダイアリーのお題にちなみ、芸術の秋！行楽の秋！という  
ことで美ヶ原高原美術館へ出かけてきました。あいにくのお天  
気で辺りは霧で真っ白、残念ながらきれいな景色は見られませ  
んでしたが、屋外展示場を1時間ほど散策したり、彫刻をバック  
に写真を撮ったり、とても楽しかったです。冬季は閉鎖になるの  
で来シーズン、今度はお天気の良いときに出かけたいです。



なかはら

## 社会福祉法人 平成会

●●● 介護はこころ ●●●

真心と幸せ、そして心の豊かさを感じられる生活を送って  
いただけるよう、今日一日、その全てに一期一会の精神で  
臨み、「共に歩む」の法人理念を実践してまいります。



発行：社会福祉法人 平成会 〒399-6461 長野県塩尻市宗賀1298-92 TEL 0263-51-6610 FAX 0263-53-5828 https://www.heisei-kai.jp/

空は広く  
気持ちも秋晴れ

特集 ともに備える水害対策  
大雨災害対策  
合同訓練

ともに備える  
水害対策

# 大雨災害対策 合同訓練

2020年から毎年行っている「大雨災害対策合同訓練」は、県内各地で大規模・小規模の複数施設を運営する平成会だからこそできる、また必要不可欠な防災訓練と位置づけています。訓練実施エリアを毎年変えながら、今年で5回目となりました。近隣にある複数の施設間で職員どうしが連携して動き、別の施設へ利用者様を避難させるなど、施設規模の大小にかかわらずすべての利用者様の安全を守れるように考えています。

## 2024年 塩尻エリア合同訓練

### ●実施施設

有料老人ホーム せせらぎ 無暦日庵  
グループホーム さとび ケアハウス なごみ

2024年9月4日に塩尻エリアで行われた訓練は、合同訓練の集大成として、有料老人ホームせせらぎを災害対策本部とし、利用者様28名、職員62名の計90名が参加して行われました。

長野県中南部に台風が接近し、片丘地区および宗賀地区の一部に塩尻市から「高齢者等避難」情報が発令され、「グループホームさとびと有料老人ホームせせらぎの1階の利用者様が危険」と判断したことを想定した訓練となりました。

せせらぎ1階の利用者様をエレベーターを使用して建物の3階に避難誘導し、併せてグループホームさとびの利用者様15名を車両で搬送し、せせらぎに避難誘導しました。

塩尻エリア内のケアハウスなごみ、無暦日庵職員も協力し、有事の際の4施設間の連携と防災意識の高揚を図りました。



### 職員の声

今回、初めて他施設からの避難者を受け入れる訓練を行いました。職員間、施設間での連携を意識して、施設内で行っている訓練とは違った緊張感をもって取り組むことができました。訓練の中では、避難してこられた利用者様にとっては慣れない場所なので、安心していただけるような声掛けを心がけました。せせらぎは土砂災害や浸水の警戒区域ではありませんが、万が一の事態になった場合や近隣からの避難者の受け入れが必要になった場合に、今回の訓練が活かせるよう、日頃から防災への意識を高く持ちたいと思いました。

せせらぎ 成田 雅記さん

## 2020年 岡谷エリア合同訓練

### ●実施施設

介護老人福祉施設 さわらび 養護老人ホーム 岡谷和楽荘  
介護老人福祉施設 松風 グループホーム さわらび

長野県中南部に台風が接近し、岡谷市間下区の一部に市から「避難準備・高齢者等避難開始」情報が発令されたという想定で行いました。「松風」が危険と判断し、近隣4施設が協力して、施設内1階から2階への垂直避難や、高台にある「さわらび」への誘導などを訓練しました。



## 2022年 諏訪エリア合同訓練

### ●実施施設

介護老人保健施設 掬水 有料老人ホーム せせらぎ  
介護老人福祉施設 さわらび 養護老人ホーム 岡谷和楽荘  
介護老人福祉施設 松風 茅野市養護老人ホーム 寿和寮

