

と も い き 共 生

2021年7月
Vol.09

社会福祉法人
札幌慈啓会 広報誌

TOMOIKI すべてのいのちに寄り添い、共に生き続ける

特集

安心して住み慣れた地域で暮らすために ～札幌慈啓会の在宅支援～2~3P

- 介護予防センターをご存知ですか? 4P
- 令和2年度決算報告、苦情報告 5P
- 支えて頂いている人と組織、スタッフ紹介 6P
- 健康コラム、簡単レシピ 8P



写真：稲寿園デイサービスセンター職員

安心して 住み慣れた地域で 暮らすために

札幌慈啓会の在宅支援

札幌慈啓会には、保健・医療・福祉・保育と様々なサービスがあります。今回は、長年培ってきた高齢者サービスの中でも、ご自宅で暮らす皆様のための在宅支援サービスについてご紹介いたします。

介護保険の在宅サービスには、地域の皆様がいつまでも安心して住み慣れたご自宅で生活するための様々な仕組みがあります。今回は、札幌慈啓会の中央区と手稲区にありますデイサービス、ホームヘルプサービス、居宅介護支援サービスのそれぞれの職員に、働いている事業所について紹介してもらいました。



デイサービス (通所介護)

- 慈啓会デイサービスセンター (中央区)
- 札幌市稲寿園デイサービスセンター (手稲区)



慈啓会デイサービスセンター
介護職員 高谷浩恵



慈啓会デイサービスセンターの高谷浩恵です。デイサービスの介護職員として勤務して5年になり、笑顔あふれる事業所で充実した日々を送っています。

の確認、入浴介助やレクリエーション、リハビリを行うことで、健康の保持・増進を図るとともに、ご家族様の介護負担を軽減する通いの施設です。

当センター一番のおすめは、目の前に藻岩山原生林が広がる『庭』です。温かい陽ざしや風を感じられる庭まではバリアフリーになっていますから、車椅子の方も足を運んで、リハビリの歩行訓練や気分転換の散歩ができます。ご利用者様にはベンチに座っていただき、花壇や小さな畑を見ながら、そこで庭仕事や農作業のアドバイスもしていただきます。

また、庭は季節を通してレクリエーションの舞台にもなります。夏祭りでは屋台風の炭火焼鳥を味わい、秋の収穫祭は畑の焼き芋、今年のミニ雪まつりにはアマビエの雪像がみなさんをお迎えしました。さらに最近庭の近くに現れる6匹のキタキツネの子育てを皆さんと見守っております。

ご利用される皆様に「今日も慈啓会のデイサービスに来て楽しかった」と言っていただけけるよう心がけ、職員全員、皆様のご利用を心よりお待ちしております。



ホームヘルプサービス (訪問介護)

- 慈啓会ヘルパーステーション (中央区)
- 札幌市稲寿園ヘルパーステーション (手稲区)



札幌市稲寿園
ヘルパーステーション

介護主任
小倉智枝



札幌市稲寿園訪問介護事業所の小倉智枝です。多くの皆様が、住み慣れた自宅でも長く暮らし続けたいとの思いを持たれていらっしゃると思います。私たちは「ご家族様との思い出やご自分の歴史が詰まったご自宅で、できる限り幸せに暮らして欲しい」とそのような想いを大切に勤務しています。

ここ1年以上、新型コロナウイルスという見えない敵に脅かされ、ご利用者様の生活はもとより、私たちの仕事も大きな影響を受けています。皆様には、普段の体温測定などの健康観察に加え、表情や仕草などいつもの様子との違いなどを感じ取れるよう、より一層、小まめな体調確認を心がけています。また、私たちが普段から感染対策を徹底することはもちろんですが、万が一にも私たちが介したご利用者様への感染を防ぐため、職員の体調確認、手洗い、消毒、マスク・フェイスシールド等の使用など常日頃から皆様の不安を解消し、安心してサービスをご利用いただくための対策に努めています。まだまだ厳しい状況が続くものと思いますが、これからも皆様の在宅生活を継続できるよう一生懸命ご支援させていただきます。



