

平成会通信

2025
冬

VOL.16

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！

SHISETSU
VOL.16
DAYORI

グループホーム わかな

地域の方々との交流も再びかなうことを願い…
利用者様の希望に添って心地よく過ごせる場所にできることを、できる方に
利用者様の持つ力を生かす

利用者様と食事が作れるのはグループホームならではの。りんごの皮むきやケーキ作りなど、得意を発揮していただいています。できる方にはできる範囲で日常のお手伝いをさせていただき、その方の持っている力を生かしていただけるように努めています。

管理者より

利用者様が毎日楽しく笑顔で過ごしていただけるよう心掛けています。グループホームわかなに来てからは料理に挑戦。料理の腕が伸びました。



嶋田 啓さん

もみじ湖での紅葉狩りも復活へ
笑顔と会話あふれるお出かけ

外出行事は利用者様の気分転換になり、皆さん感情豊かに楽しめます。コロナ禍で中止していたもみじ湖（箕輪町の名所である箕輪ダム）への紅葉狩りを、昨年秋から復活しました。今年の秋も職員とともに楽しみにしています。

職員同士で考えた年ごとの目標を
毎朝復唱して日々励む

毎年、その年間の目標を職員みんなで考え、毎朝の朝礼で全員が復唱してから仕事に向かいます。何よりの楽しみであるお食事に気を使って工夫を凝らすなど、家庭的な生活空間の中で心地よく過ごしていただけるように、すべての職員が励んでいます。



平成会通信 Vol.16

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

私が思う「当然」は相手に「意外」と捉えられることもあります。逆もしかり。価値観の違い、世代のギャップなど理由はさまざまだと思いますが、お互いに相手を理解する努力や尊重し合う気持ちが大切だと思います。インドネシア文化の勉強会の様子を聞き、驚きが多々ありました。2月には平成会では初めてネパール出身の特定技能外国人を受け入れます。新たな発見がありそうです。



みやざわ

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。



ITとテクノロジーで 効率UP！生産性UP！

業務効率化や働き方改革などが、あらゆる業界で言われて久しい今。介護業界でも着実に変化が起きています。今まさに現場にいる皆さんの時間のロスや体の負担を軽くし、働きやすくすることは、ひいては利用者様のためでもあります。平成会が取り組んでいるさまざまなスタイルの業務効率化の動きをレポートします。



CASE 1

インカムで効率UP！

BEFORE

担当職員を探しに行く

誰に質問すれば…？

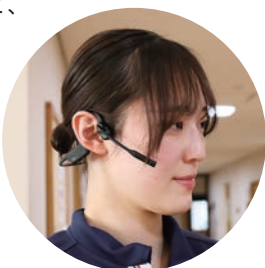
AFTER

持ち場を離れず呼べる

投げれば誰かが答える

介護施設では職員同士のコミュニケーションが重要です。速やかに連絡を取ったり、全員に共有したいケースが多く、これまでの方法では時間と手間がかかることが課題でした。その課題を解消するためにインカム（通信装置）を導入。養護老人ホーム寿和寮（茅野市）での試験運用を経て、現在は3施設で利用しています。

平成会で導入しているインカムは骨伝導イヤホン一体型。骨伝導式は耳の穴をふさがないので、インカムを着けていても周りの音は聞こえます。インカム本体のボタンと手元の端末とを組み合わせで使います。



職員からは「いつでも全員に伝達できるため、担当者探しに動き回る必要がなくなった」との声が聞かれます。トラブルの際も、利用者様のそばを離れることなく他職員の助けを呼ぶことも可能。「日によって違う利用者様の調子を見極められるのは、まさに介助の最中。大丈夫と思っていても、ちょっと無理みたい、となった時、緊急で応援を呼べるのは本当に助かっています」。また、新人など経験の浅い職員が1人では判断できないことが起こった時、質問を投げかければすぐに返答をもらうことができ、1人対複数人での会話もできるので情報の伝達が楽になるなど、メリットを感じています。



CASE 2

勤務シフト 自動作成サービスで 負担の公平さUP！

BEFORE

10時間以上かけてシフト作成

余計な気遣いしてしまう

AFTER

たった30秒

“機械的”だから公平

AIが勤務シフトを自動で作成するシステムは、現在介護老人福祉施設さわらびとグループホームさわらび（岡谷市）で導入がはじまりました。今後は全施設での導入を検討しています。このシステムは、職員のスマホから提出された希望を元に、事業所ごとの条件や夜勤などの複雑な設定を反映して、シフト案を作成。これまでは主任が頭を悩ませながら長い時間をかけて組んでいた勤務シフトが、一瞬でできあがります。