掬水は16年前に豪雨による浸水被害に見舞われ、当時の経験や教訓を災害対応の強化につなげています。土のう積みを経験したり、近隣施設から搬入した機材の設営などを訓練しました。施設間での連携と職員の防災意識の高揚を図り、より一層安心・安全な施設を目指します。



### 職員の声

発電機が大型だったため運搬に苦労しました。さっそく発電機用の台車を用意し、男性の手が少ない時でも容易に取り出せるよう改善したいです。

応援物資車両到着後、どこで何が必要かわからず、無駄な動きをしてしまいました。受け入れ態勢の重要性和人員配置の検討が必要と感じました。

## 2021年 松本エリア合同訓練

### ●実施施設

ケアハウスなごみ松本  
グループホームなごみ  
デイサービスセンターなごみ

車両と車椅子を使用し、グループホームからケアハウスへ18名の利用者様を避難誘導し、あわせて災害時の必要物資の搬送も行いました。コロナ禍でもあり、職員はマスク・ゴーグルを着装し検温、手指消毒や避難先での間隔など平時と違った行動もありましたが、参加した職員からは「課題が見えた部分もあり今後の参考にしたい」と前向きな意見が出ていました。



### 職員の声

大雨を体験したばかりだったこともあり、現実となった場合は何が問題となるのか、3施設の職員がそれぞれ認識でき、有意義な訓練になりました。

検討・準備の必要性など、さまざまなことに気付きました。「やってみる」ことの大切さを感じるとともに、施設としての心構えができ、イメージを持てたのもよかったです。

## 2023年 伊那エリア合同訓練

### ●実施施設

介護老人福祉施設 福寿苑 介護老人保健施設 わかな  
グループホーム歩歩清風 グループホームわかな

福寿苑と、隣接する歩歩清風の職員・利用者様のほか、わかなの職員も合わせ、約60名が参加しました。利用者様の安全を守る訓練に取り組んだほか、搬送訓練を行い、災害時の施設間の連携体制も確認しました。



### 職員の声

特車での車椅子の昇降など、操作方法が違う車があり苦慮しました。今後習得をしていきたいし、多くの職員が操作方法を知るべきだと思います。

訓練中、利用者様に不安そうな様子が見られませんでした。各事業所の皆さんの対応が優しく、安心できたのだと思います。

TOPICS

## 1

初めて学ぶ専門職向けの2日間

### 「ユマニチュード入門研修」を松本で開催

10月10～11日、初めてユマニチュードを学ぶ医療・介護等の専門職の方を対象とした「ユマニチュード入門研修 長野」を開催しました。通常はオンラインとなる研修ですが、ユマニチュードケア技法の実技を認定インストラクターから直接学べるまたとない機会に、平成会職員を含む29名が参加しました。

2日間、計10時間の研修は、ユマニチュードの歴史・哲学を学ぶ講義からスタート。講師からは「ユマニチュードは“魔法の高齢者ケア”とも言われたが、“技術”なので誰でも習得できて誰でも実践できるもの」とのお話がありました。その後、ユマニチュードの哲学に基づい

た基本技術「4つの柱」を、講義と演習の組み合わせで学びました。座学では、実際のケア現場でユマニチュードを実践したビフォー・アフター映像もあり、実感が伴うわかりやすいものでした。2人1組で行う演習の時間は、1人が認知症患者・利用者役となり、ふだんの職場での様子をイメージしながら取り組みました。

続けて、ケアのために人間関係を築いて心をつかむのに必要な「5つのステップ」を学びました。最後には受講者全員に修了証が渡され、研修が終了。「大勢の中にいて1人でユマニチュードを実践していると、浮いてしまうことも。仲間を増やしてみんなでやってみましょう」という講