居宅介護支援サービス

- 慈啓会介護総合相談センター (中央区)
- 札幌市稲寿園介護総合相談センター (手稲区)



慈啓会介護総合相談センター

相談主任
岡田明央



慈啓会介護総合相談センターの岡田明央です。大学卒業後、社会福祉協議会の職員、施設相談員の職員を経験し、在宅のケアマネジャーとしてご利用者様・ご家族様の支援に関わらせていただいております。現在、当センターでは男性職員1名、女性職員3名の計4名でケアマネジャー業務を行っております。私は、唯一の男性ケアマネジャーとして仲間を支えられながら奮闘しております。

ケアマネジャーはご利用者様やご家族様の希望を聞きながら、状態に最も適した居宅サービス計画(ケアプラン)を作ったり、サービス利用にあたっての事業所との調整を行います。当たり前のことですがご利用者様の立場に立つこと、ご家族様の思いを大切にすることを心がけ、信頼される事業所を目指しています。

ご利用者様やご家族様に「あなたが担当で居てくれて本当に良かった」との言葉を頂いた時には、「ケアマネをして良かった」と感激する瞬間です。そのような関わりが一つでも多くできるよう、また、色々な介護の形はありますが「笑み」がある支援を目指し、職員全員が一瞬を大切にしながら支援をこれからも心がけてまいります。



概ね65歳以上の方が対象の

介護予防センターをご存知ですか？

介護予防センターは札幌市独自の事業で、高齢者自身が身近な地域で介護予防と健康管理の取組を続けることができるようにご支援するセンターです。

3つの方法でサポートしておりますので、興味を持たれた方はお問合せ下さい。

1 介護予防教室の実施

すこやか倶楽部や運動教室など、地域の皆さまが介護予防や健康管理の必要性に気づき、自身で取り組むためのきっかけ作りになるような教室開催を心がけております！



大人の社会見学と題して様々な場所をウォーキングする教室



お医者さんや看護師さん、リハビリの先生など専門職が講師として来てくれる教室

まずは一度、ご参加下さい！！



社会福祉士 清水健吾

2 地域の介護予防活動の支援

町内会活動・運動自主グループ活動・サロン活動・老人クラブ活動など、地域の皆さんが地域の中で行っている活動を全面サポートします。各団体に対して、運動指導・脳トレの提供・専門職の派遣調整など、各団体が必要としている取組を確認して、支援します。



運動自主グループ『すこやか筋トレサークル』の様子



サロン『いきいきサロンふきのとう』の様子

3 介護予防と健康管理などの相談窓口

介護予防に関すること、閉じこもりがちな高齢者などの相談をお受けします。その他、介護や福祉などの相談もお受けします。



社会福祉士 黄田敦子

こんなことやっています！

介護予防センターのこと…もっと教えて!!

Q1. どんな人が対象なの？

A1. 地域にお住いの概ね 65 歳以上の方が全員対象です。

Q2. どこにあるの？

A2. お住いの地区により担当センターが異なります。札幌市内に 53 ケ所、中央区内には 6 ケ所あります。

Q3. 職員さんは、どんな人なの？

A3. 社会福祉士・介護支援専門員・介護福祉士・保健師・看護師・理学療法士などなど…センターによって異なりますが、福祉と医療の専門職が2人で担当します。



7月

担当が変更になりました!

4年間担当していた黄田に代わり櫻木が着任しました。

皆様! 楽しくて素敵な4年間をありがとうございました。



社会福祉士 櫻木明莉



あとは任せました!

