

と も い き 共生

TOMOIKI

すべてのいのちに寄り添い、共に生き続ける

新春号

2022年1月

Vol.10

社会福祉法人
札幌慈啓会 広報誌

特集

新年に向けて2P

- トピックス「第25回札幌慈啓会福祉・病院学会は
WEB配信で！」..... 2P
- 施設だより 3P
- スタッフ紹介・苦情報告 7P
- 健康コラム、簡単レシピ 8P



中央区第2地域
包括支援センター職員



理事長挨拶



札幌慈啓会理事長
太田 眞琴

二〇二二年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

平素より、札幌慈啓会に対しまして、ご利用者様やご家族の皆様、そして地域の皆様からの温かいご支援とご協力を賜り、無事新春を迎えることができましたことを心より感謝申し上げます。

さて、一昨年来、猛威を振るってきた新型コロナウイルス感染ですが、少しずつではありますが落ち着きを取り戻してきているのではないかと感じております。ただ、世界的にみても、過去のスペイン風邪の例をみても、感染がすぐに終焉に向かうものとは思えません。今年は、「〇（ゼロ）コロナ」を待つのではなく、このウイルスと共存しながら事業を進めて

いく必要があるものと考えております。当法人では、昨年から介護施設や病院での面会、各施設での行事や地域活動など制限しながらではございますが、徐々に再開してまいりました。今年は、もう一歩踏み込んで、

いわゆる「With（ウィズ）コロナ」として、感染を防止しながらご利用者の皆様にご満足をいただくためのサービスについて施設ごとに工夫し、新たな生活様式の確立を目指してまいります。

ご利用者様には、まだまだご不便をおかけすることと思いますが、引き続き職員一丸となってこの難局を乗り越えていく所存でございますので、より一層のご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。結びに、新型コロナウイルスに罹患された方々に対しまして、謹んでお見舞い申し上げますと共に、一日も早いご快復を心よりお祈り申し上げます。挨拶とさせていただきます。

第25回札幌慈啓会福祉・病院学会は WEB配信で!

これまで法人職員の実践・研修成果の発表と市民向け公開講座を合わせた形で開催しておりました福祉・病院学会ですが、感染予防の観点から今回は市民向け公開講座を WEB配信する形で10月1日～10月31日まで開催させて頂きました。

講師を共生（ともいき）助成修了者の札幌医科大学医学部 免疫・リウマチ内科学 教授 高橋裕樹先生にお願いし、「免疫について知っておきたいこと～コロナとリウマチをテーマに～」ご講演頂きました。

初の試みのため制作を担当したスタッフは慣れない撮影・編集に苦労しましたが、ご好評のうちに終了することができました。

WEB配信は、遠方の方や身体の不自由な方にもご家庭でご視聴いただくことや繰り返し見返していただくことが可能となり、様々な発見や新たなつながりを生むことを実感できる良い機会となりました。

講師紹介



札幌医科大学医学部
免疫・リウマチ内科学
教授 高橋 裕樹 先生

(資格・所属学会)
日本内科学会認定内科医
日本リウマチ学会リウマチ専門医・指導医
日本リウマチ財団リウマチ登録医
日本アレルギー学会アレルギー専門医





施設だより

新型コロナに負けない！「with コロナ」への取り組み

新型コロナウイルスの感染者数は減少していますが、新たな変異株の出現など先を見通しづらい状況となっております。その中で、感染対策を継続しながらご利用者が「安心」と「楽しみ」の中で生活して頂けるよう、アイデアを出し合い実施している各施設の取り組みをご紹介します。

慈啓会養護老人ホーム

今年1年、コロナ禍の中でも当施設では普段通りの季節感を味わっていただくように、様々な行事を行いました。

夏には、彩りも楽しめるような種類のかき氷を振る舞い涼んでいただきました。9月には敬老会式典を開催し、記念品を入居者様へお渡しし賀寿者のお祝いをしました。今年は100歳以上の方が5名もいらっしやいました。秋に実施した防災訓練では、夜間の火災発生を想定した避難訓練を行い、入居者様をはじめ職員も一緒に避難経路の確認をしました。