師からの励ましの言葉にあったように、今回研修を受けた皆さんがそれぞれの職場で実践の輪を広げてくれることを期待しています。



時には“ケアの現場あるある”エピソードもユーモラスに交えながら進んだ講義

## ..... [4つの柱] .....

### 見る



親密な距離で目を合わせる演習。「触れている所があたりかくなった」という感想もありました

### 話す



反応の乏しい人に対して話しかけるにはどのようにすればいいかを、役割分担して実践

### 触れる



「つかんだりせず、できるだけ広い面積を優しく触れて」と講師からアドバイス

### 立つ



立つ・歩くことの重要性を講義で学び、座っている状態から立たせる演習も行いました

### 入門研修を受講して



#### 病院勤務の作業療法士 (30代女性)

認知症ケアの一つとしてユマニチュードという名前は聞いたことがありました。病院でも認知症の患者さんが増え、実践的な関わりの中にユマニチュードをどう取り入れられるか学びたいと、今回参加しました。受講して、自分が勉強してきた作業療法士の考え方にとても近いと感じました。機能回復を目的にする概念が入っていて、リハビリに近いものがあるのに驚きました。学んだ「4つの柱」「5つのステップ」に沿って、患者さんとの最初の“出会い”から考え直してみたら、相手の反応が変わっていくのではと思います。

#### 介護老人福祉施設 福寿苑の介護職員



福寿苑では、受講済み職員からの伝達研修や映像学習を何度も行っていますが、「4つの柱」「5つのステップ」のつながりが、目的や理由と一緒に理解できていなかった部分がありました。一度しっかり直接学び、自分が実際どこまでできているか知りたと思い、受講しました。「目を合わせる」や「触れる」などは、自分の今までの感覚ややり方と全く違っていたのに気付きました。現場でうまくできないと感じていた部分はこうすればいいと、今回の研修で学びました。

TOPICS

## 2

“日本のカイゴ”を身に付けたい！

### インドネシアから新しい仲間が入职

9月10日、特定技能外国人としてインドネシアから9名が来日しました。約8カ月前にオンライン上で出会った時、彼らはアニメや日本食、そして将来の夢を熱く話ってくれました。日本の介護は世界でも注目されています。平成会は、多様な人材で少子高齢時代を乗り切り、いつか私たちの介護が世界中で役に立つことを信じています。



平成会の皆さんはフレンドリーで優しいです。今は日本語を学んで語彙(ごい)を増やし、文法を勉強しています。新しい友達ができ、休みの日が楽しみです。日本の空気と景色が好きです。将来はインドネシアで介護の仕事をしたいです。

〈福寿苑〉  
バユ アジ  
プラタマさん



利用者様の力になりたいと思って介護の仕事を選びました。日本語がまだうまくしゃべれないことが大変です。スポーツをすることが好きで、好きな日本の食べ物は唐揚げです。料理が得意です。これから日本人の友達をつくりたいです。日本語がうまくなって、介護福祉士の資格を取ることが目標です。

〈わかな〉  
アルディノ  
プラタマ  
アリフィンさん



TOPICS

## 3

岡谷市の自衛消防隊消防操法大会

### 訓練を重ねた5名が2部門に出場

岡谷市が主催する「第44回自衛消防隊消防操法大会」が9月29日に行われました。“もしもの時”を想定して練習を重ねた5名の職員が、初期消火・通報訓練の部と屋内消火栓操法の部に出場しました。応援に駆け付けた職員からは「声がよく出てよかった」と感想が聞かれ、主催の岡谷市長からも賛辞をいただきました。平成会は自衛消防の活動にも力を入れ、防災への意識を高めています。



### 出場者の声

普段の生活では取らない行動、言わない言葉ばかりで、覚えることも大変でしたがいい経験となりました。成果を精いっぱい発揮できたと思います。火事が起きたらまずは周りに知らせることが大切です。大会訓練で最も意識した「大きな声」を活かして、今後の自衛消防の活動に取り組みたいです。

〈松風〉村上 誌緒里さん

練習を重ねるごとに、動きがスムーズになり、大きな声を出すことにも抵抗がなくなりました。取り組む意識が変わったと思います。一番手ということもあり大変緊張しましたが、練習を重ねてきた仲間と鼓舞し合いました。施設での有事の時、また定期に開催される施設内の訓練でも、大会で学んだことを活かしていきたいです。

〈松風〉伊藤 美咲さん

#### 出場者

【初期消火・通報訓練の部】村上 誌緒里(松風)・伊藤 美咲(松風) 【屋内消火栓操法の部】小坂 宣博(GHさわらび)・竹下 夕加(和楽荘)・浦沢 叶実(さわらび)

各施設からのフォト絵日記!