介護予防センターに関するお問い合わせは…

札幌市中央区介護予防センター旭ヶ丘 (担当: 清水・櫻木)
住所: 札幌市中央区旭ヶ丘 5 丁目 6-51 慈啓会特別養護老人ホーム内
電話: 011-532-6110 (月~金 8:45 ~ 17:30 祝祭日除く)

7月から私たちが皆さまの介護予防と健康管理のお手伝いをさせていただきます! よろしくお願ひ致します。



●資金収支計算書の要旨

科 目		金 額
に事業による活動収支	事業活動収入	4,544,660,128
	事業活動支出	4,357,614,155
	事業活動資金収支差額(1)	187,045,973
に施設整備等収入	施設整備等収入	62,318,640
	施設整備等支出	220,265,973
	施設整備等資金収支差額(2)	△ 157,947,333
にその他の活動収支	その他の活動収入	381,258,151
	その他の活動支出	104,648,100
	その他の活動資金収支差額(3)	276,610,051
当期資金収支差額合計(4)=(1)+(2)+(3)		305,708,691
前期末支払資金残高(5)		851,671,873
当期末支払資金残高(6)=(4)+(5)		1,157,380,564



●事業活動計算書の要旨

科 目		金 額
サービス活動増減	サービス活動収益	4,514,699,812
	サービス活動費用	4,422,577,746
	サービス活動増減差額(1)	92,122,066
サービス活動外増減	サービス活動外収益	29,960,316
	サービス活動外費用	15,863,098
	サービス活動外増減差額(2)	14,097,218
経常増減差額(3)=(1)+(2)		106,219,284
特別増減	特別収益	62,597,885
	特別費用	62,604,497
	特別増減差額(4)	△ 6,612
当期活動増減差額(5)=(3)+(4)		106,212,672
繰越活動増減差額	前期繰越活動増減差額(6)	1,232,188,253
	当期末繰越活動増減差額(7)=(5)+(6)	1,338,400,925
	基本金取崩額(8)	0
	その他の積立金取崩額(9)	1,849,769
	その他の積立金積立額(10)	3,000,000
	次期繰越活動増減差額(11)=(7)+(8)+(9)-(10)	1,337,250,694

●貸借対照表の要旨

科 目	金 額
資産の部	
流動資産	1,405,801,338
固定資産	3,959,577,813
(基本財産)	3,136,999,545
(その他の固定資産)	822,578,268
資産の部合計	5,365,379,151
負債の部	
流動負債	666,752,057
固定負債	1,519,381,698
負債の部合計	2,186,133,755

科 目	金 額
純資産の部	
基本金	604,016,644
国庫補助金等特別積立金	1,108,860,337
その他の積立金	129,117,721
次期繰越活動増減差額	1,337,250,694
純資産の部合計	3,179,245,396
負債及び純資産の部合計	5,365,379,151

苦情報告の公表について	令和2年10月～令和3年3月 上記の期間、当法人への苦情はありませんでした。
-------------	---

地域の施設



社会福祉法人 光の森学園

生活介護事業所 霖雨の邑(りんうのみら)

施設長 上河 真奈美様

藻岩山麓通沿いに平成二十七年暮れより霖雨の邑を開設させていただきました。ここは障がいを抱えた方々が通所し、様々な活動を通して自分自身と向き合うと共に、他者理解を深め自分らしく社会の一員としてできることを実行していくことを目指しております。平成三十年に活動の一環として地域ボランティアにおいて、^{みなぎ}漲るエネルギーを皆様に還元できないかと一念発起し、慈啓会様の地域包括支援センター様を訪ねました。御多忙の中、とても丁寧に耳を傾けて下さり、慈啓会様の歴史に培われた寄り添う姿に深く感動させていただきました。暗雲晴れ、人や地域との交流に制限が解きました。晴には、霖雨の邑の笑顔をお届けし、微力ながらみなさまと共に地域活動が実現できることを夢見ております。