入居者様が「自分らしい」生活を送れるよう、皆様の笑顔を糧に職一同力を合わせ、より一層気を引き締めて感染予防に努めていきます。



慈啓会ふれあいの郷養護老人ホーム

昨年度からの外出や面会の制限に加え、施設内で行われていた行事やクラブ活動もほとんど中止、縮小となっていました。しかし、入居者様のワクチン接種が8月中旬に終了したため、まず8月24日に施設内で夏祭りを開催し、それ以降、敬老会や園内喫茶等の行事、カラオケ、書道、ゲートボール、転倒予防体操等のクラブ活動も再開いたしました。カラオケはマスク着用で後ろ向きでの歌唱をお願いし、園内喫茶もアクリル板越しでの実施となりました。

施設内の生活は、ウィズコロナの中で徐々に日常に戻りつつあります。外出や面会も回数や時間に制限はありますが、感染状況をみながら緩和しています。入居者の皆様も、足腰が弱らないよう散歩や運動を継続しています。



慈啓会特別養護老人ホーム

新型コロナウイルスの流行に伴い、昨年に引き続きアクリル板を使用しながらのお食事や外出の自粛、そしてご面会の制限など、入居者様やご家族様には様々なご協力を頂き、入居者様・施設側の双方にとって大きな変化を伴う1年間となりました。

そのような中でも、「少しでも皆様に楽しんで頂けるように」との思いから、従来は施設全体で実施していた夏祭りや敬老会等の行事をフロア毎に開催したり、WEBや窓・アクリル板越しのご面会等を実施することで、入居者様やご家族様にお喜び頂く機会をつくることもできました。

今後も、〃Withコロナ〃の状態は続くと思いますが、入居者様の日常に少しでも彩りを添えられるよう、職員一同努めて参りたいと考えております。



特別養護老人ホーム札幌市稲寿園

昨年は様々な制約の中の我慢の一年でしたが、入所棟では新しい入浴支援機器「ウルトラファインバブル」を導入しました。目に見えない程の小さい泡を発生させ、擦り洗い不要で、お湯に浸かるだけで身体の汚れを落としてくれるものです。肌にとっても優しい洗身を提供でき、湯にゆっくり浸かれることで心身共にリラックス出来る時間が増えました。

また、近隣との交流も徐々に再開しており、11月にはさわらび幼稚園の皆さんが、手作りの作品を持ってきてくれました。作品には「いつもごころうさまです」とねぎらいのメッセージがあり、チビツ子パワーで園内が一気に明るく活気づきました。今回は玄関先での面会でしたが、早く直接交流できる日が来ることを願っています。





札幌市菊寿園



コロナ感染状況は落ち着いてきましたが、施設ではまだ油断出来ない状況は続いております。食事の際は「密」回避のために食堂の人数を半分にしておき、階ごとにお食事をして頂いております。また、敬老会などの行事での会食も二回に分けて実施いたしました。

しかし、生活上の楽しみについては少しずつ以前の状況に近づけるよう取り組んでおります。8月からは中止していた園内売店や買い物の日を実施。クラブ活動である脳トレ・カラオケ、介護予防体操など、感染防止対策を講じた上で順次再開しております。これからも感染予防に努めつつ日常を取り戻していきたいと思っております。



札幌市拓寿園



自由な生活が特徴の拓寿園ですが、昨年からの感染予防の為に行動範囲を限定し、生活に必要な外出以外は控えて頂いていました。入居者様は事情を深く理解され、居室の外では必ずマスク、こまめな手指消毒、毎日の体温測定等、感染対策は率先してご協力いただいております。

ご協力いただける入居者様の為に何か喜んで頂けることはないかと考え、中止となった温泉旅行の代わりとして「葉湯風呂」の日を作り、季節の装飾と入浴剤で温泉気分を味わって頂いています。また、園内外の行事の代わりにお弁当と季節のおやつをお配りしています。今後も感染状況を見つつ、少しずつ行動範囲を広げていきたいと考えています。