職員数が手厚い日とそうでない日があったり、夜勤の入り・明けが続いてしまう人が出るなど、人の能力では限界があり、勤務シフト作成には常に苦労してきました。シフトを組む人だけでな

く、働く職員の負担がバランスよくなっている点でも大きなメリットです。

また、機械だからこそ勤務の公平性が担保されることもシステムのいい所です。個人的な感情が入り、無駄に意識しすぎてシフトが組めないこともよくあったといい、「機械で決まった勤務だから」と言えば全員が納得できます。働く職員の側も、「最近あの人と一緒にシフトに入らないのは、仲が悪いと思われるんじゃないか」などと余計な詮索をしなくてもよくなったそうです。機械的で公平なAIによる勤務シフト作成が、職員の精神的な負担も軽くしています。

CASE 3

マッスルスーツで 体のラク度UP！

このマッスルスーツは、辛い姿勢や作業をサポートし、腰の負担を平均33%軽減するとされています。フリーサイズのため、男女・

体格差を問わず使用できます。背負ってベルトを締めるだけと装着も簡単で、歩いたりしゃがんだり動きの多い現場でも使いやすい軽量タイプ。また、洗濯が可能という点から、入浴介助でも使用できると考えました。

せせらぎ（塩尻市）では、マッスルスーツを2セット導入。テスト使用した介護職員の感想を聞いてみました。



BEFORE

腰がっらい

AFTER

アシストされて負担減

これまでの悩みごと

もともと腰痛があります。ベッド上での排泄介助、入浴介助の際に中腰でいる時や、業務が終わった後に、腰が“ずん”と重く痛く感じます。

マッスルスーツ、こんな感じです！

立った状態や歩く時などはベルトが緩むため、着用して違和感はありません。ですので業務中は基本的に着たまです。座るとベルトが引っ張られ、肩ががっちりとはールドされる感じがあるので休憩の時は脱ぐようにしています。脱着は簡単なので負担はありません。中腰の時に姿勢を補助してくれるので助かっています。マッスルスーツを着用するようになってからは、腰の湿布を貼らずに過ごせるようになりました。業務後の腰の痛み、重い感じも軽減されたように感じます。今後も使用していきたいです。

せせらぎ 千國 明子さん



CASE 4

タブレット端末で 効率UP！

2019年から導入を開始したタブレット端末は、2023年度にほぼ全ての事業所での導入が完了しました。

介護の現場では利用者様一人ずつの介護記録を残す必要があり、手書きによる記録では、同じような内容を複数の書類に記入するなど、非常に多くの時間と労力を割いていました。これをタブレットでの入力に変更し、ペーパーレス化することで、記録に要する時間がこれまでの1/3程度に減りました。導入の早かった事業所では、介護記録だけではなくさまざまな用途でタブレットを活用しています。



BEFORE

手書きの介護記録

部屋に集まって会議

AFTER

ペーパーレスで時間短縮

別々の持ち場にいても出席

無暦日庵（塩尻市）では、記録の時間が短縮できたことで、レクリエーションの充実や関わりの時間が増え、利用者様へより丁寧なケアを提供できるようになりました。ホールにいる職員の数も増え、利用者様からも「声がかけやすくなった」「余暇時間が充実した」との声をいただいています。

せせらぎ（塩尻市）ではタブレットを会議、研修、朝礼などでも活用。ウェブによる会議では、職員は担当する各階の持ち場を離れることなく、しかも密にならずに全体会議を行えるため、コロナ禍においても欠かせないツールになっていました。また、会議を録画し、出席できなかった職員も後日視聴して情報共有するなど、新しいツールをうまく使いこなし、業務の効率化を図っています。

介護の仕事にITと最新技術をもっと！ 業務効率化で平成会を支える

2019年に無暦日庵でのタブレット導入を皮切りに、平成会では徐々にIT化を進めてまいりました。10年間、情報管理部という立場で法人内のIT関連全般に携わる中で、全ての業務がアナログだった最初の頃、変化を嫌悪する雰囲気もあり、いろいろと困難がありました。

しかしながら、ここ数年の社会を取り巻く情勢、スマホ普及に伴う職員のITスキルの向上は目を見張るものがあり、法人主導ではなく職員の側から新しいIT機器、システム導入の相談・要望が寄せられるようになってきました。

介護業界でもIT化の下地は十分整ったと実感しております。今回のインカム等の導入を皮切りに、次の10年はいっそう加速度的にIT化を推し進め、業務の効率化という側面から法人理念の追求に寄与したいと考えております。