スタッフ紹介

こちらのコーナーでは慈啓会で働いているスタッフを紹介させていただきます。どこかで見かけたらよろしくお願いたします！

慈啓会特別養護老人ホーム

介護福祉士

佐藤 正志

採用：2015年4月（6年目）

仕事への思いや将来に向けて

介護の仕事は10歳年上の憧れの兄が介護の専門学校に入ったのがきっかけで興味を持ちました。また、同居の祖母のもとに遊びに来る祖母の友達にかわいがってもらっていたので、大好きなお年寄りに関わる仕事がしたいと思いつきました。

仕事をするうえで心掛けているのは、ご利用者様の気持ちを自分に置き換えて想像することです。また、楽しく過ごして頂きたいのでめちゃくちゃ笑うようにしています。いずれケアマネジャーの資格も取得したいですが、介護の仕事は続けたいと思っています。ご利用者様が全力で楽しめるようなレクリエーションを企画するのが今一番やりたい事です。

今ハマっていること

スケートボード、サーフィン、スノーボードが趣味で1年を通して板に乗っています。キャンプや釣りも好きなので、昨年大きい車を購入しました。趣味で遊びつくせない北海道が大好きです。



職場では、すぐに「助けて」とみんなを頼るようにしています。(笑)
相談しやすい環境でのびのび仕事をさせてもらっています。



中央区第3地域包括支援センター

介護支援専門員主任

山崎 幸雄

採用：2012年4月（9年目）

仕事への思いや将来に向けて

福祉の高齢者分野で働いている友人が生き生きと仕事をしているのを見て興味を持ち、全く違う業界から29歳の時に転職しました。自分が関わることでご利用者様が抱えている困難さが少しでも軽減されるとほっとします。

難しい課題にぶつかった時は自分でまず考えて調べるようにしています。そのうえで上司や同僚、同業者に相談し、一人で抱え込まないようにしています。今後は更に高齢者に関わる様々な制度などの知識を深め、その時代、その時代に柔軟に対応できる専門職になれるよう努力していきたいと思っています。

今ハマっていること

北海道コンサドーレ札幌にハマって四半世紀、勝って喜び負けて悔しがりという生活を送っています。地元にチームがあるという事を喜びに思いながら今後も応援し続けようと思います。♪赤と黒が人生だから♪



仕事をするうえで心掛けていることは、一人で抱え込まない事、過度に悩まない事、適度にリフレッシュする事。

唾液でむせることはありませんか

最近、お味噌汁や水、自分の唾液でむせてしまう、という方にぴったりの運動をご紹介します。

- ① 最大限に口を開けたまま 10 秒間キープします。
この時、のどの筋肉にも力が入っていることを確認します。
- ② 10 秒休みます。
- ③ ①、②を交互に5回を1セットとし、1日2セットおこないます。

※顎関節症の方は行わないでください。

飲み込むとき、のど仏が持ち上がりますね。この運動でのど仏を引き上げる筋肉が鍛えられます。やり方は簡単ですが、意外と力を使い、最初はきついかもかもしれません。毎日コツコツ続けることで、2週間ほどで効果が実感できると思います。

ビールの美味しい季節、ぜひお試しください。



野菜プラスで健康寿命もプラス！

簡単レシピ

慈啓会養護老人ホーム たなみ
管理栄養士 藤本 夕美

施設でもご好評いただいている一品を、冷凍野菜で手軽に、レンジ調理でさらに簡単なレシピに変えてご紹介します！

《サラダチキン》

(一皿分のおおよその栄養価
エネルギー 55Kcal、蛋白質 8g)

【材料】(作りやすい分量・8皿分)