啓明ともいき保育園



コロナ禍となって2年ほどになり、遊びの中ではどうしても「密」になりかねない状況の時がありますが、感染予防に子ども達が自ら気づく場面もあり、4、5歳児からはコロナにならないようにと声が上がっています。

昼食やおやつ時には、「黙食」として静かに食べていることに感心しました。「凄いね」と言う子ども達もにっこり。手洗い、うがいも自分達で出来る事として丁寧に言い、大きい子が行っていると自然に小さい子も真似ています。

昨年の9月30日をもって緊急事態宣言も解除され、感染予防をしながら生活発表会を行いました。成長した姿に保護者の方も喜び安心されていました。



冬場の室内筋トレで 春には元気に外出しましょう!!

慈啓会特別養護老人ホーム
リハビリ室
理学療法士 久水 信彦

冬は寒さから身体を暖めようとする機能が働くため、基礎代謝が高くなる傾向があります。一方で寒さにより末梢血管が収縮し血流が低下しやすくなります。そのため冬場の筋力トレーニングは血流を促し、エネルギーを消費しやすい体を作るのに適しています。外出機会も減少する冬場は室内運動で運動不足や肥満を解消しましょう。

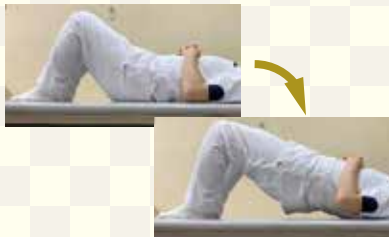
冬に運動する際の注意点

①準備運動をしましょう ②運動はなるべく温かい室内で行いましょう ③水分補給をしっかりとしましょう

※注意点を守ることは怪我予防・心臓への負担軽減につながります！

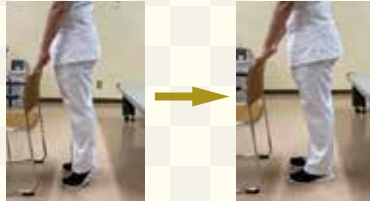
●ブリッジ

膝を立ててお尻を持ち上げ
10秒保持 (10秒×5回)



●かかと上げ

つままり立ちからつま先立ち身体は
まっすぐ上にあげる (20回×3セット)



●足上げ運動

椅子に座って膝の曲げ伸ばしを繰り返す。
(20回×3セット)



野菜プラスで健康寿命もプラス!

施設でもご好評いただいているヘルシーで簡単に調理できる一品をご紹介します。

《おからサラダ》 (一皿分のおおよその栄養価 エネルギー 259Kcal、蛋白質 10g)

【材料】(2人分)

・おから …………… 40g (1/2カップ)
・ロースハム …………… 2枚
・マヨネーズ …………… 大さじ1
・白みそ …………… 大さじ1/2

・砂糖 …………… 小さじ1/2
・塩 …………… ひとつまみ
・コショウ …………… 少々

【作り方】

①ハムは食べやすい大きさに切っておく
②調味料を混ぜ合わせ、おからとハムを入れ、よく混ぜたら完成。

ハムの他にきゅうりや玉葱、ゆで卵等入れてアレンジしてもおいしいです。



おからは大豆から豆腐を作る過程でできる残りかすで、食物繊維が豊富です。

おから 100g 中には 11.5g も食物繊維が含まれていて、他に食物繊維が多いとされているレンコンでも 100g 中 2.0g、ゴボウでも 100g 中 5.7g と、比べてみるとずば抜けて多いことがわかります。

食物繊維は腸内を整える効果をはじめ、血糖値上昇の抑制、血中のコレステロール濃度の低下など、多くの良い効果を与えてくれます。

おからで手軽に食物繊維をとって腸から健康になりましょう。

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 (よしつぐ)。法政大学文学部卒。
昭和35年山口子羊に師事。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：「中央区第2地域包括支援センター職員」