情報管理部部長 田村 真也

平成会の最新情報をお届けします！

平成会タイムス

2025
WINTER

TOPICS

1

地震体験に続き、火災煙体験

炎より危険な煙の怖さを体感



岡谷消防署のご協力により、介護老人福祉施設さわらび駐車場で「煙体験ハウス」による煙体験を行いました。地域の皆さまをはじめ、希望される方はどなたでも参加いただける体験会として開催しました。

煙体験ハウスは、体に無害な煙を使用して、火災発生時の煙が充満した状況を再現し、煙の怖さや避難方法などを体験できます。前回の地震体験車による「地震体験」に続いて、今回は「煙体験」により災害時の状況を体験してもらいました。

火災で怖いのは炎よりも煙と言われています。煙に含まれる毒性によって意

識を失ったり、視界が遮られて方向がわからなくなり、思うように避難ができず大変危険です。参加者からは「実際に火災に巻き込まれた時に慌てず行動できるか不安になった」「煙で視界が遮られると、移動するのに時間がかかることが実感でき、有意義だった」という声が聞かれました。

あらかじめ災害時の状況をシミュレートしておくことにより、有事の際に慌てず行動し、被害を最小限に抑えることができると考えます。平成会では、よりリアルな「体験」ができる機会を今後も設けていきたいと思ひます。

TOPICS

2

仲間の母国を知ろう！

インドネシア文化を学びました

平成会では2022年度から特定技能外国人の受け入れを始め、今では法人全体で約40名が活躍しています。その多くはインドネシア出身。より良いケアを利用者様に提供するためには、職員同士良い関係を築くことも大切です。そこで、インドネシア文化の勉強会を開催しました。

いつも人材の教育と送り出しでお世話になっているエース・グローバル・サービス株式会社のウィンディ代表と、インドネシア生まれの日本人、神成美智子さんが講師を務め、インドネシアってどんな国？ 性格や思考は？ 一緒に働く時に気を付けたいことなどを解説。驚いたのは、宗教や文化、言語まで違う多民族国家であること。日本人の考え方と

の違い、行動様式など、非常に興味深いお話でした。印象に残ったインドネシア人気質として、参加者からは次のようなことが挙がりました。

- ▶ 辛抱強いが故の『大丈夫』、楽観的な時の『大丈夫』の両方がある。
- ▶ 仕事だけのドライな関係はNG。プライベート質問はOK。むしろそんな関わりがうれしい。
- ▶ 人前で恥をかかせない。人前で怒っては絶対ダメ。翌日から来なくなるなんてことも…。

また、「文化の違いを知っていればイライラやストレスが大幅に減ると思ひます。思い当たることが多すぎて、納得しなが



らの研修でした」「褒めて伸ばす。長所を見る。日本人にも該当することがたくさんあると思ひました」との声も聞かれました。

「ティダアパパパ」(インドネシア語で「なんとかなるさ！ 気にしないで！」)の気持ちを忘れず、これからも共に歩んでいきます。

TOPICS

3

1年間の労をねぎらう互助会行事

5年ぶりの忘年会を開催しました

冬本番の寒さとなった12月12日、2019年以来5年ぶりに、諏訪市の「ホテル紅や」にて平成会互助会による大忘年会を開催しました。当日は、来賓の方も含め、県内23の事業所より222名という大勢の参加があり、1年の互いの労をねぎらいました。

余興では和太鼓ユニット「天空」様による大迫力の演奏で勢いをつけていただき、豪華景品が当たる抽選会や、過去の忘年会で好評だったじゃんけん大会が行われ、会場はとても盛り上がりしました。

仕事から離れ、普段とは異なる和やかな雰囲気の中、自分の施設の職員との

親睦が深まったばかりでなく、今年は20名の外国人職員の参加もあり、施設の垣根を越えた交流ができました。互助会では引き続き、会員の職員に楽しんでもらえるよう、企画の立案・運営を行っていきます。



TOPICS

4

各施設が1年間の取り組みを伝える

事例発表会のプレゼン動画を撮影

平成会が法人全体を対象に行う事例発表会も、今年で14回目を迎えました。今年度は発表テーマを「シーティング」とし、webでのオンデマンド配信、事前投票の後、3月1日にはテクノプラザおかやにて、事前投票の上位の事業所が発表し、最優秀賞が選ばれます。発表会当日は、日本におけるシーティング導入の第一人者である木之瀬隆先生の講義も行われます。配信用のプレゼン動画を1月中旬に撮影しました。その様子をご紹介します。

松本市 認知症対応型デイサービスセンター なごみ

テーマ パーキンソン病で姿勢保持が難しい利用者様に対しての取り組み

担当 山本 今子さん・井田 靖子さん

日頃何気なく使用していた椅子やテーブルも、使う人の高さに合わせたり、自作のクッションを使って体の傾きが軽減できることを、今回のシーティング研修で気付きました。ビフォーとアフターを比較していただきたいです。撮影は緊張しましたが、終わった後、職員からの「良かったよ」の温かい言葉に気持ちがあぐれました。