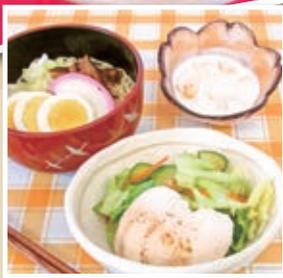
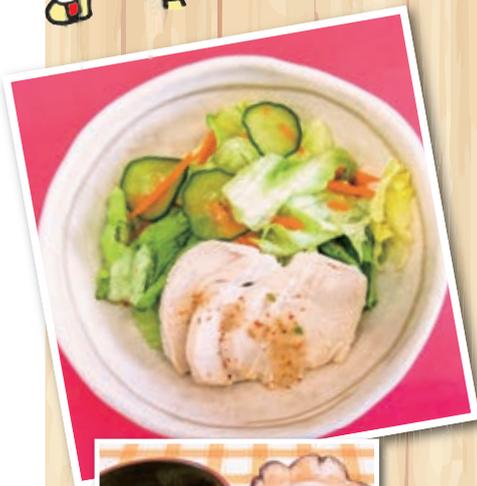
- ・鶏むね肉 …… 1枚 (300～400g)
- ・酒 …… 100ml
- ・砂糖 …… 大さじ 1/2 杯
- ・塩 …… 小さじ 1 杯

- ・生姜のしぼり汁 …… 小さじ 1 程度
- ・レモン果汁 …… 小さじ 1 程度
- ・こしょう …… 少々
- ・お好みでんにくやハーブなども良さそうです

【作り方】

- ① 鶏肉は、皮を除き、余計な脂も取り除きます。
- ② 鶏肉を竹串でさして穴をあけ、下味がしみこみやすいようにします。
- ③ ビニール袋に調味料をすべてと鶏肉を入れてもみこみます。
- ④ 一晩寝かせます。(時間の無い時は 30 分程度でも)
- ⑤ 鍋にビニールの中身、鶏肉も調味料もすべて入れて、水も少し加えます。

- ⑥ 蓋をして中火にかけます。沸騰したら弱火にします。
- ⑦ 弱火にして5分ほどで、鶏肉をひっくり返し、さらに5分程度を蒸し煮にします。
- ⑧ 中心まで火が通ったのを確認したら火を止めて、さらに粗熱が取れるまで、蓋をしたまま鍋で余熱します。
- ⑨ 汁ごと容器に取り出します。



養護老人ホームのお食事から一皿『サラダチキン』をご紹介します。

免疫力向上のためにも、良質な蛋白質は大切です。このサラダチキンは低脂肪の鶏むね肉を使用しました。マヨネーズやオリーブオイルなどの相性も良くバリエーションを楽しめます。めん類のおかずにも食べやすく、またパンでサンドイッチにしてもおいしくいただけます。この日にはゅう麺、フルーツヨーグルトと一緒にサラダチキンをご用意いたしました。

編集後記



桜を見るお二人の姿!! 季節を感じる素敵な風景です。一方、私ときたら厄介なウイルスのせいで桜を楽しむことなく春が過ぎ、初夏を告げる大好きな札幌まつりも中止となりがっかりしています。そこで、有り余るお家時間を利用

して今回のサラダチキンに挑戦してみました。レモン果汁がポイントのあっさり、やさしい味で、料理をしない私でも簡単に作ることができました。皆さんもぜひ試してみてください。ちなみには私はニンニク多めが好みます。(礼)



表紙題字揮毫：「共生」

長谷川白羊 (はせがわはくよう) 書。
昭和 4 年札幌市生まれ。本名・悦以 (よしつぐ)。法政大学文学部卒。
昭和 35 年山口市羊に師事。平成 2 年「札幌と書」(札幌市教育委員) に於いて「札幌の書家」百選に選ばれる。平成 6 年個展開催 (於 札幌大丸藤井セントラル)

表紙写真：「稲寿園デイサービスセンター職員」

広報誌「共生」2021年7月 Vol.09

編集発行 / 社会福祉法人札幌慈啓会

[法人本部] 〒064-0941 札幌市中央区旭ヶ丘5丁目6番51号
(慈啓会特別養護老人ホーム1F)
TEL011-561-8291 FAX011-561-8298
<https://www.sapporojikeikai.or.jp>