広報誌「共生」2022年1月 Vol.10

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>





慈啓会老人保健施設

新型コロナウイルス感染対策をしながらの生活も早2年が終わろうとしています。当施設も感染対策をしながら、利用者様に少しでも楽しんで頂けるよう今年もフロア単位の分散型で季節の行事・レクを実施しました。

7月でご利用者様のコロナワクチン接種も終わりましたので、夏祭りから始めて、スイカ割、盆踊りと夏を満喫していただきました。9月には敬老会で賀寿者の皆さまをお祝いしました。また、今年も園芸活動の一貫としてプランターで育てたジャガイモを秋に収穫し、芋餅を作る調理レクも実施しました。12月にはクリスマス会を実施しました。

制限のある生活はまだ続きますが、皆様の笑顔が見られるようこれからも努力してまいります。



慈啓会病院

ワクチン接種も進み新規感染者数も減少傾向にありますが、経済活動の再開とともに第6波の到来も懸念されており、まだまだコロナ前の日常を取り戻せていない状態が続いています。

当院でも、正面玄関でのトリアージ（体調チェック）を継続実施しています。一方で30分以内で結果が出る新型コロナウイルスPCR診断装置を9月に導入しました。発熱など風邪症状で不安な方は是非外来を受診いただきたいと思います。

面会についてはLINEアプリを利用したリモート面会のほか、11月よりアクリル板越しの直接面会を実施しております。患者様ならびにご家族様の不安が少しでも和らぐよう努めてまいりたいと思いますのでご協力よろしくお願いします。



PCR検査装置
「ID-NOW（アイディナウ）」



正面玄関トリアージ（体調チェック）



タブレットを使用したリモート面会



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。

慈啓会特別養護人ホーム

介護福祉士 採用：2021年4月（1年目）

ウニリチチギ（内モンゴル出身）

「ウニさん」の愛称で呼ばれるウニリチチギさん。大学時代に日本文化に興味を持ち、いつか日本で暮らすことを夢見て、働きながらお金を貯め2017年ついに日本へ。東京の日本語学校で2年間学んだのち、札幌の介護の専門学校に通いました。在学中から慈啓会でアルバイトをしていたこともあり、2021年介護福祉士の資格取得と同時に正職員になりました。流暢な日本語を話すウニさんですが、外国人ならではの苦労もあったと思います。明るく前向きな彼女が介護職員としてどのような思いで働いているのかを聞いてみました。



『個人を尊重する』日本の介護をオンラインで発信したい！

私は日本の専門学校で学んで介護のイメージが全く変わりました。高齢者は施設の決められたルールに従い、本人の意思とは関係なく生活することが当たり前だと思っていたからです。本人の気持ちに寄り添い、援助する考え方は、日本の介護技術と同じくらい素晴らしいものだと思っているので、ご利用の方とは真摯な気持ちで接するように心がけています。そうすることで信頼関係を築くことが出来るし、「ありがとう」と笑顔で言われると温かい気持ちになり嬉しくなります。

大変だったのは、介護記録を書くことです。漢字よりもカタカナに苦労しました。介護記録以外でもわからない事があった時は、自己判断せず先輩に確認したり、休みの日に勉強したりして少しずつ克服していきました。

今後しっかり経験を積んで、将来的には高齢化により介護の需要が高まっている祖国内モンゴルに向けて、「一人一人の生活スタイルを尊重する」

日本の介護をオンラインで発信したいと思っています。

今ハマっていること

最近ハマっているのはスピンバイクです。体調管理をしていく必要を感じていたので週2～3回程度トレーニングしています。思いがけずストレス発散になり、健康に対する意識も高くなったように感じています。



後援会加入のお願い



社会の高齢化が進み、高齢者福祉の必要性、重要性が高まるなか、会員の皆様のご協力、ご支援は慈啓会の運営において大きな支えとなっております。慈啓会後援会では、一人でも多くの方の新規ご加入をお待ちしております。札幌慈啓会後援会事務局 TEL:011-561-8291

苦情報告の公表について

令和3年4月～令和3年9月
上記の期間、当法人への苦情はありませんでした。