# Photo Diary

フォトダイアリー

2024 AUTUMN

今号のお題

〇〇の秋



岡谷市最高齢! 106歳

利用者様の106歳のご長寿をお祝いして、岡谷市から表敬訪問がありました。ご家族様も大変喜ばれており、皆さんで和やかな時間を過ごすことができました。



うれしい訪問者

職員のお子さんが将棋をさしに来てくれました。皆さん大喜びで楽しいひとときを過ごしました。「いくつだ?」「どこに住んでるだ?」「学校はどこだ?」と質問攻めに。若いっていいなあ。



希少かぼちゃでお料理教室

収穫したピーナツかぼちゃで蒸しケーキを作りました。独特な形をしていても、器用にピーラーを使い皮むき完了。小さくカットもお手のもの。秋の味覚に触れて、美味しくいただきました。



いろいろな音を楽しみました

利用者様自らが参加していただく音楽会です。演奏者募集に手を挙げてくださったのはマンドリン、大正琴、木琴です。他の皆さんは歌を歌い、全員参加の楽しい音楽会でした。



秋のコンサート

地区の「二胡コンサート」に出掛けました。どこか哀愁のある音色にうっとり。懐かしい曲もあり、利用者様は歌詞を口ずさんでいました。地域の方々ともお話ができ、芸術の秋を満喫しました。

平成会の  
管理栄養士がお届けする  
あったか  
レシピ

心を豊かにする食事の提供を大切にしている平成会。平成会の管理栄養士が考案したレシピをご紹介します。

vol.3 和楽産長ねぎのカレー南蛮うどん

利用者様が育てた松本一本ねぎです



養護老人ホーム 岡谷和楽荘  
久保田 綾さん



利用者様が大切に育ててくださった松本一本ねぎは、真夏に一度掘り上げ、そのねぎを別の溝へ植え直す「植え替え」といわれる伝統的な栽培を行います。手間はかかりますが、「植え替え」によって、曲がっていて、やわらかくて、食感のよいおいしいねぎに育ちます。



松本一本ねぎ(長ねぎ)

- 主な栄養素** ビタミンC、カリウム、β-カロテン、アリシン
- 効能** 免疫機能のサポート、細胞内外のミネラルと水分のバランス調整、抗酸化作用、疲労回復効果

〈おすすめの調理法〉

今回のレシピは、豚肉でもおいしく作ることができます。また、お好みにカレー南蛮そばにしても絶品です。

材料 (2人分)

鶏もも肉	50g	カレールー	固形2かけ
長ねぎ	1/2本	めんつゆ	大さじ1.5
にんじん・油揚げ	各10g	みりん・かつおだし・砂糖	各小さじ1/2
たまねぎ・ぶなしめじ	各20g	ごま油	小さじ1
うどん(ゆでておく)	2人分	片栗粉	1.5g
水(好みの塩加減で)	600ml程度		

- つくりかた
- 鶏肉、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、油揚げは2~3cm程度の大きさに切り、ぶなしめじはほぐしておく。
  - 鍋にごま油を熱し、鶏肉、長ねぎを入れる。鶏肉は皮目をしっかり焼く。水・その他の具材・調味料を加えて、沸騰したらあくを取り、火が通るまで煮込む。
  - いったん火を止め、カレールーを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら煮込む。適量(分量外)の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
  - ゆでたうどんを3の鍋に加える。ひと煮立ちさせ完成。

**ポイント**  
長ねぎと鶏肉にしっかり焼き目をつけることで、風味がよくなります



利用者様といただきます!

小さな種だったものが、やがて食べられるまでに成長する。日に日に成長するねぎを目にするだけでも、育てることの楽しさがあり、また、それを食べる喜びや大きな達成感を利用者様とともに味わう体験は感慨無量です。