諏訪市 介護老人保健施設 掬水

テーマ 活動姿勢から考えるシーティング

担当 竹花 智貴さん

食事の際に姿勢崩れのある利用者様のシーティングを実施しました。今後の方向性、課題について報告します。実地研修が重なり、内容について木之瀬先生からアドバイスをいただけたことが印象に残っています。撮影当日はハプニングもありましたが、2回目の参加でもあり、そこまで緊張せずに発表できたと思ひます。



Photo Diary

フォトダイアリー

2025 WINTER

各施設からのフォト絵日記！

今号のお題

ステキな利用者様紹介します！

塩尻市 有料老人ホーム せせらぎ



素敵なハーモニー

元音楽教師の利用者様。長年指導していた地元のコーラスグループの皆さんと、素晴らしい歌声を届けてくださいました。当日は指揮者として素敵な姿を見せてくださいました。

岡谷市 温泉デイサービス 湯けむり



趣味は社交ダンスと詩吟

102歳とは思えない笠原様。78歳から始めた社交ダンスのおかげで歩行しっかり背筋はピン！何事にも精神的に取り組まれ、「湯けむりが一番の楽しみ！」と笑顔でパチリ！

塩尻市 グループホーム さとび



家族思いの優しい笑顔

御年98歳。いつも笑顔で優しい言葉をかけてくださる二木様。お料理から運動、書道、唄など何でも教えてくださいます。大切なご家族とのお時間はいつも笑顔と笑いであふれます。

松本市 ケアハウス なごみ松本



こんなふうに歳を重ねたい！

入居23年目！ 着物ショーでモデルも務めました。草取り、落ち葉掃きなど、なごみ松本を自宅のように大切にしてくださいます。毎食後のホールでの片付けは入居以来続き、職員一同感謝です。

箕輪町 介護老人保健施設 わかな



おしゃれ大好き

お元気に102歳を迎えられた松島様。毎日メイクをし、服はご自分で選んで着ています。ネックレスと洋服のコーディネートも素晴らしく、おしゃれを楽しまれています。

平成会の
管理栄養士がお届けする
あったか
レシピ

vol.4 ふわふわ食感！ 手づくりがんも



有料老人ホーム せせらぎ

堀 知那さん



旬のれんこんを
つなぎに使用しました

旬のれんこんをすりおろしてつなぎに使用し、ふわふわの食感に仕上げました。れんこんは固くて食べづらい、という利用者様にも召し上がっていただけます。また、れんこんは冬の寒さや塩分の摂りすぎで生じるむくみにも効果があります。この季節にぴったりのがんもをぜひお試しください。

今回の旬食材



れんこん

主な栄養素 食物繊維、ビタミンC、カリウム、ポリフェノール

効 能 便秘解消、免疫力向上、高血圧予防、胃腸の調子を整える

＜おすすめの調理法＞

すりおろすことで固いれんこんもおいしく食べることができます。みそ汁やお粥に入れるのもおすすめです。

材料（4人分）

木綿豆腐 …… 1丁(400g)	こねぎ …… 少々
れんこん …… 1/2個(約40g)	めんつゆ(ストレート) …… 大さじ1
にんじん …… 1/4本(約20g)	溶き卵 …… 1個
いんげん …… 20g	片栗粉 …… 小さじ2
干しいたけ …… 2g(なくても可)	【A】 顆粒和風だし …… 小さじ1/3
干しひじき …… 2g	砂糖 …… 小さじ1/2
大根おろし …… 120g	食塩 …… 少々

つくりかた

- 1 〈下準備〉木綿豆腐はタオルやキッチンペーパーに包んで重しをのせ、3～4時間しっかりと水を切り、干しひじきと干しいたけは水に戻しておきます。戻したひじきとしいたけ、にんじん、いんげんを粗みじん切りに、れんこんはすりおろします。
- 2 木綿豆腐を裏ごしかフードプロセッサーでなめらかにし、1の食材と【A】を全て混ぜ合わせます。
- 3 4等分して丸め、160℃の油できつね色になるまで6～7分揚げます。
- 4 揚げたがんもに大根おろし、こねぎをのせ、めんつゆをかけたら完成です。

ポイント

豆腐はしっかりと水を切ることが大切！



利用者様と
いただきます！

キザミ食・極小キザミ食の利用者様には、揚げたがんもを刻み、丸く成形してご提供しました。キザミ食は平面的な盛り付けになりがちですが、立体的にすることで利用者様にも喜んでいただくことができました。

